

## • Stručná zpráva z výcvikového tábora

### SCM Královéhradecký kraj

### Základní přehled

termín	15. 03. – 19. 03. 2023
místo	Trutnov
vedoucí	Gréta Novotná

počet atletů celkem: 48

reprezentanti SCM	<b>1</b>
atleti SCM	<b>13</b>
samoplátcí	<b>37</b>

počet trenérů/doprovodu celkem: **11**

RTM	<b>0</b>	SG	<b>0</b>	další osobní trenéři	<b>8</b>
VT SCM	<b>1</b>	SpS	<b>0</b>	Fyzio/maséři	<b>2</b>

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, atlety SCM a 2 osobní trenéry a jednoho fyzioterapeuta, ostatní účastníci jeli jako samoplátcí s podporou KAS Královéhradeckého kraje

## Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava, vzdělávání atletů

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- **Středa 15.3..** ODP- příjezd na VT, odpolední trénink dle skupin, organizační porada
- **Čtvrtek 16..3.** DOP – Přednáška „Výživa a regenerace“ MUDr. Tomáše Soukupa, Ph.D. společné rozcvičení s Janou Holubcovou a Evou Vrabcovou Nývltovou (2 skupiny)
  - Trénink dle tréninkových skupinODP – odpolední fáze
  - Cvičení s fyzioterapeutkouVEČ - regenerace – masáže, COMPEX, sauna, vířivka

Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



- Pátek 1.4.** DOP – společné rozcvičení,  
- Trénink dle tréninkových skupin  
ODP – trénink dle tréninkových skupin  
VEČ - Protahovací a kompenzační cvičení  
- regenerace – masáže, COMPEX, vířivka, sauna

Od odpoledne skupinová i individuální sezení se sportovní psycholožkou Mgr. Janou Vančákovou, Ph.D.

- Sobota 2.4.** DOP - Společná rozcvička  
- Trénink dle tréninkových skupin  
ODP – základní kurz tejpování pro atlety s PhDr. Ivou Hnátkovou, Ph.D.,  
- Workshop „Trénink skoku vysokého“ s Mgr. Vítou Perunem  
VEČ - Protahovací a kompenzační cvičení, regenerace

Celý den skupinová i individuální sezení se sportovní psycholožkou

- Neděle 3.4.** DOP – rozcvičení s fyzioterapeutem  
- trénink dle tréninkových skupin  
- skupinová i individuální sezení se sportovní psycholožkou  
ODP - zakončení, odjezd z VT

## Hodnocení

Jak proběhl VT?

Výcvikový tábor proběhl v přátelské a pohodové atmosféře. Zúčastnilo se ho kromě 14 atletů, kteří jsou zařazeni do SCM, dalších 37 z řad samoplátců, tedy celkem 51 mladých atletů, a to z šesti oddílů Královéhradeckého kraje. O ně se staralo 8 trenérů, 2 masérky a sportovní psycholožka.

Ubytování bylo zajištěno v hotele Patria, který je hned v sousedství atletického stadionu.

Tréninkové podmínky byly, jako již tradičně, díky vstřícnému přístupu domácího oddílu výborné.

Protože bylo celkem chladné počasí, některé tréninkové skupiny využily atletický tunel a tělocvičnu, které jsou umístěné v tribuně stadionu. Další výhodou je bezprostřední blízkost kopcovitých lesů, které byly také hojně využívány.

Velký dík patří Evě Vrabcové Nývltové, která nejenom že měla plné ruce práce s masážemi a obsluhování svalového stimulátoru Copmex, ale každý den také vedla společné rozcvičení a s několika skupinkami absolvovala i pár tréninků.

Další obrovskou pochvalu a poděkování zaslouží Jana Holubcová, studentka oboru fyzioterapie při FTVS, která, stejně jako Eva, kromě masáží, vedla společné rozcvičky a každý večer skupinová kompenzační protahovací i posilovací cvičení, která zaměřovala na nejvíc přetěžované a ohrožené partie.

Další posilou v týmu byla sportovní psycholožka Mgr. Jana Vančáková, Ph.D., která od pátku do neděle vedla skupinové i individuální pohovory s atlety a byla časově natolik vytížená, že na pohovory

Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



s trenéry, kteří by její péči také potřebovali jako sůl, nezbyl žádný prostor. Znamená to jediné – příště ji musíme pozvat zase.

Co se týká vzdělávání atletů, opět nám přijel udělat přednášku MUDr. Tomáš Soukup, Ph.D. o výživě ve sportu, a jako každý rok, i tato přednáška byla zase na trochu jiné téma než přednášky v minulých letech.

V sobotu byl na výběr workshop o tréninku skoku do výšky s naším výborným výškařským a vícebojařským trenérem Víťou Perunem nebo základní kurz tejpování pro atlety s fyzioterapeutkou PhDr. Ivou Hnátovou, PhD., kde se atleti měli možnost naučit se zatejpovat si nejčastěji zraněné a přetěžované svalové a kloubní partie.

Poděkování patří též všem zúčastněným trenérům. Byli to: z TJ Dobruška Adam a Luděk Ovčarik, z TJ Sokol Hradec Králové Víťa Perun a Jenda Petružálek, a domácího oddílu Petr Holubec, Míša Musilová, Josef Matěna a Miloš Havelka.

Doporučení, zajímavosti...

Stejně jako vloni i předloni se nám osvědčila možnost, aby si trenéři atletů zařazených v SCM mohli vzít i další atlety ze svých tréninkových skupin. Díky tomu se utvořila dobrá parta mezi atlety napříč oddíly a i přítomní trenéři si vzájemně pomáhali a spolupracovali. V tomto modelu se budeme snažit pokračovat i v příštích výcvikových táborech, stejně tak i ve snaze naše atlety nejen trénovat, ale i vzdělávat.

## Fotky:



Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Generální partner  
Českého atletického svazu

Oficiální partneři Českého atletického svazu





Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

