



Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM Jihočeský kraj

Základní přehled

termín	13. 03. 2023 – 17.03.2023
místo	Veletov, Sporthotel Relax
vedoucí	Mgr. Tomáš Najbrt

počet atletů celkem: **21**

TOP SCM	1
atlet SCM	6
samoplátce	14

počet trenérů/doprovodu celkem: **3**

RTM	0	SG	0	další osobní trenéři	1
VT SCM	1	SpS	0	Fyzio	1
RSC	0	T SCM	0	Lékař	0

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro atlety kategorie TOP, atlety kategorie atlet SCM a pro doprovod, ostatní účastníci se účastnili jako samoplátci.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Pondělí 13.3.2023

12:00 sraz účastníků ve Sporthotelu Relax, Veletov

13:30 zahájení VT, organizační porada

15:30 SBC, překážkářská ABC, koordinace na překážkách, kotníkové odrazy

20:00 přednáška fyzioterapeut: Prevence sportovních úrazů a regenerace



Úterý 14.3.2023

10:00 kruhový trénink

15:30 běh se zatížením – kopce

17:30 protahovací a kompenzační cvičení s fyzioterapeutem

19:30 sauna, vířivka

Středa 15.3.2023

10:00 SBC, zpevňovací cvičení na bosu, volejbal

15:30 tempová (obecná) vytrvalost

20:00 atletický kvíz – kahoot

Čtvrtek 16.3.2023

10:00 odhody medicinbalu

15:30 běh se zatížením – kopce

17:30 protahovací a kompenzační cvičení s fyzioterapeutem

19:30 sauna, vířivka

Pátek 17.3.2023

10:00 tempová (obecná) vytrvalost

13:00 ukončení VT, odjezd

Hodnocení

Jak proběhl VT?

Od pondělí 13.3.2023 do pátku 17.3.2023 proběhl krajský výcvikový tábor SCM Jihočeský kraj. Stejně jako v minulém roce jsme opět zvolili tréninkové centrum Sporthotel Relax, Veletov. Výcvikový tábor měl kondiční charakter. K tréninkům jsme využili nejen kryté tréninkové prostory (hala, atletický tunel, posilovna) ale i okolní přírodní terény. K regeneraci posloužila sauna a vířivka.

V rámci tohoto výcvikového tábora působila fyzioterapeutka Petra Kuželková. Kromě přednášky, dvou samostatných skupinových cvičení zaměřených na protahování a kompenzaci, zařadila do programu jednoho dopoledního atletického tréninku i zpevňovací cvičení na bosu. Samozřejmostí pak byla její individuální péče při řešení různých bolístek anebo při masáži. Atleti dostali mnoho informací o důležitosti regenerace a vytvořili si představu, jak o své tělo pečovat.

Součástí výcvikového tábora bylo i vzdělávání atletů. Fyzioterapeutka měla pro atlety připravenou zajímavou a srozumitelnou přednášku. Náplní jednoho společného večera byl atletický kvíz, který zábavnou formou ověřil znalosti z atletického prostředí.

Myslím si, že výcvikový tábor proběhl v přátelské atmosféře. Kolektiv atletů SCM velmi rychle našel společnou řeč s atlety sportovního gymnázia a dalšími samoplátcí. Všichni dohromady tvořili skvělou partu. Přínosem byla i účast starších atletů, kteří již SCM odrostli. Motivací byla přítomnost sprintera Jirky Poláka, který již má zkušenosti z ME dospělých. Během výcvikového tábora jsem nemusel řešit kázeňské problémy.

Velký dík zaslouží trenérovi Ursovi Gyselovi z Nové Včelnice a fyzioterapeutce Petře Kuželkové z Tábora, kteří našli volný čas, aby s námi výcvikový tábor absolvovali. Za jejich přístup si zaslouží velký dík!

V případě zájmu o detailnější informace k VT SCM Jihočeský kraj se neváhejte obrátit na vedoucího trenéra SCM Jihočeský kraj.

Fotky















