



ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA – VT SCM JM I.

- Místo konání: Břeclav, hotel Rose – plná penze
- Termín: 27.03. – 31.03 2023
- Treninkové podmínky: atletický stadion TJ Lokomotiva Břeclav
hala
krytý bazén, sauna, wellness
- Trenérské zabezpečení: **Alena Nezdařilová – VT SCM**
Jan Dvořák – VT SpS
Martin Novák – trenér
Martina Hánová – fyzioterapeut
- Atleti SCM: Dominika Bezdíčková (Jan Dvořák)
Jan Bílek (Ctibor Nezdařil)
Luisa Klementová (Alena Nezdařilová)
David Kovář (Lukáš Klíma)
Viktorie Křížová 05 (Alena Nezdařilová)
Viktorie Křížová 06 (Jan Dvořák)
Andrea Němcová (Martin Novák)
Tomáš Růža (Tomáš Klíma)
Veronika Šimová (Martin Novák)
Jakub Toužín (Lukáš Klíma)
Rudolf Žižka (Jan Dvořák)
- Omluveni: *Veronika Hutárková* (Lukáš Klíma) – dlouhodobé zdravotní problémy

Štěpán Hanek (Lukáš Klíma) – školní povinnosti

Adam Kosina (Petr Kotyza) – školní povinnosti



Tereza Láchová (Ctibor Nezdařil) – přestup do TJ Dukla Praha

Anna Macharáčková (Petr Kotyza) – zdravotní problémy

Kristýna Nollová (Jaroslav Žouželka) – lyže se školou

Jan Odehnal (Petr Kotyza) – školní povinnosti

Šimon Peterka (Lukáš Klíma) – v den odjezdu ATB

Natálie Poláčková (Lukáš Klíma) – školní povinnosti

Barbora Svobodová (Petr Kotyza) - USA

Samoplátcí:

Gabriela Kolegarová (Alena Nezdařilová)

Helena Juříčková (Alena Nezdařilová)

Michal Kunovský (Jan Dvořák)

Jan Čertek (Jan Dvořák)

Eliška Konečná (Jan Dvořák)

Náplň VT:

všeobecná kondiční příprava

program VT viz níže



Program VT:

Pondělí 27.3.2023

do 12 hodin sraz v hotelu Rose

13,00 – oběd

Kanada, protažení)

15,30 – 17,00 - trénink (zahajovací trénink, rovinky –

18,30 – večeře

19,30 – společná schůzka: organizační věci týkající se SCM a reprezentace, tréninkový deník, ETD

Úterý 28.3.2023

8,00 – snídaně

10,00-12,00 – trénink (abeceda na překážkách, koordinace na překážkách, spojované přeběhy překážek na 3 a 5 kroků)

12,30 – oběd

15,30-17,30 – trénink (tahače + úseky)

18,30 – večeře

19,30 – přednáška fyziologie (regenerace a výživa svalů, superkompenzace)

Středa 29.3.2023

8,00 – snídaně

9,50 – 10,30 – lehký klus

10,45 – 12,00 – společné cvičení s fyzioterapeutkou

12,30 – oběd

14,30 – 16,00 – regenerace (bazén, sauna, vířivka)

18,30 – večeře

19,30 – sportovní kvíz

Čtvrtek 30.3.2023

8,00 – snídaně

stadionu + úseky)

10,00 – 12,00 – trénink (odrazy – schody na zimním

12,30 – oběd
16,00 – 17,30 – trénink (úseky + minutky)
18,30 – večeře
19,30 – společná schůzka: termínová listina na letní sezonu, vrcholné mládežnické akce, limity

Pátek 31.3.2023

7,30 – snídaně
9,00 – 10,30 – trénink (kruhový trénink)
11,00 – odjezd domů



Přednáška s fyzioterapeutkou Martinou Hánovou



Aprílové počasí úřadovalo i na jižní Moravě





Schody na Zimním stadionu



Kruhový trénink



Cvičení s fyzioterapeutkou





A nejdůležitější část – jídlo ☺

Hodnocení: i přes výkyvy počasí (sníh, déšť, sluníčko) splnil VT svůj záměr a cíl a podařilo se nám absolvovat vše dle plánu. Velkou výhodou je přátelská atmosféra ze strany trenérů břeclavského stadionu.

Kladně hodnotím i ubytování a stravu v hotelu Rose – pestrá strava, dostatek pití, ovoce, zeleniny, snídaně pro sportovce a taky přístup atletů – bez jakékoliv kázeňské „kaňky“.

Výborná spolupráce s trenérem Janem Dvořákem a externě dojíždějícím (na odpolední tréninky) Martinem Novákem dotvořila pozitivní hodnocení VT.

Negativem je pouze nižší počet atletů, ale kumulace klubových, sekčních a zahraničních VT donutila atlety i trenéry k selekci soustředění, prioritně kvůli školním povinnostem.

Alena Nezdařilová, VT SCM JM I.