

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Skok o tyči

Základní přehled

termín	25. – 28.04.2024
místo	Praha
vedoucí	Kysela Martin

počet atletů celkem: **23**

TOP SCM	7
atleti SCM	13
samoplátci	3

počet trenérů/doprovodu celkem: **5**

RTM	1	SG	0	další osobní trenéři	4
VT SCM	0	SpS	0	Fyzio	0
RSC	0	T SCM	0	Lékař	0

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro členy SCM včetně osobních trenérů, ostatní účastníci jeli jako samoplátci.

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

Absolvovat 2 skokanské tréninky ze středního rozběhu s velkým počtem skoků s cílem se zaměřit na odstranění základních chyb v technickém provedení samotného skoku.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Čtvrtek 25.04.

- Sraz v Hotelu Krystal mezi 18:00 – 19:00
- organizační porada, program VT

Pátek 26.04.

Dopoledne Hala - skokanský trénink 1.

- 1.skupina od 9:00 Sedláček, Krček, Papadimitriu, Mach, Podolák
- 2.skupina od 10:15 Charvátek, Marek J., Janáková, Pannová,
- 3.skupina od 10:15 Wowrová, Mertensová, Vladařová, Kermesová, Lesáková

Odpoledne Hala – skokanský trénink 1.

- 4.skupina od 15:00 Alföldi, Pastrňák , Groulík , Buchta
- 5.skupina od 15:00 Kulhavá , Skřivánková , Krutilová, Štěpánová, Jebavá

Sobota 27.04.

Dopoledne

- Trénink v gymnastické tělocvičně

Odpoledne Hala

- Individuální tréninky (posilovna, překážky, vyběhání)

Neděle 28.04.

Dopoledne Hala - Skokanský trénink 2.

- 1.sk. od 9:00 Wowrová, Mertensová, Vladařová, Kermesová, Lesáková
- 2.sk. od 9:00 Alföldi, Pastrňák , Groulík , Charvátek, Marek J., Pannová
- 3.sk. od 10:30 Janáková, Kulhavá , Skřivánková , Krutilová, Štěpánová, Jebavá
- 4.sk. od 10:30 Sedláček, Krček, Papadimitriu, Mach, Podolák, Buchta
- oběd (ukončení VT, odjezd)

Hodnocení

Jak proběhl VT/TS?

Výcvikový tábor proběhl v přátelské pohodové atmosféře. V průběhu VT jsem neřešil žádné kázeňské přestupky. Atleti byli rozděleni do skupin a takto absolvovali společně skokanské tréninky. Z pozice RTM jsem aktivně vstupoval do tréninků a konzultoval technické provedení jednotlivých skoků jak s atlety, tak s trenéry. 4 tréninkové jednotky jsme absolvovali v atletické hale. Pro sobotní dopolední trénink jsme využili gymnastickou tělocvičnu pod Strahovem.

Program VT byl splněn bez větších úprav a atleti absolvovali tréninky s velkým počtem skoků o tyči.

V případě zájmu o detailnější informace k minulým i budoucím VT/TS se neváhejte obrátit na reprezentačního trenéra mládeže dané sekce.

Krutilová



Krček



Papadimitriu



Sedláček

