

# Stručná zpráva z výcvikového tábora SCM Ústecký kraj

## Základní přehled:

termín	20. – 23.03. 2024
místo	Kladno
vedoucí	Alexej Lesnik

počet atletů celkem: **28**

reprezentanti SCM	<b>1</b>
atleti SCM	<b>14</b>
samoplátci	<b>13</b>

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

RTM	<b>1</b>	SG	<b>0</b>	další osobní trenéři	<b>1</b>
VT SCM	<b>1</b>	SpS	<b>0</b>	Masér	<b>1</b>
RSC	<b>0</b>	T SCM	<b>0</b>	Lékař	<b>0</b>

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro atlety SCM a doprovod, ostatní účastníci jeli jako samoplátci.

Na krajský VT SCM byl pozván osobní trenér Petr Valenta.

Několik atletů se omluvilo z důvodu termínové kolize s klubovými a sekčními VT.

Zúčastnili se členi klubů AK Most, AK Duchcov, ASK Lovosice, ASK Děčín, USK PROVOD, VTŽ Chomutov. Byla umožněna účast sparingpartnerů z tréninkových skupin všech zúčastněných trenérů.

Během celého pobytu byl přítomen masér Jiří Filip, který se staral přednostně o členy SCM, ale i o ostatní atlety.

V rámci regenerace, byl zajištěn vstup do aquaparku se saunou. Absolvování této regenerační akce bylo povinné.

## Zaměření výcvikového tábora

---

Jaký byl cíl VT?

- Záměrem VT byl závěr kondiční přípravy a u některých atletů tempové vytrvalosti. VT se zúčastnili sprinteři, skokani, vrhači a běžci – proto se záměr mohl u jednotlivých skupin trochu lišit.

Jaký byl rámcový obsah tréninků?

- Tréninky u všech skupin primárně probíhaly v lese a na workoutovém hřišti. Někteří atleti první fázi tréninku začínali ranním klusem nebo bruslením před snídaní. Další tréninky probíhaly v lesoparku nebo na stadionu, kde jsme měli možnost trénovat mimo jiné na schodech a na přilehlých cestách. K dispozici byla i vybavená posilovna. Během posledního tréninku přelo, proto jsme využili atletické haly.

## Hodnocení

---

Jak proběhl VT/TS?

- Na Kladno jezdíme pravidelně již několik let a jak na hotelu, který se nachází přímo u stadionu a lesoparku, tak i na samotném stadionu nám vždy vychází vstříc a snaží se ve všem pomoci. V areálu je aquapark s bazénem a saunou, který jsme také využili.
- Sprinterské tréninky měl na starosti Radek Šíma, skokanské – Alexej Lesnik a běžecké – Petr Valenta. Toto rozdělení nebylo stabilní a striktní a měnilo se podle zaměření tréninku a zájmu jednotlivců a osobních trenérů.
- Jeden večer jsme věnovali vzdělání a děti absolvovaly hodinovou přednášku a praktické cvičení na téma „První pomoc“ Lektorka Bc. Hana Grimmová.

Doporučení, zajímavosti...

Osvědčilo se zapojení osobních trenérů a sparingpartnerů. Pobytové podmínky a podmínky pro trénování byly na vysoké úrovni a všichni kdo se toho VT zúčastnil potvrdili zájem o účast na dalších akcích na stejném místě.

Velké poděkování patří trenérům a vedení klubu Tepo Kladno – vstup na stadion, do posilovny a atletické haly byl pro nás, v rámci dobré a dlouhodobé spolupráce zdarma.

V případě zájmu o detailnější informace k minulým i budoucím VT/TS se neváhejte obrátit na vedoucího trenéra sportovního centra mládeže daného kraje.

## Fotky

---





















