**ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA**

VT SCM JM I. - ÚSTÍ nad ORLICÍ

20.3. 24.3.2024

 Vedoucí VT: Alena Nezdařilová

**VT SCM JM I. – ÚSTÍ nad ORLICÍ – 20.3.-24.3.2024**

SEZNAM ATLETŮ SCM:

1. Klementová Luisa Nezdařilová Alena SCM JM I.
2. Piškulová Jana Nezdařilová Alena SCM JM II.
3. Zajíček Vojtěch Nezdařilová Alena SCM Pardubický kraj
4. Radvanová Kristýna Klézl David SCM JM I.
5. Oral Matyáš Dvořák Jan SCM JM I.
6. Bezdíčková Dominika Dvořák Jan SCM JM I.
7. Křížová Viktorie Dvořák Jan SCM JM I.
8. Kunovský Michal Dvořák Jan SCM JM I.
9. Hudečková Lucie Dvořák Jan SCM JM I.
10. Bílek Jan Nezdařil Ctibor SCM JM I.
11. Růža Tomáš Klíma Tomáš SCM JM I.
12. Přikryl Vojtěch Kohut Jan SCM JM II.
13. Baláč Filip Hlaváčková Martina SCM JM II.
14. Nollová Kristýna Klíma Lukáš SCM JM I.
15. Toužín Jakub Klíma Lukáš SCM JM I.
16. Peterka Šimon Klíma Lukáš SCM JM I.
17. Horák Tomáš Klíma Lukáš SCM JM I.
18. Čumpelík Lukáš Klíma Lukáš SCM JM I.
19. Hanek Štěpán Klíma Lukáš SCM JM I.
20. Štrouf Ondřej Novák Martin SCM JM I.
21. Hamšík Václav Novák Martin SCM JM I.
22. Sec Jan Olejníčková Martina SCM JM I.
23. Vodičková Magdalena Kristinus David SCM JM I.

SEZNAM TRENÉRŮ, DOPROVOD:

1. Nezdařilová Alena VT SCM JM I.
2. Klíma Lukáš trenér (SG Brno)
3. Dvořák Jan trenér (SpS AC MS Brno)
4. Novák Martin trenér
5. Florian Aleš masér, fyzio

SEZNAM – SAMOPLÁTCI:

1. Špinár Filip Klíma Tomáš
2. Křížová Viktorie Nezdařilová Alena
3. Kolegarová Gabriela Nezdařilová Alena
4. Čertek Jan Dvořák Jan
5. Havlíčková Nela Dvořák Jan
6. Konečná Eliška Dvořák Jan
7. Šímová Veronika Novák Martin
8. Kalincová Anna Klíma Lukáš
9. Hutárková Veronika Klíma Lukáš
10. Poláčková Natálie Klíma Lukáš
11. Ondráček Jan Václav Klíma Lukáš
12. Vltavská Laura Katarína Klíma Lukáš
13. Klímová Nela Klíma Lukáš
14. Hánová Martina fyzio na MD (pokud mohla, tak vypomáhala ☺)

OMLUVY:

1. Slavíček Adam Nezdařil Ctibor studijní povinnosti (příprava na přijímací řízení na SŠ – má uhrazen kurz doučování)
2. Šímová Eliška Klézl David nemoc

ÚČAST NA VT SCM JM II. – OSTRAVA (27.-31.3.):

1. Fialová Ema Dvořák Jan
2. Brožová Barbora Dvořák Jan
3. Zeman Martin Dvořák Jan

**RÁMCOVÝ PROGRAM VT SCM JM I. – ÚSTÍ nad ORLICÍ – 20.3.-24.3.2024**

STŘEDA 20.3.2024 příjezd do 12 hodin – oběd

 15-17,00 trénink

 18,30 večeře

 19,30 organizační věci + Tomáš Růža- poznatky

 z tréninkového kempu v Keni

 ČTVRTEK 21.3.2024 7,15 ranní výběh

 8,00 snídaně

 10-12,00 trénink

 12,30 oběd

 15-17,30 trénink

 18,30 večeře

 19,30 1.skupina – regenerace

 2.skupina – společné protahování-kompenzace

 PÁTEK 22.3.2024 7,15 ranní výběh

 8,00 snídaně

 10-12,00 trénink

 12,30 oběd

 15-17,00 trénink

 18,30 večeře

 19,30 1.skupina – společné protahování-kompenzace

 2.skupina – regenerace

 SOBOTA 23.3.2024 7,15 ranní výběh

 8,00 snídaně

 10-12,00 trénink

 12,3 oběd

 15-17,00 trénink + bazén

 18,30 večeře

 19,30 IRC, TD, důležité akce-léto 2024,

 základy tejpování – Aleš Florian

 NEDĚLE 24.3.2024 7,15 ranní výběh

 8,00 snídaně

 10-11,30 trénink

 12,30 oběd, odjezd domů

**HODNOCENÍ VT SCM JM I.**

VT se zúčastnilo 23 atletů SCM, 4 trenéři, 1 masér/fyzio a 14 samoplátců – celkem 42 osob.

Tréninky probíhaly pod vedením 4 trenérů dle předem domluveného plánu za velmi dobrých podmínek jak tréninkových, tak i povětrnostních. Hodně jsme využili regeneraci přímo na hotelu – vířivka, sauna, Kneippův chodníček + masáže. Během VT nikdo neonemocněl, ani nedošlo k žádnému zranění. Oproti původnímu plánu byl rozpočet navýšen o bazén, kdy v sobotu odpoledne pršelo a atleti, kteří měli volno – zvolili aktivní regeneraci (přidáno do vyúčtování).

Hodně pozitivně hodnotím přednášku Tomáše Růži, který si připravil shrnutí poznatků a zážitků z tréninkového kempu v Keni – výborná a zajímavá prezentace i pro „neběžce“. Dalšími tématy, které jsme v rámci VT probrali, byly hlavní termíny letní sezony, tréninkový deník a program IRC – všichni dostali aktuální informace tak, jak jsem je obdržela od Lenky Semerové.

Poslední, teoretická i praktická přednáška se týkala základů tejpování, kdy Aleš Florián prakticky ukázal 3 základní tejpování – kotník, lýtko/achilovka a zadní hamstring.

Moje osobní hodnocení: zatím nejlepší krajský VT - jak početně, tak i obsahově a tréninkově. V tomto počtu, kdy bylo minimum omluv, má smysl VT pořádat.



Společné foto



 Trénink v terénu i na stadionu

 

P

 Přednáška Tomáše Růži

 

 Základy tejpování – Aleš Florian

