

## Stručná zpráva z výcvikového tábora SCM Středočeský kraj - východ

### Základní přehled

termín	27.3. – 30.3.2024
místo	Turnov
vedoucí	Mgr. Antonín Morávek

počet atletů celkem: **27**

reprezentanti SCM	<b>5</b>
atleti SCM	<b>9</b>
samoplátcí	<b>13</b>

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

RTM	<b>0</b>	SG	<b>0</b>	další osobní trenéři	<b>3</b>
VT SCM	<b>1</b>	SpS	<b>0</b>	Fyzio	<b>0</b>
RSC	<b>0</b>	T SCM	<b>0</b>	Lékař	<b>0</b>

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





## Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Zvýšení všeobecné tělesné připravenosti, zvýšení objemu technické přípravy, udržení zásoby obecné vytrvalosti.
- Práce ve smíšeném režimu s postupným začleňováním specifických tréninkových prostředků.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Tréninkový plán koncepčně vytvářeli jednotliví trenéři, kteří měli na starosti své tréninkové skupiny. Vzhledem k počtu osobních trenérů, byli na tomto VT bez svého osobního trenéra pouze 3 atleti SCM. Tito tři pracovali pod přiděleným trenérem, který přizpůsoboval operativně tréninkový plán osobním potřebám a plánu daného svěřeného atleta.

## Hodnocení

Jak proběhl VT?

Výcvikový tábor proběhl v termínu středa – sobota 27.3.-30.3.2024 v Turnově. Z pohledu lokality bylo zázemí více než nadstandardní. Ubytování v těsné blízkosti atletického stadionu. Rovněž v těsné blízkosti byly zajištěny i kryté prostory pro realizaci všech tréninků. Z pohledu variability pro případ špatného počasí se jednalo tedy o velmi komfortní místo VT. Slunečné počasí ale provázelo prakticky všemi čtyřmi dny tohoto VT, tudíž kryté prostory jsme využili zejména v doplňkových fázích rozvrhu jednotlivých tréninkových skupin.

V těchto doplňcích jsme tak využili velkou sportovní halu pro běžné sportovní hry (fotbálek, basket), squashové kurty k podvečerním aktivitám a také plavecký bazén jako formu regenerace.

Velkou devizou turnovského areálu je místní posilovna, do níž jsme měli neomezený přístup a prakticky všechny čtyři tréninkové skupiny ji využily včetně tzv. „vrhárny“.

Díky dobrému počasí bylo možné využít v poměrně hojném počtu i místní krásné lokality Českého ráje pro tréninky v terénu ať už na trasách podél řeky Jizery, či v místním parku s výhledem na historickou dominantu zámku Hrubý Rohozec nebo i kamenné schody o délce cca 200 metrů.

Druhý večer našeho soustředění jsme věnovali krátké vzdělávací přednášce. Tentokrát se povedlo zajistit přednášku formou on-line přenosu s metodikem Českého atletického svazu a současně pracovníkem FTVS UK Praha Janem Feherem, který účastníky tohoto VT seznámil s tématem Online tréninkového deníku, který vyvíjel ČAS. Délka přednášky i samotný přístup přednášejícího byli za mě osobně velmi přínosnými benefity tohoto vzdělávacího modulu. V přednášce se Honza dotknul seznámení se samotnou aplikací, jejími výhodami a nevýhodami a představení jednotlivých funkcí. Honza si od posluchačů na závěr vyslechl potlesk a já mu touto cestou ještě jednou děkuji, že si udělal čas pro členy našeho SCM.



Za neopomenutí stojí jistě i zmínka o kvalitě stravy v našem ubytovacím zařízení. Pestrá a bohatá strava neodmyslitelně patří ke kvalitní přípravě každého sportovce. V našem případě byla zajištěna i celodenní možnost svačin a pochopitelně také pitého režimu.

Kompletní fotogalerii najdete zde:

<https://www.rajce.idnes.cz/atletikakolin/album/soustredeni-scm-27-30-3-2024-turnov-stredocesky-kraj-vychod>

Úplným závěrem děkuji všem zúčastněným trenérům za odvedený velký kus práce. Poděkování patří Janě Červenkové (Čáslav), Jiřímu Robovskému (Kolín) a Davidu Linhartovi (Stará Boleslav).





## Fotky





