



# Stručná zpráva z výcvikového tábora

## SCM Olomoucký kraj

### Základní přehled

Termín	18.- 22.3.2024
místo	Sporthotel Relax Veletov
vedoucí	Zdeněk Rakowski

počet atletů celkem: **18**

reprezentanti SCM	<b>6</b>
atleti SCM	<b>11</b>

Počet trenérů celkem: **3**

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>

Seznam účastníků soustředění

Krov	David	61025	AKLOL	Atlet SCM
Mandák	Filip	80206	AKLOL	Atlet SCM
Novák	David	60219	AKLOL	Atlet SCM
Pěček	Matěj	60507	SKPRE	Atlet SCM
Štoplová	Marie	65413	SUMPE	Atlet SCM
Tichá	Tereza	75618	SKPRE	Atlet SCM
Toman	Tobiáš	71122	AKLOL	Atlet SCM
Vacík	Sebastian	80818	AKLOL	Atlet SCM
Večeřová	Eliška	86022	ATZAB	Atlet SCM
Zaorálková	Aneta	76118	AKLOL	Atlet SCM
Zvonečková	Klára	86218	AKLOL	Atlet SCM
Delprete	Sofia	55720	AKLOL	Reprezentant SCM
Hejtmánek	Vojtěch	50704	AKLOL	Reprezentant SCM
Mlčoch	Martin	60722	AKLOL	Reprezentant SCM
Kotyza	Albert	70209	AKLOL	Reprezentant SCM
Seberová	Aneta	76010	AKLOL	Reprezentant SCM
Šafářová	Johanka	76129	AKLOL	Reprezentant SCM
Novotný	Robert	27.11.1989	AKLOL	trenér
Novotný	Jiří	11.11.1962	AKLOL	trenér
Jeroušková	Tatána	4.8.1953	AKLOL	trenér
Rakowski	Zdeněk	14.3.1959	AKLOL	vedoucí trenér SCM

## Zaměření výcvikového tábora

Výcvikový tábor SCM, který se uskutečnil ve Sporthotelu Relax Veletov byl z hlavní části zaměřený na kondiční přípravu, rozvoj silových a vytrvalostních schopností. Hlavním cílem soustředění bylo zvýšit u atletů obecnou fyzickou kondici. Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, atlety SCM a doprovod z finančních prostředků ČAS - SCM Olomouckého kraje.

### Rámcový tréninkový plán na VT

**Pondělí 18.3.** Příjezd do Veletova, oběd, organizační porada atletů a trenérů. Rozdělení atletů do tréninkových skupin k jednotlivým trenérům.

Odpoledne: rekognoskace sportovního centra, tempové úseky v lese (vteřinovky) 16x9př. přechody přes překážek na tenisovém hřišti s umělou trávou

Večer: zahájení volejbalového turnaje



**Úterý 19.3.** Ráno: klus 2 km, krátké protažení před snídaní  
Dopoledne: klus, rozcvičení, speciální běžecké cvičení, nácvik štafetových předávek na místě, abeceda překážek na 5 kroků, koordinace na překážkách, přeběhy překážek na 5 kroků středem výška př. 76-84 cm, mezery 8,50 – 9,14 m  
trénink proběhl v atletickém tunelu

Odpoledne: rozcvičení, hra frisbee, gymnastika, posilovna, cviky s osou, trhy, přemístění, podřepy, výskoky ze dřepu, výpady, vše lehké váhy. Na závěr tréninku protažení, strečink

Večer: pokračování ve volejbalovém turnaji

**Středa 20.3.** Ráno: klus 2 km, krátké protažení před snídaní  
Dopoledne: Rozklus asi 1,5 km, rozcvičení 10 min, běžecká abeceda cik-cak,



v lese tempové úseky (vteřinovky) 50“sec-60“sec-40“sec s MCH 1'30“min/4' min  
dlouhý int./6x10“sec s MCH 1' min/ 4' min dlouhý int./5x15“sec s MCH 1' min/4' min  
dlouhý int./40“sec-50“sec-30“sec. Výklus 1,5 km

Odpoledne: Na zahřátí těla hra frisbee, rozcvičení a trénink na tenisovém hřišti s umělou trávou. Kombinace Kanadských abeced-rytmických cvičení na překážkách-SBC a rovinek

Večer: pokračování ve volejbalovém turnaji



### Čtvrtek 21.3.

Ráno: klus 2 km, krátké protažení před snídaní.

Dopoledne: lehký rozklus do lesa asi 1,5 km, rozcvičení 10 min, běžecká abeceda 8x30m, rovinky 4x15“sec s int.45“sec/ následně pak úseky ve dvojicích do mírného kopečku – 5x úseky 50-60-70-60-50m s MCH zpět/5x úseky 70-80-90-80-70m/ 3x úseky 100-80-60m následně pak vteřinky po rovině = 2x30“sec s int.1' min/3' min, výklus zpět na hotel asi 1,5 km

Odpoledne: protahovací a kompenzační cvičení, regenerace, vířivka, sauna

Večer: vědomostní kvíz z atletického prostředí



### Pátek 22.3.

Ráno: klus 2 km, krátké protažení před snídaní

Dopoledne: kruhový trénink v tělocvičně, rozehrátí hrou (házená), rozcvičení 15 min. Posilování systémem kruhového tréninku - 25“sec cvičení + 20“sec pauza, po absolvování 19 stanišť 5' min pauza mezi sériemi, celkem 3 série  
Před obědem krátké zhodnocení soustředění, oběd a odjezd z VT domů



## Hodnocení

Soustředění SCM Olomouckého kraje proběhlo za teplého jarního počasí ve Sporthotelu Relax Veletov. Toho soustředění se zúčastnili i atleti Olomouckého kraje, kteří nejsou zařazeni do SCM, takzvaní „samoplátcí“. Ubytování a stravování bylo na vysoké úrovni. Tréninky probíhaly v lese, na tenisovém hřišti s umělou trávou, v atletickém tunelu a v tělocvičně. Pro regeneraci byla objednaná 2x vířivka a 2x sauna. Všichni atleti tyto regenerační prostředky využili. Většina atletů využívala po tréninku i bazének se studenou vodou. Všichni atleti i trenéři přistupovali k tréninku zodpovědně a během soustředění jsme nemuseli řešit žádné kázeňské přestupky. Soustředění proběhlo v přátelské a pohodové atmosféře. Nikdo z atletů se nezranil a nemusel jsem řešit ani žádné drobné bolístky a oděrky.

Bohužel se ze soustředění z pracovních důvodů omluvila fyzioterapeutka, která měla být součástí výpravy na soustředění. Z pozvaných osobních trenérů projevil zájem o účastnit trenér Jiří Novotný, Robert Novotný a trenérka Taťána Jeroušková (AK Olomouc). Všichni trenéři k VT přistoupili zodpovědně a aktivně se zapojili do všech tréninků. Toto soustředění určitě splnilo svůj účel a atleti se svými osobními trenéry mohou po kondiční přípravě navázat na speciální přípravu techniky jednotlivých disciplín a rychlostních schopností ve svých oddílech, popřípadě na reprezentačních soustředěních sekcí.



Zdeněk Rakowski  
Vedoucí trenér SCM OK  
Tel: 777 140 357

