

# Stručná zpráva z výcvikového tábora

## VT SCM JM2

### Základní přehled

termín	27. 03. až 31. 03. 2023
místo	Ostrava-Vítkovice
vedoucí	Jiří Hajzler

počet atletů celkem: 16

reprezentanti SCM	5
atleti SCM	4
samoplátci	7

počet trenérů/doprovodu celkem: 4/1

RTM	0	SG	0	další osobní trenéři	2
VT SCM	1	SpS	1	Fyzio	1
RSC	0	T SCM	0	Lékař	0

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

### Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

Rozvoj všeobecné kondice i techniky jednotlivých disciplín

Rozvoj rychlostních, silových a odrazových schopností

Regenerace, fyzioterapeut

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Tréninkové jednotky v atletické hale, venkovním atletickém stadionu, posilovně, atletickém tunelu a v salonku atletické haly (fyzio cvičení). Všeobecná příprava obsahovala i speciální přípravu atletických disciplín. Podvečerní regenerace ve wellness byla v úterý a čtvrtek..

## Hodnocení

Jak proběhl VT?

Výcvikový tábor proběhl v jedinečném prostředí ostravského atletického komplexu. Vstřícnost provozovatelů služeb umožnila všem aktérům výcvikového tábora realizovat tréninkový plán beze zbytku, ve velice vlídném prostředí.

Rozdělení atletů do 4 skupin, se 4 trenéry, umožňovalo, kromě všeobecné přípravy, nacvičovat také techniku jednotlivých atletických disciplín. Tento fakt umocnila i spolupráce s reprezentačním trenérem mládeže skoku o tyči Martinem Kyselou či trenérem vrhů AA Ostrava Vladimíra Lindovského.

Přítomnost fyzioterapeutky Marty Höferové byla velmi přínosná, kromě samotné práce s atlety odvedla i dvě lekce „Cvičení s Martou“ - zaměřená na slabá místa atletů (dýchání, chodidlo a střed těla). Trenéři atletů SCM obdrželi krátké hodnotící fyziologické zprávy (zjištěný stav a doporučující nápravná cvičení).

Doporučení, zajímavosti...

S atlety byla probrána problematika el. tréninkového deníku, I Run clean a zdravotních prohlídek. Na atlety bylo apelováno, aby si prohlíželi e-mailovou poštu, reagovali a komunikovali s trenéry SCM a reprezentačními trenéry mládeže. Dále byli atleti upozorněni na reprezentační akce, o které by měli usilovat formou plnění nominačních kritérií ČAS. K tomu jim bylo popřáno mnoho zdraví a štěstí.

## Fotky





Vypracoval:

Jiří Hajzler,

VT SCM JM2

Ve Vyškově 1. 4. 2023