

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM Zlínský kraj

Základní přehled

termín	31. 7. – 4. 8. 2023
místo	Břeclav
vedoucí	Stanislav Laciga

počet atletů celkem: **39**

reprezentanti SCM	1
atleti SCM	9
samoplátci	29

počet trenérů/doprovodu celkem: 5

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 členům SCM, ostatní atleti se účastnili jako samoplátci.

Zaměření výcvikového tábora

Cílem VT bylo zajistit maximálnímu počtu talentovaných atletů Zlínského kraje zařazených v systému SCM kvalitní tréninkové podmínky.

Celý VT byl tréninkově zaměřen na speciální přípravu před další částí sezony, např. MČR družstev dorostu a junioru. Tréninky vedly osobní trenéři přítomných závodníků. Závodníci bez osobních trenérů byli zařazeni do skupin podle specializace.

Během VT nás navštívili a s námi trénovali také bývalí členové SCM Zlínského kraje Tomáš Habarta, Martin Ponížil a Blanka Tomášková.



Hodnocení

Termín a místo VT jsme zvolili, po zkušenostech z minulých let, v prvním srpnovém týdnu. V tomto období je už většina atletů v plné přípravě před nadcházejícími závody.

V letošním roce má SCM KAS Zlín 19 atletů. Letního VT se zúčastnilo 10 z nich. Účast byla ovlivněna několika okolnostmi. Přípravu před ME U20 v domácím prostředí zvolila Karolína Mitanová, Jan Svozil a také Petr Meindschmid, který se bohužel zranil a na ME neodcestoval. Oštěpařská skupina Roberta Sklenáře, ve které trénuje Štěpán Šípek a Adéla Müllerová, zvolila také přípravu v domácím prostředí. Podobně tomu bylo u závodníků trenéra Jakuba Hříba, který má početnou osobní skupinu, a tak doma zůstala i Vendula Miková a Klára Vojtěchová. Bohužel neodcestoval Jiří Mička, kterému se obnovilo zranění na MČR v Táboře. Omluvila se Jana Polášková, která byla v tomto termínu na dovolené v zahraničí.

Ubytování jsme měli v Domově mládeže Střední průmyslové školy Edvarda Beneše a obchodní akademie Břeclav. Vedení nám vychází vstříc, a tak jsme měli celý internát s kapacitou 67 lůžek jen pro sebe. Každá z buněk měla vlastní sprchu a sociální zařízení.

Stravování bylo zajištěno ve školní jídelně. Jídelníček jsme si potvrdili předem. Strava byla jednotná, včetně snídaní. Porce byly více než dostatečné s možností přidání.

Tréninkové podmínky jsme měli standartní. Atletický stadion jsme měli k dispozici bez omezení. Vedení klubu TJ Lokomotiva Břeclav nám umožnilo vstup do skladu náradí a náčiní, čehož jsme bohatě využívali. Posilovat bylo možné v klubové posilovně, ale také v přilehlém fitness centru. Také jsme využili hřiště na plážový volejbal, které je součástí sportovního areálu.

Pro odpolední společná cvičení, pod vedením fyzioterapeutky Terezy, jsme měli hřiště s umělým povrchem, které bylo součástí střední průmyslové školy. Vzhledem k nepříznivému počasí v úterý jsme měli cvičení v tělocvičně přímo v internátu.

Fyzioterapeutka se velmi zodpovědně starala o společná cvičení, ale hlavně o unavené svaly účastníků. K regeneraci jsme také měli plavecký bazén, který se nachází nedaleko atletického stadionu.

Během pobytu nás navštívil MUDr. Michal Lujc, který si připravil zajímavou prezentaci o možných zraněních ve sportu, včetně příkladů zranění současných závodníků. Zaměřil se především na prevenci. Na závěr, společně s fyzioterapeutkou Terezou, odpovídal na dotazy atletů i trenérů.

V případě zájmu o detailnější informace k minulým i budoucím VT/TS se neváhejte obrátit na trenéra mládeže dané sekce.

Fotky



