

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM KAS - Zlín

Základní přehled

termín	08. - 12. 8. 2022
místo	TJ Lokomotiva Břeclav, 690 02
vedoucí	Stanislav Laciga

počet atletů celkem: **50**

reprezentanti SCM	6
atleti SCM	5
Atleti VSCM	
samoplátci	39

počet trenérů/doprovodu celkem: **6**

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

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

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

Cílem VT bylo zajistit maximálnímu počtu talentovaných atletů Zlínského kraje zařazených v systému SCM, kvalitní tréninkové podmínky pro přípravu na druhou část sezony 2022.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Celý VT byl tréninkově zaměřen na speciální přípravu před MČR družstev dorostu a junioru, a také před MČR „22“. Tréninky vedly osobní trenéři přítomných závodníků. Závodníci bez osobních trenérů byli zařazeni do skupin podle specializace.

Hodnocení

Jak proběhl VT?

VT proběhl bez větších kázeňských problémů.

Ubytování bylo v Domově mládeže Střední průmyslové školy Edvarda Beneše a obchodní akademie Břeclav ve čtyř a pětilůžkových buňkách. Každá buňka měla vlastní sprchu a sociální zařízení.

Stravování bylo zajištěno ve školní jídelně. Strava byla jednotná a porce více než dostatečné.

Tréninkové podmínky byly standartní. Vedení Atletického klubu TJ Lokomotivy Břeclav nám vycházelo vstříc. Mohli jsme bez omezení používat nářadí a náčiní klubu a trénovat v jejich klubové posilovně. V Domově mládeže jsme měli také možnost užívat jejich tělocvičnu.

O atlety se starala fyzioterapeutka Sára Váňová, která také vedla každodenní společná večerní cvičení. Ve stejném termínu byla v Břeclavi i skupina Jiřího Habicha. Trenér nám také připravil společné cvičení a prováděl masáže vybraným závodníkům.

Uprostřed týdne za námi přijel mentální kouč, který si pro nás připravil zajímavou přednášku na téma „Motivace nejen e sportu“.

Letní termín VT se už druhý rok ukázal jako dobrá volba termínu, o čemž svědčil zájem trenérů i závodníků. Byl bych rád, kdyby se podobná akce mohla uskutečnit i v příštím roce.

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

Fotky



