



# Stručná zpráva z výcvikového tábora

## SCM Pardubický kraj

### Základní přehled

|         |                  |
|---------|------------------|
| termín  | 22.- 26.3.2023   |
| místo   | EA Hotel Kraskov |
| vedoucí | Lukáš Dejdar     |

počet atletů celkem: **23**

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| reprezentanti SCM | <b>1</b>  |
| atleti SCM        | <b>16</b> |

počet trenérů celkem: **3**

|        |          |       |          |                      |          |
|--------|----------|-------|----------|----------------------|----------|
| RTM    | <b>0</b> | SG    | <b>1</b> | další osobní trenéři | <b>0</b> |
| VT SCM | <b>1</b> | SpS   | <b>1</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 z finančních prostředků ČAS - SCM Pardubického kraje.

### Zaměření výcvikového tábora

Výcvikový tábor SCM, který se uskutečnil v EA hotel Kraskov a byl z hlavní části zaměřený na kondiční přípravu, rozvoj silových a vytrvalostních schopností. Hlavním cílem soustředění bylo zvýšit u atletů obecnou fyzickou kondici a poznat jejich zázemí pro trénink v domácím prostředí, denní režim, aktuální stav připravenosti. Zároveň byli atleti seznámeni s fungováním SCM, strukturou podpory v rámci ČPTM, jakým způsobem funguje reprezentace ČR, jak navázat spolupráci s RSC a byli vyzváni, aby své směřování v atletice po přechodu na VŠ plánovali s dostatečným předstihem ve spolupráci s osobním trenérem.

#### Rámcový tréninkový plán na VT

Atleti byli rozděleni do pracovních dvou pracovních skupin. Skupiny vedli trenéři Nosek a Fiedler/Dejdar.

**Středa 22..3.** Příjezd do 18 hodin

Večer: Wellness, přednáška na téma podpurný systém ČAS a I run Clean (L. Dejdar)

**Čtvrtek 23.3.**

Ráno: volitelný klus cca 3 km, krátké protažení před snídaní.

Dopoledne: Nosek: Házení (oštěp disk) Fiedler Dejdar: průpravná běžecká cvičení, technika polonízského startu průpravy

Odpoledne: Nosek: TV – úseky ve vteřinkách, Fiedler/Dejdar – odrazové cvičení a rovinky

Večer: Wellness, přednáška Testovací srazy, proč testujeme a co nám testy řeknou



**Pátek 24.3.**

Ráno: volitelný klus 3 km, krátké protažení před snídaní

Dopoledne: Nosek: kopce Fiedler/Dejdar kopce

Odpoledne: Nosek kruhový trénink Fiedler/Dejdar Tempová vytrvalost volné úseky na vyběhání

Večer: Wellness, Hry as atletickou tematikou, hádej kdo jsem apod.



**Sobota 25.3.**

Ráno: volitelný klus 3 km, krátké protažení před snídaní

Dopoledne: Nosek – Házení disk, oštěp průpravy Fiedler/Dejdar kruhový trénink

Odpoledne: Nosek – Hra fotbálek, běhání TV, Fiedler/Dejdar – Volejbal

Večer: Wellness





**Neděle 26.3.** Ráno: volitelný klus 3 km, krátké protažení před snídaní  
Dopoledne: Nosek – kopce, Fiedler/Dejdar rovinky, trakaře, odrazy do kopce  
Odjezd domů.

## Hodnocení

Soustředění bylo mimo stadión a bylo převážně kondičního charakteru. Počasí bylo po celou dobu příjemné, bez deště. Hotel nabízel skvělé zázemí pro regeneraci, malou tělocvičnu, venkovní hřiště s umělou trávou, venkovní hrazdy. Průběh soustředění byl zdařilý. Bylo fajn vidět naše krajské atlety v práci a mít možnost se s nimi poznat, pobavit se o cílech, přáních, plánech, snech, zdravotním stavu apod. Krajské VT krásně navázalo na testovací sraz a atmosféra mezi atlety byla výborná. Všichni odtrénovali ve zdraví. Velmi dobře fungovalo mezidisciplinové setkání. Vícebojaři hltali názory vrhačů na techniku, společně konzultovali posilovnu, bavili se o skladbě tréninků, zdraví, prevenci apod. Naprosto super! Poděkování patří přítomným trenérům za jejich práci. Bohužel nám do těchto VT opět vstupují soustředění sekce a i když má být březen vymezen pouze na krajská VT, stejně stojí atleti/trenéři před rozhodnutím, zda pojedou na sekci či na krajské VT. Považuji to za borcení systému. Zúčastněné vystavujeme do složitých situací, kdy se musí rozhodovat kam pojedou a jak to skloubí se školou. Díky tomu pak klesá účast, což je škoda. Celkově považuji soustředění za vydařené. Dohodli jsem se na změně lokality pro další období. Chtěli bychom mít dostupný i stadion.

L. Dejdar