

Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM Jihočeský kraj

Základní přehled

termín	13.-18.3.2022
místo	Veletov
vedoucí	Mgr. Tomáš Najbrt

počet atletů celkem: **21**

reprezentanti SCM	1
atleti SCM	6
samoplátci	14

počet trenérů/doprovodu celkem: **4**

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

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

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Neděle 13.3. VEČ Příjezd na VT, organizační porada

Pondělí 14.3. DOP SBC, ABC překážek, koordinace na překážkách, švihadlo - běh

- ODP Kopce 60 – 90m
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení, regenerace ženy

Úterý 15.3. DOP Kruhový trénink

- ODP TV 150-200-300-400m
- VEČ Protahovací a kompenzační cvičení, regenerace muži

- Středa 16.3. DOP Odhody medicinbalu
- ODP Turistika, volejbal
 - VEČ Protahovací a kompenzační cvičení, regenerace ženy
- Čtvrtek 17.3. DOP Kotníkové odrazy, odrazy, SBC – koordinace nízké překážky, kužele
- ODP Klus
 - VEČ Regenerace muži
- Pátek 18.3. DOP TV 200-300-500m
- ODP Odjezd z VT

Hodnocení

Jak proběhl VT?

Výcvikový tábor proběhl v přátelské pohodové atmosféře. V průběhu VT jsem neřešil žádné kázeňské přestupky. Drobné bolístky byly v péči fyzioterapeutky. Přítomnost fyzioterapeutky byla přínosná. Společné protahovací a kompenzační cvičení vzbudily mezi atlety značný ohlas.

Doporučení, zajímavosti...

Pro příští VT vybavit fyzioterapeutku zásobou kineziotejpů. Z pozvaných osobních trenérů projevila zájem účastnit se Šárka Chládková a T SCM Urs Gysel. Oba trenéři k VT přistoupili zodpovědně a aktivně se zapojili. Po souhlasu osobního trenéra vrhačky Žanety Pivcové, jsme využili přítomnosti trenéra - specialisty Rudolfa Mastíka k jejím technickým tréninkům.

Fotky



