

# Stručná zpráva z výcvikového tábora víceboje

## Základní přehled

termín	12. 03. – 26. 03. 2021
místo	Kanárské ostrovy, TENERIFE – Los Cristianos, (ESP)
vedoucí	Jiří Kliner

počet atletů celkem: **18**

reprezentanti SCM	<b>6</b>
atleti SCM	<b>8</b>
atleti VSCM	<b>4</b>
samoplátci	

počet trenérů/doprovodu celkem: **9** (fyzioterapeuti a lékař zároveň s VT sekce překážek)

RTM	<b>1</b>	SG	<b>1</b>	další osobní trenéři	<b>1</b>
VT SCM	<b>0</b>	SpS	<b>0</b>	Fyzio	<b>2</b>
RSC	<b>0</b>	T SCM	<b>3</b>	Lékař	<b>1</b>

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, ostatní účastníci jeli jako samoplátci nebo s částečným příspěvkem SCM podle určení reprezentačního trenéra mládeže.

VT proběhl zároveň s VT sekce překážek.

## Zaměření výcvikového tábora

### Jaký byl cíl VT?

Cílem VT bylo umožnit vícebojařům obnovit základ technických disciplín a zlepšit kondici v rámci společného tréninku. Cílem bylo také sjednotit a zdůraznit určité tréninkové prvky v kontextu tréninku vícebojů pro samotné atlety i jejich osobní trenéry.

Vzhledem k brzkým termínům letních vícebojařských soutěží bylo cílem také připravit na zahájení sezony začátkem května, a to i s výhledem na případné splnění nominačních kritérií na vrcholné akce.

VT jsme organizovali společně se sekci SCM sprinty a překážky, jsme odjeli na snad jediné místo, kde se dalo v uzavřené Evropě trénovat, kvůli covidové situaci.

### **Jaký byl rámcově obsah tréninků?**

Trénink vícebojů a dílčích disciplín, zejména zaměřeno na technické disciplíny, které nešlo u nás v ČR trénovat. Tyč, oštěp, disk, výška, dálka, koule, překážky. A k tomu dle RTC kondice.

## **Hodnocení**

### **Jak proběhl VT/TS?**

VT proběhl dle plánu, bez zranění. Hodnocen účastníky velmi kladně. Kondiční stav některých atletů byl na slabé úrovni. Obecná sportovní zdatnost je nutným předpokladem pro mladé (a resp. i dospělé) vícebojaře. Cílem (zjevně nikoliv pouze vícebojařské sekce) pro další období musí být zvýšení základní kondice (vytrvalost, silová příprava, gymnastika). Kladně lze hodnotit technické posuny u některých atletů.

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



