

# Zpráva z výcvikového tábora

## KAAO

### Základní přehled

termín	31.3-2.4.2023
místo	Ostrava – Vítkovice
vedoucí	Marie Valová

počet atletů celkem: 32

atleti KAAO	<b>24</b>
atleti SCM	<b>8</b>
samoplátci	<b>0</b>

počet trenérů/doprovodu celkem: **14/4**

RTM	<b>1</b>	SG	<b>4</b>	další osobní trenéři	<b>4</b>
VT SCM	<b>1</b>	SpS	<b>1</b>	Fyzio	<b>1</b>
RSC	<b>1</b>	T SCM	<b>0</b>	Lékař	<b>0</b>

10 trenérů KAAO: A.Duda, M. Kysela, V.Lindovský, J.Škrabal, S.Šuška, J. Sobčíková, J. Vlček, S.

Sajdok, T. Kopecký, F. Kostková, M.Valová

3 osobní trenéři: J. Holec, J. Baran, J. Ševčík, J Korbel

fyzioterapeut: Bc. P. Perstický

sportovní psycholog: Mgr. V. Petráš

členové výkonné rady KAAO: Š. Mokrý, T. Břeský

Osloveni byli všichni atleti KAAO a SCM včetně osobních trenérů. Ti, kteří se nemohli zúčastnit, se řádně omluvili a uvedli pochopitelné důvody (nejčastěji jiné soustředění, zdravotní stav). Výcvikový tábor byl plně hrazen pro atleti KAAO a SCM.



## Zaměření výcvikového tábora

### *Jaký byl cíl VT?*

VT KAAO + SCM byl zaměřen na nácvik techniky jednotlivých disciplín v kombinaci s rozvojem především rychlostních a silových schopností. VT byl organizován po jednotlivých sekcích.

### *Jaký byl rámcově obsah tréninků?*

Program kempu:

#### **PÁTEK 31. 3.**

- 16:00 – sraz ubytování atletů a trenérů
- 16:45 – sraz atletů a trenérů v atletické hale
- 17:00 – 18:30 – tréninky sekcí (hala)
- 17:00 – 18:00 – seminář pro rodiče atletů (hala)
- 19:00 – 19:45 – večere
- 20:00 – 21:00 – seminář pro atlety

#### **SOBOTA 1. 4.**

- 07:00 – 08:00 – snídaně
- 08:00 – 10:00 - fyzioprohlídky (hala)
- 10:00 – 11:45 – tréninky sekcí (hala, stadion, posilovna)
- 12:00 – 13:00 – oběd
- 13:00 – 15:00 - fyzioprohlídky (hala)
- 15:00 – 18:00 – tréninky sekcí (hala, stadion, posilovna)
- 18:30 – 19:30 – večere
- 19:30 – 20:30 – seminář pro atlety

#### **NE**

- 07:00 – 08:00 – snídaně
- 08:00 – 10:00 - fyzioprohlídky (hala)
- 10:00 – 11:45 – tréninky sekcí (hala, stadion, posilovna)
- 12:00 – 13:00 – oběd
- 13:00 – 15:00 - fyzioprohlídky (hala)
- 15:00 – 17:00 – závěrečný společný kruhový trénink (hala)
- 17:00 – ukončení – společné foto

## Hodnocení

### *Jak proběhl VT/TS?*

VT KAAO + SCM proběhl formou víkendového kempu, díky tomu se účastnila většina zařazených atletů. Atleti, kteří se VT neúčastnili, se omluvili z důvodu zranění nebo kolize s jiným soustředěním. V rámci VT byly využity prostory atletické haly, tunelu, stadionu SG, Městského stadionu a posilovny. Atleti byli rozděleni dle sekcí. Jednotlivé tréninkové fáze připravili sekční trenéři KAAO, kteří rovněž vedli samotné TJ. Sekční trenéři rovněž využili VT k realizaci testů v rámci své

sekce. Proběhly fyzioprohlídky atletů KAAO. Vzhledem k velkému počtu atletů tuto prohlídku absolvovali zejména atleti mimo ostravské kluby. Ostatní atleti budou absolvovat tuto prohlídku postupně v měsíci duben–květen. Přítomný fyzioterapeut byl po dobu VT k dispozici pro všechny přítomné atlety. VT se obešel bez zranění, nebo jiných zdravotních problémů.

### *Doporučení, zajímavosti...*

Jako novinka byl pro rodiče zařazených atletů připraven speciální přednáškový blok, zaměřený na představení systému podpory talentovaných atletů v Moravskoslezském kraji. V rámci večerního programu byli se systémem regionální podpory seznámeni rovněž samotní atleti. Pro atlety byl připraven také seminář se sportovním psychologem, který s atlety řešil především problematiku motivace.

## Fotky

Doplnit 4-8 fotografií, ilustračně.







