

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Skoky

Základní přehled

termín	15. – 29. 03. 2021
místo	Kanárské ostrovy, Tenerife-sever, Hotel Catalonia Punta del Rey, stadion CIAT Santa Cruz de Tenerife
vedoucí	Milan Kovář

počet atletů celkem: **14**

reprezentanti SCM	12
atleti SCM	2
samoplátci	0

počet trenérů/doprovodu celkem: **04**

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

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

Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Kondiční příprava se zaměřením na skokanské disciplíny.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- odrazová příprava se zaměřením na rytmická odrazová cvičení a průpravná cvičení pro jednotlivé skokanské disciplíny
- běžecká příprava se zaměřením na rychlostní vytrvalost
- silová příprava se zaměřením na rozvoj obecné a dynamické síly a nácvik cvičení na rozvoj maximální síly
- důraz na skupinová kompenzační cvičení s fyzioterapeutem

Hodnocení

Jak proběhl VT/TS?

- VT proběhlo podle plánu, bez zdravotních komplikací, bez kázeňských přestupků.
- VT proběhlo v nadstandartních tréninkových a klimatických podmínkách jen pro mládežnické reprezentanty. Důvodem byla Covid-19 pandemie. V přípravném období nebylo možné uspořádat plánované VT v ČR.

Doporučení

Účastníci jsou na dobré úrovni v běžecké přípravě, nedostatky jsou v odrazové přípravě. Rovněž v úrovni silové přípravy jsou velké rozdíly mezi závodníky způsobené patrně nemožností trénovat v zimních měsících v tělocvičnách a posilovnách během pandemie.

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

Fotky



