

Stručná zpráva z výcvikového tábora

Překážky SCM

Základní přehled

termín	13.-26.4. 2022
místo	Calella – Španělsko, hotel Les Palmeres ****
vedoucí	Petr Šarapatka, Tomáš Purman, Jan Koutník

počet atletů celkem: **sekce SCM překážkových běhů celkem 31 atletů + 2 VSCM (Zedníček – reprezentant VSCM + Navrátilová samoplátce VSCM);**

reprezentanti SCM	6+1
atleti SCM	19
samoplátci	6+1

počet trenérů/doprovodu celkem: **za sekci překážek SCM**

RTM	1	SG	1	další osobní trenéři	1
VT SCM	2	SpS	0	Fyzio	1
RSC	1 ?	T SCM	0	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?

- Závěrečná část přípravného období – speciální příprava v teple těsně před zahájením jarní části letní atletické sezony 2022;

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Překážkáři byli primárně rozděleni na krátké (zaměření 100m.př. a 110m.př.- vedoucí skupiny Laciga, Rakowski, Olšer, Holubec) a dlouhé (zaměření 300m.př. a 400m.př. – vedoucí Šarapatka) překážkáře. Vlastní obsah tréninků byl řízen na základě předchozí komunikace s osobními trenéry jednotlivých závodníků s cílem upevnění naučené techniky, seznámení s novými metodami nácviku a zejména vytvoření dostatečného rychlostně

dynamického základu pro ponávratový úvod atletické sezony – detailně viz. vlastní zpráva z VT.

Hodnocení

Jak proběhl VT/TS?

- z pohledu vedoucího trenéra bez závažnějších komplikací plně splnil vytyčený cíl;

Doporučení, zajímavosti...

Mimo vlastní trénink byly velmi zajímavé i podvečerní přednášky, kvízy a z mého pohledu důležité, ale pro atlety nenásilný náhled do „teorie atletiky“ opět detailně viz. vlastní zpráva z VT;

V případě zájmu o detailnější informace k minulým i budoucím VT/TS se neváhejte obrátit na reprezentačního trenéra mládeže sekce SCM Překážkových běhů, Petra Šarapatku.

Foto:

Společné foto účastníků všech tří sekcí – překážky, sprinty, víceboje:



Skupina dlouhé překážky, pod vedením Petra Šarapatky:

