



Stručná zpráva z výcvikového tábora

SCM Olomoucký kraj

Základní přehled

termín	19.- 24.3.2023
místo	Sporthotel Relax Veletov
vedoucí	Zdeněk Rakowski

počet atletů celkem: **18**

reprezentanti SCM	5
atleti SCM	13

počet trenérů celkem: **3**

RTM	0	SG	0	další osobní trenéři	3
VT SCM	1	SpS	0	Fyzio	0
RSC	0	T SCM	0	Lékař	0

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, atlety SCM a doprovod z finančních prostředků ČAS - SCM Olomouckého kraje.

Zaměření výcvikového tábora

Výcvikový tábor SCM, který se uskutečnil ve Sporthotelu Relax Veletov byl z hlavní části zaměřený na kondiční přípravu, rozvoj silových a vytrvalostních schopností. Hlavním cílem soustředění bylo zvýšit u atletů obecnou fyzickou kondici.

Rámcový tréninkový plán na VT

Neděle 19.3. Příjezd do Veletova autobusem, oběd, organizační porada atletů a trenérů. Rozdělení atletů do tréninkových skupin k jednotlivým trenérům.

Odpoledne: rekognoskace sportovního centra, tempové úseky v lese (vteřinovsky)
16x9př. přechody přes překážek na tenisovém hřišti s umělou trávou

Večer: zahájení volejbalového turnaje



Pondělí 20.3. Ráno: klus 2 km, krátké protažení před snídaní
Dopoledne: klus, rozcvičení, speciální běžecké cvičení, abeceda překážek na 5 kroků, koordinace na překážkách, přeběhy překážek na 5 kroků středem výška př. 76-84 cm, mezery 8,50 – 9,14 m

Odrazy 8 x 8 střídavě levá pravá
4 x 30 m dálkařské odrazy na 2. krok
4 x 60 m dálkařské odrazy na 4. krok

Odpoledne: rozcvičení, gymnastika, posilovna, cviky s osou, trhy, přemístění, podřepy, výskoky ze dřepu, výpady, vše lehké váhy. Na závěr tréninku protažení, strečink

Večer: pokračování ve volejbalovém turnaji



Úterý 21.3. Ráno: klus 2 km, krátké protažení před snídaní
Dopoledne: v lese tempové úseky (vteřinovky)
Odpoledne: nácvik štafetových předávek (na místě, klusu, při rovinkách)
Večer: pokračování ve volejbalovém turnaji

Středa 22.3.

Ráno: klus 2 km, krátké protažení před snídaní.

Dopoledne: výběhy do svahu.

Odpoledne: protahovací a kompenzační cvičení, regenerace, vířivka, sauna – dívky.

Večer: regenerace, vířivka, sauna – hoši.



Čtvrtek 23.3.

Ráno: klus 2 km, krátké protažení před snídaní

Dopoledne: tempová vytrvalost v lese, volné úseky do 400 m

Odpoledne: odhody medicinbalu, odrazové cvičení na umělé trávě

Večer: zhodnocení soustředění, informace o mezinárodních atletických soutěžích pro mládež.

Vědomostní kvíz z atletiky



Pátek 23.3.

Ráno: klus 2 km, krátké protažení před snídaní

Dopoledne: kruhový trénink v tělocvičně

Po obědě odjezd z VT domů



Hodnocení

Soustředění SCM Olomouckého kraje proběhlo za teplého jarního počasí ve Sporthotelu Relax Veletov. Toho soustředění se zúčastnili i atleti Olomouckého kraje (samoplátci), kteří nejsou zařazeni do SCM.

Ubytování a stravování bylo na vysoké úrovni. Tréninky probíhaly v lese, na tenisovém hřišti s umělou trávou, v atletickém tunelu a v tělocvičně. Pro regeneraci byla objednaná 2x vířivka a 2x sauna. Většina atletů tyto regenerační prostředky využívali. Většina atletů využívala pro regeneraci i bazének se studenou vodou. Všichni atleti i trenéři přistupovali k tréninku zodpovědně a během soustředění jsme nemuseli řešit žádné kázeňské přestupky. Soustředění proběhlo v přátelské a pohodové atmosféře. Nikdo z atletů se nezranil a nemusel jsem řešit ani žádné drobné bolístky a oděrky.

Bohužel se ze soustředění z pracovních důvodů omluvila fyzioterapeutka, která měla být součástí výpravy na soustředění. Z pozvaných osobních trenérů projevil zájem o účastnit trenér Radek Kopecký, Jiří Novotný a trenérka Taťána Jeroušková (AK Olomouc) a trenér Jan Kostecký (TJ Šumperk). Všichni trenéři k VT přistoupili zodpovědně a aktivně se zapojili do všech tréninků. Toto soustředění určitě splnilo svůj účel a atleti se svými osobními trenéry mohou po kondiční přípravě navázat na speciální přípravu techniky jednotlivých disciplín a rychlosti ve svých oddílech, popřípadě na reprezentačních soustředěních sekcí.

Zdeněk Rakowski
Vedoucí trenér SCM OK
Tel: 777 140 357

