

# Stručná zpráva z výcvikového tábora SCM Středočeský kraj - východ

## Základní přehled

termín	31.3.-2.4.2023
místo	Turnov
vedoucí	Mgr. Antonín Morávek

počet atletů celkem: **26**

reprezentanti SCM	<b>2</b>
atleti SCM	<b>17</b>
samoplátci	<b>7</b>

počet trenérů/doprovodu celkem: **6**

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

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, atlety SCM a doprovod, ostatní účastníci jeli jako samoplátci.



## Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Zvýšení všeobecné tělesné připravenosti, zvýšení objemu technické přípravy, udržení zásoby obecné vytrvalosti.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

Tréninkový plán koncepčně vytvářeli jednotliví trenéři, kteří měli na starosti své tréninkové skupiny. Vzhledem k počtu osobních trenérů, byli na tomto VT bez svého osobního trenéra pouze 3 atleti SCM. Tito tři pracovali pod přiděleným trenérem, který přizpůsoboval operativně tréninkový plán osobním potřebám a plánu daného svěřeného atleta.

Rámcový plán dle jednotlivých tréninkových skupin:

		Morávek	Müller	Robovský	Vojtek	Červenková
<b>Pátek</b> 31.3.	Odpoledne	RV	Přek. cvičení + překážkářská tempa	Rychlost	Rychlost	Obec. Rozcvičení + lehká tempa
	Podvečer	Kompenzační cvičení s fyzi				
<b>Sobota</b> 1.4.	Dopoledne	Rozcvičení, aktivace s fyzi	Rozcvičení, aktivace s fyzi	Technické drily + odrazy	Rozcvičení, aktivace s fyzi	Rozcvičení, aktivace s fyzi
	Dopoledne	Posilovna	Technické překážkářské náběhy	Protažení s fyzi	Tempová vytrvalost	Rehab + doplňková cvičení v posilovně
	Odpoledne	Společný gymnasticko-obratnostní trénink v sokolovně + Beep test (obecná vytrvalost)				
	Podvečer		Doplňky – plavání			Doplňky – plavání
<b>Neděle</b> 2.4.	Dopoledne	Spec. síla – kopce, schody	Spec. síla – kopce, schody	Posilovna + schody	Spec. síla – kopce, schody	Spec. síla – kopce, schody



## Hodnocení

Jak proběhl VT?

Výcvikový tábor proběhl ve víkendovém termínu pátek – neděle 31.3.-2.4.2023 v Turnově. Termín o víkendu, i když byl krátký, se nám odvděčil v podobě velké účasti 19 atletů z SCM a dalších 7 samoplátců. Z pohledu lokality bylo zázemí více než nadstandardní. Ubytování v těsné blízkosti atletického stadionu. Rovněž v těsné blízkosti byly zajištěny i kryté prostory pro realizaci všech tréninků. Z pohledu variability pro případ špatného počasí se jednalo tedy o velmi komfortní místo VT.

V rámci tréninkových jednotek jsme využili zázemí sportovní haly a jejích dalších prostor jako fitness sál a squashové kurty, v nichž jsme realizovali doplňková cvičení s fyziologickými zaměřením na správné a efektivní protažení před tréninkem či po tréninku a rovněž i kompenzační a vyrovnávací aktivity. Jsem rád za její účast a vážím si naší cvičitelky Jany, která po VT v Malé Úpě opět zaměřila na další soustředění našeho SCM. Forma této spolupráce s sebou přináší benefit v podobě možnosti opakovaných individuálně cílených korekcí hybného systému jednotlivých atletů v delším časovém úseku. Moc děkujeme!

Dále byla k dispozici velmi kvalitně vybavená posilovna s odhodovou místností. Celkem zajímavým zpestřením byl sobotní odpolední trénink v místní sokolovně, který jsme měli rozdělený na 3 části: úvodní - aktivační „opičí“ dráha, následná gymnastická průprava na jednotlivých nářadích a závěrečná část zaměřená na rozvoj obecné vytrvalosti v podobě Beep testu. Tréninku v sokolovně se zúčastnily všechny skupiny a jsem rád, že zúčastnění trenéři se ztotožnili s mojí vizí, že gymnastickou průpravu je vhodné zařazovat do atletické přípravy.

Beep test, který známe z podzimního testovacího srazu SCM, jsem vybral na závěr sobotního odpoledního tréninku cíleně, protože se domnívám, že je to především dobrý tréninkový prostředek pro rozvoj obecné vytrvalosti, který současně může velmi dobře plnit motivační a zábavnou roli. V našem případě se to dle mého úsudku potvrdilo, protože na všech našich atletech bylo vidět, že nechtějí před svými kamarády zaostat. Rovněž rozdělení testování Beep testu na dvě části, kdy jeden atlet běhal a druhý mu počítal Levely a úseky, se ukázalo jako vhodné, protože publikum vytvořené z atletů, kteří zrovna plnili funkci rozhodčích, vytvořilo výbornou atmosféru, která všechny běžce nutila jít do testu naplno.

Výsledky z tohoto testování přikládám níže a současně uvádím i orientační srovnávací data z podzimního testovacího srazu SCM v rámci celé ČR. Z tohoto pohledu jsou naše turnovské výsledky velmi sympatické. Nicméně upozorňuji, že jde o velmi specifický test, při němž atleti absolvují 20-ti metrové úseky člunkovým způsobem a tudíž dochází k charakteristickým a častým změnám směru, které v atletických disciplínách nenachází příliš velké přirovnání. Tento test je zejména v zámoří, ale v posledních letech například i v blízkém Polsku, hojně využíván pro určování aerobní zdatnosti především ve sportech, kde je časté střídání změn směru součástí předpokladů dobrého sportovního výkonu (americký fotbal, požární sport, házená, orientační běh apod.).

Příjmení a jméno	Pohlaví	AO/AK	Sekce	Disciplína	12 min (m) 26.11.2022	Beep test (úroveň) 1.4.2023
Bébrová Sofie	Ž	KOLÍN	sprinty	60 m	2840	12,10
Hnida Jaroslav	M	KOLÍN	překážky	200 m překážek	2707	10,09
Janků Jan Tobias	M	NEHVIZDY	skoky	skok daleký	2650	10,03
Kratochvíl Šimon	M	KOLÍN	sprinty	200 m	2980	13,01
Kučerová Katřina	Ž	NEHVIZDY	skoky			10,09
Ludvíčková Petra	Ž	BENEŠOV	sprinty	100 m	2853	12,05
Malina František	M	ČÁSLAV	běhy/chůze	800 m		15,08
Mandíková Daniela	Ž	NEHVIZDY	víceboje	sedmiboj	2950	11,02
Novák Tomáš	M	KOLÍN	sprinty			12,08
Nováková Dominika	Ž	KOLÍN	sprinty			10,08
Peffek Matěj	M	ČBROD	víceboje	devítiboj		11,04
Sahulková Adéla	Ž	KOLÍN	sprinty			8,09
Schederová Amálie	Ž	KOLÍN	překážky	200 m překážek	2770	11,02
Skuhravá Kristýna	Ž	NEHVIZDY	sprinty	60 m		10,09
Slavík vojtěch	M	KOLÍN	víceboje			14,03
Soukal Lukáš	M	KOLÍN	sprinty	200 m	2961	14,01
Synek Jiří	M	KOLÍN	sprinty	100 m	2650	13,01
Šantavý Jakub	M	NYMBURK	překážky	400 m překážek	3262	15,03
Šantrůček Kryštof	M	KOLÍN	překážky	100 m překážek	2692	12,03
Špringrová Justina	Ž	NYMBURK	sprinty	100 m	2188	8,04
Táborská Terezie	Ž	NEHVIZDY	sprinty	100 m		10,07
Tomaňová Tereza	Ž	KOLÍN				10,01
Udoenko Michael	M	KHORA	překážky	100 m překážek	2800	11,10
Veselý Štěpán	M	KOLÍN	sprinty	150 m	2618	11,08

<b>počet testovaných SCM listopad 2022</b>	169
Průměr	9,73
Směrodatná odchylka	2,03
Minimum	5,01
Maximum	15,01

výsledky dle sekcí SCM listopad 2022		
sekce	nejlepší	průměr
běhy/chůze	15,01	9,7
překážky	14,01	9,71
skoky	12,01	9,71
sprinty	13,04	9,73
víceboje	14,03	9,68
vrhy/hody	12,12	9,7

referenční (srovnávací) hodnoty ČAS pro SCM						
	chlapec (výborně)	chlapec (dobře)	chlapec (standard)	dívka (výborně)	dívka (dobře)	dívka (standard)
<b>běhy/chůze</b>	12,00	11,10	10,10	10,00	9,01	8,01
<b>překážky</b>	11,10	10,10	9,01	9,01	8,01	7,01
<b>skoky</b>	11,10	10,10	9,01	9,01	8,01	7,01
<b>sprinty</b>	11,10	10,10	9,01	9,01	8,01	7,01
<b>víceboje</b>	12,00	11,10	10,10	10,00	9,01	8,01
<b>vrhy/hody</b>	10,10	9,01	7,00	8,01	7,01	5,07

V rámci doplňkových aktivit využily některé skupiny plavecký bazén a rovněž příjemné běžecké trasy podél řeky Jizery. Pro všechny atlety budou jednu ze vzpomínek tvořit i výběhy po historických kamenných schodech, jejichž vznik spadá do 16. století a na nichž prakticky všechny skupiny odtrénovaly alespoň jeden ze svých tréninků.

Na VT jsme nemuseli řešit žádné kázeňské ani zdravotní problémy. I z tohoto pohledu považuji VT za úspěšný a věřím, že setkání mladých atletů SCM v Turnově bylo pro většinu z nich motivačním prvkem jejich letošní jarní přípravy.

Kompletní fotogalerii najdete zde:

[https://atletikakolin.rajce.idnes.cz/SCM\\_soustredeni\\_STC\\_vychod\\_31.3.-2.4.2023\\_Turnov/](https://atletikakolin.rajce.idnes.cz/SCM_soustredeni_STC_vychod_31.3.-2.4.2023_Turnov/)

Poděkování patří všem zúčastněným trenérům: Jana Červenková (Čáslav), Petr Müller (Nymburk), Tomáš Vojtek (Nehvizdy), Jiří Robovský (Kolín) a fyzioložka Jana Baldová (cvičitelka).

## Fotky





