

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA

VT SCM JM I. - ÚSTÍ nad ORLICÍ

20.3. 24.3.2024

Vedoucí VT: Alena Nezdařilová

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



VT SCM JM I. – ÚSTÍ nad ORLICÍ – 20.3.-24.3.2024

SEZNAM ATLETŮ SCM:

1. Klementová Luisa	Nezdařilová Alena	SCM JM I.
2. Piškulová Jana	Nezdařilová Alena	SCM JM II.
3. Zajíček Vojtěch	Nezdařilová Alena	SCM Pardubický kraj
4. Radvanová Kristýna	Klézl David	SCM JM I.
5. Oral Matyáš	Dvořák Jan	SCM JM I.
6. Bezdíčková Dominika	Dvořák Jan	SCM JM I.
7. Křížová Viktorie	Dvořák Jan	SCM JM I.
8. Kunovský Michal	Dvořák Jan	SCM JM I.
9. Hudečková Lucie	Dvořák Jan	SCM JM I.
10. Bílek Jan	Nezdařil Ctibor	SCM JM I.
11. Růža Tomáš	Klíma Tomáš	SCM JM I.
12. Příklad Vojtěch	Kohut Jan	SCM JM II.
13. Baláč Filip	Hlaváčková Martina	SCM JM II.
14. Nollová Kristýna	Klíma Lukáš	SCM JM I.
15. Toužín Jakub	Klíma Lukáš	SCM JM I.
16. Peterka Šimon	Klíma Lukáš	SCM JM I.
17. Horák Tomáš	Klíma Lukáš	SCM JM I.
18. Čumpelík Lukáš	Klíma Lukáš	SCM JM I.
19. Hanek Štěpán	Klíma Lukáš	SCM JM I.
20. Štrouf Ondřej	Novák Martin	SCM JM I.
21. Hamšík Václav	Novák Martin	SCM JM I.
22. Sec Jan	Olejníčková Martina	SCM JM I.
23. Vodičková Magdalena	Kristinus David	SCM JM I.

SEZNAM TRENÉRŮ, DOPROVOD:

1. Nezdařilová Alena	VT SCM JM I.
2. Klíma Lukáš	trenér (SG Brno)
3. Dvořák Jan	trenér (SpS AC MS Brno)
4. Novák Martin	trenér
5. Florian Aleš	masér, fyzió

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



SEZNAM – SAMOPLÁTCI:

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Špinár Filip | Klíma Tomáš |
| 2. Křížová Viktorie | Nezdařilová Alena |
| 3. Kolegarová Gabriela | Nezdařilová Alena |
| 4. Čertek Jan | Dvořák Jan |
| 5. Havlíčková Nela | Dvořák Jan |
| 6. Konečná Eliška | Dvořák Jan |
| 7. Šímová Veronika | Novák Martin |
| 8. Kalincová Anna | Klíma Lukáš |
| 9. Hutárková Veronika | Klíma Lukáš |
| 10. Poláčková Natálie | Klíma Lukáš |
| 11. Ondráček Jan Václav | Klíma Lukáš |
| 12. Vltavská Laura Katarína | Klíma Lukáš |
| 13. Klímová Nela | Klíma Lukáš |
| 14. Hánová Martina | fyzio na MD (pokud mohla, tak vypomáhala 😊) |

OMLUVY:

- | | | |
|------------------|-----------------|--|
| 1. Slavíček Adam | Nezdařil Ctibor | studijní povinnosti (příprava na přijímací řízení na SŠ – má uhrazen kurz doučování) |
| 2. Šímová Eliška | Klézl David | nemoc |

ÚČAST NA VT SCM JM II. – OSTRAVA (27.-31.3.):

- | | |
|--------------------|------------|
| 1. Fialová Ema | Dvořák Jan |
| 2. Brožová Barbora | Dvořák Jan |
| 3. Zeman Martin | Dvořák Jan |

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



RÁMCOVÝ PROGRAM VT SCM JM I. – ÚSTÍ nad ORLICÍ – 20.3.-24.3.2024

STŘEDA 20.3.2024		příjezd do 12 hodin – oběd
	15-17,00	trénink
	18,30	večeře
	19,30	organizační věci + Tomáš Růža- poznatky z tréninkového kempu v Keni
ČTVRTEK 21.3.2024	7,15	ranní výběh
	8,00	snídaně
	10-12,00	trénink
	12,30	oběd
	15-17,30	trénink
	18,30	večeře
	19,30	1.skupina – regenerace 2.skupina – společné protahování-kompence
PÁTEK 22.3.2024	7,15	ranní výběh
	8,00	snídaně
	10-12,00	trénink
	12,30	oběd
	15-17,00	trénink
	18,30	večeře
	19,30	1.skupina – společné protahování-kompence 2.skupina – regenerace
SOBOTA 23.3.2024	7,15	ranní výběh
	8,00	snídaně
	10-12,00	trénink
	12,3	oběd
	15-17,00	trénink + bazén
	18,30	večeře
	19,30	IRC, TD, důležité akce-léto 2024, základy tejpování – Aleš Florian
NEDĚLE 24.3.2024	7,15	ranní výběh
	8,00	snídaně
	10-11,30	trénink
	12,30	oběd, odjezd domů

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



HODNOCENÍ VT SCM JM I.

VT se zúčastnilo 23 atletů SCM, 4 trenéři, 1 masér/fyzio a 14 samoplátců – celkem 42 osob.

Tréninky probíhaly pod vedením 4 trenérů dle předem domluveného plánu za velmi dobrých podmínek jak tréninkových, tak i povětrnostních. Hodně jsme využili regeneraci přímo na hotelu – vířivka, sauna, Kneippův chodníček + masáže. Během VT nikdo neonemocněl, ani nedošlo k žádnému zranění. Oproti původnímu plánu byl rozpočet navýšen o bazén, kdy v sobotu odpoledne přišlo a atleti, kteří měli volno – zvolili aktivní regeneraci (přidáno do vyúčtování).

Hodně pozitivně hodnotím přednášku Tomáše Růži, který si připravil shrnutí poznatků a zážitků z tréninkového kempu v Keni – výborná a zajímavá prezentace i pro „neběžce“. Dalšími tématy, které jsme v rámci VT probrali, byly hlavní termíny letní sezony, tréninkový deník a program IRC – všichni dostali aktuální informace tak, jak jsem je obdržela od Lenky Semerové.

Poslední, teoretická i praktická přednáška se týkala základů tejpování, kdy Aleš Florián prakticky ukázal 3 základní tejpování – kotník, lýtko/achilovka a zadní hamstring.

Moje osobní hodnocení: zatím nejlepší krajský VT - jak početně, tak i obsahově a tréninkově. V tomto počtu, kdy bylo minimum omluv, má smysl VT pořádat.



Společné foto

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Trénink v terénu i na stadionu



Přednáška Tomáše Růži

Generální partner
 Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Základy tejpování – Aleš Florian



Generální partner
 Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

