

Zpráva z výcvikového tábora

SCM sekce sprintu (4x100 m junioři) a sekce sprintu U23 (4x100 m muži)

Základní přehled

termín	7.3. – 9.3.2025
místo	SC Nymburk
vedoucí	Mgr. Antonín Morávek

počet atletů celkem: **17**

reprezentanti SCM	6
atleti SCM	3
muži U23	8

počet trenérů/doprovodu celkem: **2**

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

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, atleti SCM a doprovod.



Generální partneri
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu



Zaměření výcvikového tábora

Jaký byl cíl VT?

- Opakování základních štafetových dovedností z prosincového VT.
- Zapracování nových členů kádrů po halové sezóně.
- Prohlubování štafetových dovedností a jejich implementace v nízkých intenzitách do pohybového vzorce.

Jaký byl rámcově obsah tréninků?

- Vzhledem k aerobní etapě v rámci RTC probíhaly všechny tréninky v nízkých intenzitách.
- Celkově proběhly 4 tréninkové jednotky.
- Ve všech TJ byla zařazena drilová cvičení a byl zde vyhrazen systém zařazování prostředků od jednotlivých po komplexní styl provedení.

Hodnocení

Jak proběhl VT?

Výcvikový tábor proběhl v termínu pátek – neděle 7.-9.3.2025 ve sportovním centru v Nymburku. V rámci štafetových kádrů zde pracovaly výběry z kategorií juniorů (U20) a mužů do 22 let (U23). Celkově se kempu zúčastnilo 17 sprinterů (9 juniorů a 8 mužů U23). VT se obešel bez kázeňských prohřešků.

V tréninkovém plánu absolvovali štafetmani 1 tréninkovou jednotkou v zázemí atletického tunelu, 2 tréninky na venkovním atletickém stadionu a 1 trénink proběhl v centrální basketbalové hale. Obsahem všech TJ byla různá drilová cvičení modifikovaná do statických a mobilních variant, v nichž jsme se pokoušeli zařazovat také různé herní prvky s motivem soutěživosti.

Běžecká cvičení, která jsme používali, probíhala vesměs v nízkých intenzitách s ohledem na termín konání VT, který se nacházel v aerobní etapě RTC.

Pro zpestření a také jakési budování „týmového ducha“ jsme zapojili doplňkově i netradiční míčovou hru „Kinball“, v které proti sobě soupeřila 3 družstva. Kluci se nechali hrou pohlit a bylo fajn je na chvíli odpoutat od štafetových kolíků.

V rámci mimotréninkové činnosti jsme ve sportovním centru využili nabídky regeneračního zázemí v podobě hydromasážního bazénu, plaveckého bazénu a sauny. Někteří štafetmani dále využili v doplňkové fázi také posilovnu.

Mgr. Antonín Morávek

vedoucí trenér SCM Střední Čechy východ ● Mobil: +420 732 107 017 ● E-mail: amoravek@atletika.cz

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Fotky



Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu

