

VI. tréninkový kemp talentované mládeže  
Středočeského kraje v sezóně 2021 - 2022  
uskutečněný ve dnech 06.05. – 08.05.2022 ve Vlašimi



Kempu ve Vlašimi se zúčastnilo celkem 17 dětí.

Účast středočeské mládeže:

Maršíčková, Slámová, Bárta, Maurerová, Šulek, Toužimská Rozálie, Toužimská Leontýna, Koros, Budilová, Horák Jan, Horák Jakub, Čebišová, Balog, Lukáš, Plešnerová, Martínek, Sedláčková. Poslední jmenovaná se zúčastnila poprvé.

Trenéři: Hana Valentová, Hana Šopová

Neplacený sparing – Glogar, Píša, Lukáš st.

**Cílem kempu bylo zaměření hlavně na fyzickou přípravu, stínování, nácvik servisu.**

V pátek dopoledne byla kontrolována fyzická připravenost dětí formou pravidelných cvičení – skok z místa, přenášení míčků, lehy-sedy, hod medicinbalem, skoky po pravé, levé noze. Večerní fáze byla zakončena sportovními hrami a bazénem. Ráno v sobotu bylo zahájeno výběhem v 07:40 do nádherného Vlašimského parku. Po 1,5 hodině za stolem byl přesun k atletickému stadionu a děti absolvovaly opakované výběhy do kopce. Odpoledne trénink a kruhová silová cvičení. V podvečer regenerace formou masáže a bazénu. Nedělní den byl zahájen výběhem do Vlašimského parku. V neděli po obědě byli účastníci rozděleni do dvou skupin a byl hrán turnaj každý s každým na jeden set do 15 bodů, střídání servisu po jednom míčku. Po 16:00 hodině v neděli byl kemp ukončen.

Opakovaně je třeba zdůraznit, aby se trénink v oddílech orientoval na pravidelné začlenění nácviku servisu a jeho příjmu, stínování a **posilování všech partií těla vlastní vahou**. Taktéž je důležitá **zdravá a vyvážená strava sportovců**.



Další fotky z kempu jsou dostupné na  
[https://1drv.ms/u/s!Arn1oZiSTnthgusgL\\_yf--x9NXic6A?e=tuCWOz](https://1drv.ms/u/s!Arn1oZiSTnthgusgL_yf--x9NXic6A?e=tuCWOz)