Atletické soustředění Sušice 2026

Atleti ze Školního sportovního klubu Újezd nad lesy jezdí na letní soustředění do Sušice již mnoho let. Kdo se jej někdy účastnil, dobře ví, že program bývá velmi nabitý, pestrý, ale i náročný. Významnou roli pochopitelně hraje počasí, které letos bylo velmi teplé. Přes den se teploty šplhaly až k téměř k čtyřiceti stupňům. Letos se nás do Sušice vypravilo téměř 90.

Některé části sušického soustředění se příliš nemění. Třeba skladba tréninků, kdy starší děti dopoledne převážně běhají a odpoledne se věnují technickým disciplínám. Tento třífázový trénink probíhá na nedalekém atletickém stadionu u řeky Otavy. Také mívají krátký výběh před snídaní či večerní program, který pravidelně zahrnuje orientační či vědomostní závod. Nedílnou součástí tréninkového kempu je rovněž olympiáda, jež obsahuje jak tradiční, tak netradiční atletické disciplíny. „Zlatým hřebem“ soustředění je pak výběh na nedaleký vrch Svatobor, který je svými 845 m nad mořem nejvyšším místem v okolí Sušice a bezpečně prověří kondici atletů. Chybět pochopitelně nemůže ani regenerace v místním bazénu, v řece Otavě či návštěva města v průběhu pobytu.

Po celou dobu soustředění probíhá turnaj v badmintonu dvojic.

Mladší děti z přípravky pak před snídaní sbírají v lese zvířátka a vůbec mají vyplněný program mnoha hrami.

Nicméně život je změna, a tak i my se snažíme přinášet inovace. Jednou z nich je přednáška o pravidlech atletiky, kterou si pro naše atlety připravili naši trenéři vyškolení jako rozhodčí.

Rovněž novinkou bylo promítání technických disciplín s komentářem zkušených trenérů.

Více než předchozí roky pak součástí tréninků byly různé tanečky, což se týkalo v hojné míře i přípravky. Dále pestrá cvičení na hudbu, která mají posilovat vnímání rytmu pohybu, a zlepšovat tím techniku běhu či pohyb na překážkách. Věříme, že atleti inovace ocenili.

A to počasí? Chatová osada v lesoparku Luh je známá svou vlhkostí, což je dané její polohou přímo na břehu řeky Otavy. Za horkých letních dnů jde o vítané podmínky, nicméně letos rekordně vysoké teploty, které provázely celý průběh soustředění, nás trochu zaskočily. Ale i přesto jsme vše zvládli. A co je důležité, letos v podstatě nebyly nemoci! Což bylo dané i ukázněností dětí, respektive rodičů, kteří vyslechli naše prosby a neposílali nám děti, jež nejsou stoprocentně fit. Děkujeme za to a prosíme, aby toto pravidlo platilo i další roky. Velmi tím usnadníte bezproblémový průběh našeho soustředění.

Za ŠSK Újezd nad Lesy

Zuzana Olšanová a kolektiv trenérů