

ZPRAVODAJ

SEKCE OŠTĚPU SCM



1/2019

isem atlet!

**PŘINÁŠÍME ROZHOVOR S MARTINEM FLORIANEM
(76,24m)**

Orientační regionální rozdělení sekce

Stanislav Šuška

zodpovědný za tyto regiony

- SCM-Moravskoslezský I.
- SCM-Moravskoslezský II.
- SCM-Olomoucký
- SCM-Zlínský
- SCM-Jihomoravský
- SCM-Vysočina
- SCM-Hradecký
- SCM-Pardubický

David Sekerák

zodpovědný za tyto regiony

- SCM-Liberecký
- SCM-Karlovarský
- SCM-Plzeňský
- SCM-Praha 1-5
- SCM-Praha 6-10
- SCM-Ústecký
- SCM-Středočeský
- SCM-Jihočeský

Rekapitulace oštěpařské sezóny 2018

Úvodem si nemůžeme odpustit krátkou bilanci oštěpařské sezóny 2018. Opět se ukázalo, že český oštěp patří do evropské a světové špičky a jsme rádi, že se nám daří i v mládežnických kategoriích, které spadají do naší sekce oštěpu SCM.

kategorie U18

- **Martin Florián** - 5.místo ME U18 (71,07m),
- **Ivana Koptavá** - 6.místo ME U18 (54,00m),
- **Hana Hájková** - v kvalifikaci (46,24m)

Buenos Aires - Argentina

- **2.místo YOG 2018 (76,24m)**
- 13.místo YOG 2018

kategorie U20

MS U20 (bez české účasti)

dospělí

ME - Berlín

- **Nikola Ogrodniková** - 2.místo ME
- **Jakub Vadlejš** - 8.místo ME
- **Petr Frydrych** - 12.místo ME

TERMÍNOVKA 2019

Připravili jsme také aktuální termínovou listinu pro letošní sezónu. Jsou zde oficiální termíny mistrovských soutěží i mítinky či VT sekce, zatím v jednání a dle finančních možností sekce. Připravena je účast skupiny nejlepších oštěpařů SCM a osobních trenérů pod vedením VT SCM na mezinárodním mítinku v německém Halle.

<u>termín</u>	<u>kategorie</u>	<u>akce</u>	<u>místo</u>
3.-6.1.	SCM-TOP+AB	1.Tréninkový kemp VÝBĚR + TS	Ostrava
7.-10.2.	SCM-TOP+ABC	2.Tréninkový kemp VÝBĚR + TS	Veletov
7.-10.3.	SCM-TOP+AB	3.Tréninkový kemp VÝBĚR	Veletov
8.-18.4.	SCM-TOP+A	Tréninkový kemp VÝBĚR	Alfas del Pi/SPA/
1.-2.6.	nominace SCM	HALPLUS - WERFERTAGE 2019	Halle / Německo
15.-16.6.	U18, U20, U23	MČR mužů a žen do 22 let	Slávie Praha
29.-30.6.	U18, U20	MČR JUN + DOR	Olomouc
6.7.	U20	MU U20	Maďarsko
11.-14.7.	U23	Mistrovství Evropy U23	Gävle /SWE/
13.7.	U18	MU U18	Slovensko
18.-21.7.	U20	Mistrovství Evropy U20	Borås /SWE/
26.-27.7.	U20, U23	MČR mužů a žen	Brno
20.-28.7.	U18	EYOF	Baku /AZE/
20.-22.9.	U16	MČR žáků a žákyň	Kolín
28.9.-6.10.		IAAF Mistrovství Světa	Ad-Dauha /QAT/
28.9.	U16	MU U16	Slovensko

Rozhovor s Martinem Florianem:

Martine co ti dalo SCM: sekce oštěpu mi přinesla hodně nových zkušeností a poznatků, ačkoliv jsem se nemohl zúčastnit všech srazů pořádaných sekcí, kvůli dlouho vleklým problémům se zády a mé dřívější fotbalové vyčizenosti :-D, tak i přesto jsem se toho dost nového naučil.

V mých oštěpařských začátcích, kdy jsem ještě pořádně nevěděl, jak se má házet (to ani nevím ještě teď :-D), tak právě v SCM jsem se naučil hodně z techniky oštěpu.

Kdo tě k oštěpu přivedl: Můj první trenér pan Klimpl, ten mě nakopl a ukázal základy a lásku k oštěpu. Nyní trénuji u pana Vladimíra Mašky v Jablonci.

Jak by jsi hodnotil srazy oštěpařské sekce: Vše, co jsem se v SCM dozvěděl, mi řekli trenéři pan Suška a pan Sekerák, kteří mají profesionální přístup a názorně ukazují technická cvičení, protahovací, posilovací, imitační atd.. Skvělé je i, že na každých srazích je přítomen fyzioterapeut, s kterým můžete zkontrolovat své zranění apod..

A v neposlední řadě jsem si zde našel mnoho nových kamarádů. Budu na to vzpomínat jen v dobrém a hodně dlouho.

Martine Děkuje za spolupráci a přejeme do další práce mnoho úspěchů.

1.výcvikový tábor a testovací sraz SCM - hod oštěpem (leden 2019)

Ostrava 3.- 6.1.2019

Pozváno bylo 14 atletů SCM, zúčastnilo se 13 atletů (jeden neomluven). Výsledky speciálních testů zaslány osobním trenérům.

Základní testy SCM byli převedeny do kompetencí krajských trenérů SCM a tak jsme se v rámci našeho VT a TS mohli věnovat pouze speciálním testům pro oštěpaře.

Po prvotních zkušenostech ze sezóny 2018 jsme použili shodnou testovou baterii pro mladé oštěpaře a oštěpařky i v Ostravě.

Název testu	Stručný popis provedení testu	Počet opakování	Výsledek	Vyhodnocení	Potřebné materiální vybavení	Charakteristika
rychlost odhodu (baseball míček)	Rychlost odhodu baseballového míčku z přeskočku	několikrát	rychlost (km/h)	pomocí radaru změření rychlosti vypuštění náčiní	radar, baseball míček, vrhačská síť	ODHODY
autový hod medic (D1,5kg + H2kg)	Autový hod ze stoje rozkročnoho, po odhodu možno vykročít	2x pauza 5 min	vzdálenost (m)	měření pásmem	medic 1,5 + 2kg, pásmo	ODHODY
hod koule vpřed (D3kg + H4kg)	Hod koule vpřed z koulařského prkna z kruhu	2x pauza 5 min	vzdálenost (m)	měření pásmem	koule D-3kg + H-4kg, pásmo	ODHODY
vykroč s tyčí ve stoje	Úchopit gymnastickou tyč nadhmatem, z předpažení dostat tyč vzpažením do zapažení aniž by se pustila	2x pauza	vzdálenost (cm)	měření pásmem/metrem	gymnastická tyč, oštěp	FLEXIBILITA
zapažení v leže	Leh na bříše bradou dotyk podložky, paže napjaté ve vzpažení, držení tyče nadhmatem v šíři ramen. Maximální zapažení tyče co nejvýše nad podložku	2x pauza	výška (cm)	měření pásmem/metrem	gymnastická tyč, oštěp	FLEXIBILITA
shybý	Počet shybů z visu, nadhmatem na hrazdě, úchop v šíři ramen	1x maximum	počet (n)	počet shybů nadhmatem z visu, brada nad hrazdu	hrazda	SPECIÁLNÍ SÍLA
7. přemístění (U20+U23)	Přemístění s nakládací činkou v posilovně, vzpěračsky	2x max na každé váze	hmotnost	výsledná hmotnost činky (zápěšního pokusu)	vzpěračská osa 20kg, kotouče	SPECIÁLNÍ SÍLA
8. pullover (U20+U23)	Tricepsový tah činky z visu na prsa v lehu na švédské bedně či lavici	2x max na každé váze	hmotnost	výsledná hmotnost činky (zápěšního pokusu)	speciální pullover osa (činka), kotouče	SPECIÁLNÍ SÍLA

Každý atlet sekce mohl v rámci VT využít individuální fyzioterapii u Petra Dobříckého, včetně doporučení a metodického návodu pro osobní fyziologický rozvoj.

Byly připomenuty základní povinnosti člena SCM, VSCM:

- absolvovat TS a VT na pozvání VT SCM (případně svou neúčast řádně omluvit)
- vést si záznamy o přípravě a průběhu RTC v tréninkovém deníku

V rámci programu proběhly ukázkové kondiční i technické tréninky s využitím speciálních tréninkových prostředků pro přípravné období oštěpařů.



2. výcvikový tábor SCM - hod oštěpem (únor 2019)

Veletov 7.-10.2.2019

Seznam pozvaných bude vytvořen na základě nominace VT, přednostně oštěpaři kategorie SCM TOP, A. Pozvánky závodníkům a trenérům budou rozeslány 25.1.2019. Budeme se věnovat zejména technice házení v rámci přípravy na závodní sezónu (video-analýza, analýza a odstranění chyb v technice)

Předběžný program VT:

- čtvrtek 7.2. - sraz pozvaných odpoledne na recepci, do 16.00 začátek večerí
 - pátek 8.2. - trénink - technika + kondice, hra, regenerace
 - sobota 9.2. - trénink - technika + kondice, hra, regenerace
 - neděle 10.2. - trénink - technika + kondice, končíme obědem
-

3. výcvikový tábor SCM - hod oštěpem (březen 2019)

Veletov 7.-10.3.2019

Seznam pozvaných bude vytvořen na základě nominace VT, přednostně oštěpaři kategorie SCM TOP, A. Pozvánky závodníkům a trenérům budou rozeslány v průběhu konce února.

Budeme se věnovat zejména technice házení v rámci přípravy na závodní sezónu (video-analýza, analýza a odstranění chyb v technice)

Předběžný program VT:

- čtvrtek 7.3. - sraz pozvaných odpoledne na recepci, do 16.00 začátek večerí
 - pátek 8.3. - trénink - technika + kondice, hra, regenerace
 - sobota 9.3. - trénink - technika + kondice, hra, regenerace
 - neděle 10.3. - trénink - technika + kondice, končíme obědem
-

4. Výběrový výcvikový tábor SCM - hod oštěpem (duben 2018)

Španělsko 8.-18.4.2018

VT je rezervován, ale zatím v jednání na základě finančních možností naší sekce SCM. Finální upřesňující informace koncem ledna. Část členů se již závazně přihlásila.

LIMITY 2019

Aktuální hodnoty limitů pro vrcholné akce roku 2019 EYOF U18 dorostu a Mistrovství Evropy U20 juniorů a junierek Mistrovství Evropy U23.

Připomínáme, že možnost plnění limitů je již od 1.3.2019.

EYOF 2019 - U18

21.-27.7. 2019

Baku / Azerbajdžán

LIMITY ČAS

A

DOROSTENCI - OŠTĚP 700g	67,90
DOROSTENKY - OŠTĚP 500g	50,47

plnění limitů od 1.3.2019 do 7.7.2019 včetně

MISTROVSTVÍ EVROPY - U20

18.-21.7.2019

Borås / Švédsko

LIMITY ČAS

A

B

entry EAA

JUNIOŘI - OŠTĚP 800g	70,13	67,69	67,50
JUNIORKY - OŠTĚP 600g	50,52	49,35	48,00

plnění limitů od 1.3.2019 do 7.7.2019 včetně

MISTROVSTVÍ EVROPY - U23

10.-14.7.2019

Gävle / Švédsko

LIMITY ČAS

A

B

entry EAA

MUŽI - OŠTĚP 800g	75,60	72,89	72,00
ŽENY - OŠTĚP 600g	53,67	51,91	51,00

plnění limitů od 1.3.2019 do 30.6.2019 včetně

Trenérské vedení sekce:

Vedoucí trenér sekce - David Sekerák, mobil 777 339 000, email: dsekerak@atletika.cz

Vedoucí trenér sekce - Mgr.Stanislav Šuška, mobil 604 441 785, email: ssuska@atletika.cz

Ostrava, Domažlice