

ZPRAVODAJ

2/2017

SEKCE OŠTĚPU
SCM



isem atlet!

Zpravodaj sekce oštěp SCM - 02 / 2017

Výběrový VT v termínu 12.3.-26.3.2017 v Puerto de la Cruz, Tenerife (Kanárské ostrovy)

Účastníci: Nikol Tabačková (TOP team), Antonín Švarc (SCM A), Kateřina Klailová (VSCM)

Trenéři: David Sekerák, Stanislav Šuška

V březnu jsme uspořádali výběrový výcvikový tábor oštěpařů (mimo financování naší sekce) na Tenerife na Kanárských ostrovech. Na programu byla zejména technická příprava v klimaticky příznivých podmínkách. Po týdnu k nám do střediska zavítala také skupina trenéra Rudolfa Černého, tedy Barbora Špotáková a Jiří Mulač, což byl určitě výtečný motivační prvek.



Výcvikový tábor (VT) proběhl v termínu 17. 4.-20. 4. 2017 v Nymburku

Účastníci: Erik Veselý, Treglerová Michaela, Klailová Kateřina, Antonín Švarc, Michaela Vedrová, Jan Groček

Trenéři: David Sekerák, Stanislav Šuška

Fyzioterapeut: Zuzana Wronová

Program VT:

- pondělí 17.4. - sraz pozvaných do 18:00 hod na recepci, začátek večerí
 - úterý 18.4. - trénink - technika, regenerace
 - středa 19.4. - trénink - technika, regenerace
 - čtvrtek 20.4. - trénink - technika, regenerace, navazujeme na TS
-

2. Testovací sraz (TS) proběhl v termínu 20.4. – 23. 4. 2017 v Nymburku

Účastníci: Erik Veselý, Treglerová Michaela, Klailová Kateřina, Antonín Švarc, Michaela Vedrová, Jan Groček, Martin Florian, Kryštof Hartman, Filip Kaplan, Martin Konečný, Iveta Mocharová, Eliška Kotkalíková, Jan Pospíšil, Kateřina Zábajníková

Trenéři: David Sekerák, Stanislav Šuška

Fyzioterapeut: Zuzana Wronová

Program TS:

- čtvrtek 20.4. - sraz pozvaných do 18:00 hod na recepci, začátek večerí
 - pátek 21.4. - testování + trénink - technika, regenerace
 - sobota 22.4. - testování + trénink - technika, regenerace
 - neděle 23.4. - testování + trénink - technika, končíme obědem
-

Podzimní výběrový výcvikový tábor (VT) listopad 2017 - Vysoké Tatry

Dle možností a financí sekce zvažujeme uspořádat podzimní výběrový výcvikový tábor ve vysokohorském prostředí, zaměřen na rozvoj fyzické kondice oštěpařů a specifické tréninkové prostředky do zimní přípravy. Účastníci budou nominováni zejména na základě aktuálních výsledků a výkonnosti v sezóně 2017 a dle aktuálního zařazení v SCM.

Sekce SCM oštěp pořádá

Oštěpařský workshop s olympionikem Petrem Frydrychem

8.5.2017 Domažlice



Milí přátelé oštěpu,
Zdravím Vás z jihoafrického Potchefstroomu, kde už se připravujeme s naší skupinou téměř dva měsíce a ještě zdaleka nekončíme. Rád bych Vás pozval na Velkou cenu Klatov 9. května, kde nejeden z nás bude otevírat sezonu, a také na seminář konaný 8.5. v Domažlicích. Tam se, jak věřím, vzájemně obohatíme o naše znalosti o hodu oštěpem. Rád bych k tomu co nejvíce přispěl i svým dílem. Na viděnou ve zdraví a ve formě

Petr Frydrych

V Domažlicích 8.5. 19:30

**Závazné přihlášky zasílejte na: dsekerak@atletika.cz,
případně na telefonu: +420 777 339 000 - David Sekerák**

Pro pozvané trenéry účastníků workshopu sekce oštěpu SCM bude uhrazeno ubytování a strava

Předběžný program:

- **pondělí 8.5.** do 19:30 sraz účastníků Athleticpensionu - Domažlice, Spálená 151
- 20:00 zahájení workshopu k tréninku a technice hodu oštěpem společně s naším hostem olympionikem Petrem Frydrychem (PB 88,23m) a dalšími, (občerstvení zajištěno)
- předpokládaný konec ve 22:30
- **úterý 9.5.** 8:00 snídaně
- 13:00 společný odjezd na velkou cenu Klatov

Velká cena Klatov mužů ve skoku dalekém a v hodu oštěpem

Společné závody sekce oštěpu

LIMITY 2017 - HOD OŠTĚPEM								
ročník	termín	akce	místo	M-A	M-B	Ž-A	Ž-B	plnění do
2000-2001	12.-16.7.2017	10. IAAF MISTROVSTVÍ SVĚTA DOROSTU	Nairobi/Keňa	71,55	68,2	51,3	49,7	25.6.2017
1995-1997	13.-16.7.2017	11. MISTROVSTVÍ EVROPY DO 22LET	Bydhošť /Polsko	74,1	71,7	53,85	51,98	2.7.2017
1999-1998	20.-23.7.2017	24. MISTROVSTVÍ EVROPY JUNIORŮ	Grosseto/Itálie	70,55	67,93	50,82	49,5	9.7.2017
2001-2002	23.-29.7.2017	14. EYOF	Győr/Maďarsko	63,5	x	48	x	29.6.2017
1998 a starší	4.-13.8.2017	16. IAAF MISTROVSTVÍ SVĚTA	Londýn/Velká Británie	83	81,6	61,4	59,2	23.7.2017
studenti VŠ	19.-30.8.2017	29. LETNÍ SVĚTOVÁ UNIVERZIÁDA	Tchaj-pej / TCHAJ-WAN	79	x	57,5	x	16.7.2017

TERMÍNOVKA 2017				
termín	kategorie	akce	místo	poznámka
8.-9.5. (po-út)	SCM+VSCM+RSC (ZÁJEMCI)	závody Klatovy + oštep workshop (Petr Frydrych)	Klatovy + Domažlice	workshop k hodu oštěpem
20.-21.5.	U16,U18,U20,U23	Halplus-Werfertage 2017	Halle (Saale)	na pozvání
4.6.	U16,U18	Mezinárodní mítink U16, U18	Schwechat	na pozvání
10.-11.6.	výběr	MČR dospělých	Třinec	MČR
11.6.	U16,U18,U20,U23	Internationales Speerwurfmeeting Jena	Jena	na pozvání
16.6.	U18	MU - U18 dorostenců	Maďarsko	MU - nominace
24.-25.6.	U18,U20	MČR dorostu a juniorů	Jablonec	MČR
24.-29.6.	U16	Letní olympiáda dětí	Brno	pouze žactvo roč.2002
1.-2.7.	U18,U20	BAUHAUS Junioren Gala	Mannheim	na pozvání
6.7.	U20	MU - U20 juniorů	Slovensko	MU - nominace
12.-16.7.	U18	MS U18	Nairobi	dle splněných limitů
13.-16.7.	U23	ME U23	Bydgošť	dle splněných limitů
20.-23.7.	U20	ME U20	Grosseto	dle splněných limitů
22.-30.7.	U16,U18	EYOF	Győr	dle splněných limitů
2.-3.9.	U23	MČR U23	Praha	MČR
23.-24.9.	U16	MČR U16 žactva	Břeclav	MČR
30.9.	U16	MU - U16 žactva	Chorvatsko	MU - nominace
listopad	SCM+VSCM+RSC	podzimní VT + kondiční příprava	Vysoké Tatry	VT pouze dle financí sekce!


„TOWARDS TO BERLIN” - POJĚTE SOUTĚŽIT V PROMO AKCI

isem atlet!
Od 1. 3. - 30. 09. 2017
pro atlety/ky SCM a RSC. 

Motivační soutěž pro talentované atlety od 15 do 19 let, zařazené do sportovních center mládeže.
Podmínkou je účast na testovacích srazech a výcvikových táborech jednotlivých sekcí.

BYT NEJLEPŠÍ = BYT ODMĚNĚN

V ČEM SOUTĚŽÍME

Natočte vlastní video na téma „JSEM ATLET“, o délce 2 - 3 minut, vyrobené právě na našich testovacích srazech nebo výcvikových táborech.

HODNOCENÍ

Z každé sekce budou vybrána 2 nejlepší videa. Ze všech 14 videí porota vybere 3 nejlepší.
Vyhášení proběhne na Mistrovství ČR v hale - „GIGANT” 2018.

ODMĚNA

Autori 3 nejlepších videí se stanou Fanoušky Týmu na Mistrovství Evropy mužů a žen v Berlíně 2018.
Zajištěna jim bude doprava, ubytování a vstupenky.

TAK NEVÁHEJ A TOČ!

DRŽÍME VÁM VŠEM PALCE!


isem atlet!
Od 1. 3. - 30. 09. 2017
pro atlety/ky SCM a RSC. 

Motivační soutěž pro talentované atlety od 15 do 19 let, zařazené do sportovních center mládeže.
Podmínkou je účast na testovacích srazech a výcvikových táborech jednotlivých sekcí.

BYT NEJLEPŠÍ = BYT ODMĚNĚN

Princip soutěže je jednoduchý:

Vámi předvedené výkony ve všeobecných testech, které jsou stejné pro všechny sekce, obodujeme a ty nejlepší z vás oceníme.

V ČEM SOUTĚŽÍME:

Testovací baterie dle daných skupin:
- skoky/vrčeboje
- vrhy/hody
- sprinty
- překážky
- střední a dlouhé běhy

KATEGORIE:

1998 - 1999
2000 - 2002

ODMĚNA:

Pro dva nejlepší chlapce a dvě dívky.
Sportovní oblečení od firmy NIKE.

BODOVÁNÍ:

Seřadíme všechny členy v dané kategorii od nejlepšího po nejtíživší a obodujeme podle počtu v daných kategoriích (např. při počtu 20 atletů/tek: 21-19-18-... 1).
Hodnotí se zvlášť dívky a chlapci.

DRŽÍME VÁM VŠEM PALCE!

Trenérské vedení sekce:

Vedoucí trenér sekce hodu oštěpem Sportovního centra mládeže - David Sekerák, mobil: 777 339 000, email: dsekerak@atletika.cz
Vedoucí trenér sekce hodu oštěpem Sportovního centra mládeže - Mgr.Stanislav Šuška, mobil 604 441 785, email: ssuska@atletika.cz

Spolupracující fyzioterapeut sekce:

Mgr. Zuzana Wronová, mobil 734 655 334, email: zuzkamalkova@centrum.cz
webové stránky - <http://www.elitetryzio.cz/cs/eliteterapeute/zuzana-wronova-malkova/>