

# ZPRAVODAJ

SEKCE OŠTĚPU SCM 1/2020



Thomas Röhler



sekce oštěpu SCM

David Sekerák

Stanislav Šuška

DLOUHODOBÉ TABULKY ČESKÉ REPUBLIKY Dorost str. 8 a 9

isem atleti





## **Zpravodaj sekce oštěp - 1/2020** **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

### **Sekerák David**

zodpovědný za tyto regiony  
SCM-Liberecký  
SCM-Karlovarský  
SCM-Plzeňský  
SCM-Praha 1-5  
SCM-Praha 6-10  
SCM-Ústecký  
SCM-Středočeský  
SCM-Jihočeský

### **Trenérské vedení sekce:**

Vedoucí trenér sekce - **David Sekerák**, mobil 777 339 000, email: [dsekerak@atletika.cz](mailto:dsekerak@atletika.cz)

Vedoucí trenér sekce - **Mgr.Stanislav Šuška**, mobil 604 441 785, email: [ssuska@atletika.cz](mailto:ssuska@atletika.cz)



## **Rekapitulace oštěpařské sezóny 2019**

### **Úvodem krátká bilance oštěpařské sezóny 2019.**

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 SCM oštěpu.

### **kategorie U18**

**Petra Sičáková** - 7.místo EYOF (46,85m)

### **kategorie U20**

**Martin Florián** - 5.místo ME U20 (74,10m)

**Ivana Koktavá** - 7.místo ME U20 (52,69m)

### **dospělí**

**Jakub Vadlejš** - 5.místo MS (82,19m)

**Barbora Špotáková** - 9.místo MS (59,87m)

**Nikola Ogrodníková** - 11.místo MS (57,24m)

**Irena Šedivá** - 12.místo MS (55,86m)

# 1. výcvikový tábor a testovací sraz SCM hod oštěpem

**Veletov 9.-12.1.2020**

Pozváno bylo 21 atletů SCM, 5 trenérů a fyzioterapeut.

Výsledky speciálních testů zaslány na metodické oddělení ČAS, konzultovány s atlety a k dispozici trenérům.

Po dobrých zkušenostech z předchozích sezón jsme použili shodnou testovou baterii pro mladé oštěpaře a oštěpařky i letos ve Veletově.

Název testu	Stručný popis provedení testu	Počet opakování	Výsledek	Vyhodnocení	Potřebné materiální vybavení	Charakteristika
1 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
2 autový hod medic (01.5kg + H2kg)	Autový hod ze stejé rozkročné, po odhodu možno vykročit	2x pauza 5 min	vzdálenost (m)	měření pásmem	medic 1,5 + 2kg, pásmo	ODHODY
3 hod kouli vpřed (03kg + H4kg)	Hod kouli vpřed z koulařského prkna z kruhu	2x pauza 5 min	vzdálenost (m)	měření pásmem	koule D-3kg + H-4kg, pásmo	ODHODY
4 vykrut s tyče ve stejé	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
5 zapažení v leže	Leh na bříže 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
6 shyby	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 úspěšného 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 úspěšného 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.

## ““ **TERMÍNOVKA 2020**

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.

## ““ **PŘIPOMÍNKY**

Byly připomenuty základní povinnosti člena SCM, VSCM:

1. absolvovat TS a VT na pozvání VT SCM (případně svou neúčast řádně omluvit)
  2. 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.

## Termínovka 2020

## SCM ČAS - sekce hod oštěpem

<b>termín</b>	<b>kategorie</b>	<b>akce</b>	<b>místo</b>
9.-12.1.	SCM - TOP + ABC	1.VT - testovací sraz + technická a kondiční příprava	Veletov
13.-14.2.	trenéři	<b>SEMINÁŘ OŠTĚPU 2020</b>	<b>Veletov</b>
13.-16.2.	SCM - TOP + AB	2.VT - technická a kondiční příprava	Veletov
3.-17.3.	výběr SCM (TOP + A)	Tréninkový kemp VÝBĚR	Španělsko
21.-22.3.	U23	Jarní evropský pohár ve vrzích	Leira/POR/ Veletov
26.-29.3.	SCM - TOP + AB	3.VT - technická a kondiční příprava	Halle/SRN/ Ostrava
16.-17.5.	SCM - výběr repere	HALPLUS - Werfertage 2020	Plzeň
19.6.	U18, U20	MČR gigant	Zlín
27.6.	dospělí	MČR dospělí	Nairobi/KEN/ Polsko
4.7.	U18	MU U18	Rieti/ITA/ Tokio/JAP/ Paris/FRA/ Jablonec
7.-12.7.	U20	MS U20	Třinec
11.7.	U23	MU U23	
16.-19.7.	U18	ME U18	
31.7.-9.8.	dospělí	OH 2020	
26.-30.8.	dospělí	ME dospělí	
5.9.	U23	MČR U23	
18.-20.9.	U16	MČR	
26.9.	U16	MU U16	

## 2. výcvikový tábor a testovací sraz SCM hod oštěpem

**Veletov 13.-16.2.2020**

Druhý VT sekce SCM oštěpu jsme pořádali opět ve Veletově a tentokrát měl speciální průběh !

V rámci VT měli pozvaní oštěpaři sekce výjimečnou možnost být aktivními účastníky velmi kvalitního mezinárodního semináře Oštěp 2020.

V rámci semináře byla kromě tradičního teoretického programu o oštěpu (Röhler, Černý) a vzpírání (STaněk, Prášil) na pořadu také velmi rozsáhlý praktický nácvik techniky hodu oštěpem

s olympijským vítězem Thomasem Röhlerem a také nácvik techniky vzpírání pro mládež s Tomášem Staňkem a Ladislavem Prášilem.

Po skončení semináře jsme navázali klasickým programem VT hodu oštěpem





sekce oštěpu SCM  
David Sekerák  
Stanislav Šuška

# Mezinárodní WORKSHOP Hod oštěpem 2020

Veletov 13.2. - 14.2.2020

## PROGRAM 13.2.

ZAHÁJENÍ 17:00HOD, TEORETICKÁ ČÁST

Rudolf Černý - bývalý trenér Barbory Špotákové (Olympijská vítězka, světová rekordmanka, mistryně světa)

Tomáš Staněk - medailista z ME, PB 22,17m, Ladislav Prášil - medailista z ME, PB 21,47m

silová příprava vrhačů v atletice, *praxe*

Thomas Röhler - Olympijský vítěz, mistr Evropy z roku 2018, PB 93,90

Haro Schwuchow, trenér Thomase Röhlera

## PROGRAM 14.2

START 9:30HOD

Tomáš Staněk - Ladislav Prášil, silová příprava v atletice - *teorie*

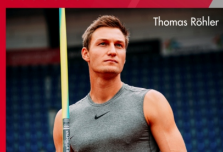
Thomas Röhler, Haro Schwuchow - praktická oštěpařská cvičení



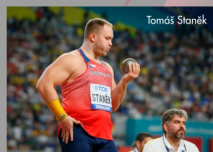
Ladislav Prášil



Haro Schwuchow



Thomas Röhler



Tomáš Staněk

přihlášky: <https://registr.atletika.cz/CoachTrainingRegistration>



info: +420 777339000

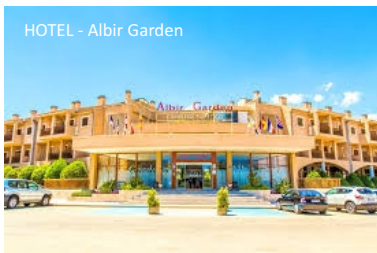
dsekerak@atletika.cz

## ➤ 2. VÝBĚROVÝ VÝCVIKOVÝ TÁBOR SCM hod oštěpem

ŠPANĚLSKO ALFAZ DE PI 3.-17.3.2020

Připravili jsme i tradiční zahraniční VT SCM oštěpu se zaměřením na techniku hodu oštěpem a rozvoj fyzické kondice, určený zejména kandidátům na účast na světových (SCM TOP a SCM A) akcí popř. samoplátce dle domluvy. Konkrétní detaily akce ještě ladíme.

HOTEL - Albir Garden



STADION







## 4. výcvikový tábor a tábor SCM hod oštěpem

**Veletov 26.-29.3.2020**

Seznam pozvaných bude vytvořen na základě nominace VT, přednostně oštěpaři kategorie SCM TOP, A. Pozvánky závodníkům a trenérům budou rozeslány začátkem března.

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

Předběžný program VT:

Čtvrtek 26.3. - sraz pozvaných odpoledne na recepci, začátek večerí

Pátek 27.3. - trénink - technika + kondice, hra, regenerace

Sobota 28.3. - trénink - technika + kondice, hra, regenerace

Neděle 29.3. - trénink - technika + kondice, končíme obědem





## LIMITY 2020

Aktuální hodnoty limitů pro vrcholné akce roku 2020 Mistrovství Evropy U18 dorostu a Mistrovství Světa U20 juniorů a juniorek.

### MISTROVSTVÍ SVĚTA - U20

7.-12.7.2020

Nairobi/KEN

LIMITY ČAS	A	B	entry EAA
JUNIOŘI - OŠTĚP 800g	<b>70,98</b>	69,50	69,50
JUNIORKY - OŠTĚP 600g	<b>51,93</b>	50,50	50,50

plnění limitů to od 1.3.2020 do 21.6.2020 včetně

### MISTROVSTVÍ EVROPY - U18

16.-19.7.2020

Rieti/ITA

LIMITY ČAS	A	B
MUŽI - OŠTĚP 700g	<b>67,50</b>	67,00
ŽENY - OŠTĚP 500g	<b>51,41</b>	49,69

plnění limitů od 1.3.2020 do 5.7.2020 včetně



FOTO: Jiří Cettl

# DLOUHODOBÉ TABULKY ČESKÉ REPUBLIKY



## Oštěp - dorostenci (17 let a mladší) – oštěp 700g

\* oštěp 800g

76.93	1	Jakub	Vadlejch	101090	AC Kovošrot Praha	Tábor	280907
76.24	2	Martin	Florian	201201	AC TJ Jičín	Buenos Aires	161018
73.73	1	Jan	Syrovátko	110285	AFK SKP Pardubice	Szombathely	090702
73.73	1	Jiří	Kučera	260498	JAC Brno	Brno	090515
73.32	1	Jan	Kubeš	190694	SK Kotlářka Praha	Praha	221011
70.65	1	Petr	Frydrych	130188	TJ Klatovy	Budapest	110605
68.76*	1	Robert	Srovnal	130675	AK Olomouc	Olomouc	130692
67.46*	1	Josef	Kutil	250171	Slavoj Stará Boleslav	Praha	240788
67.03	6QA	Radovan	Komár	280390	TJ Sokol Opava	Ostrava	110707
66.81	1	Jakub	Kopeček	051103	JAC Brno	Olomouc	250519
	(10)						
66.40	1	Jan	Patka	100101	Atletika Jižní Město	Jablonec	240617
66.34	1	Tadeáš	Buzek	011099	Atletika Poruba	Břeclav	100515
65.92	2	Antonín	Švarc	190700	TJ ČZ Strakonice	Jablonec	240617
65.63	1	Marek	Lukáš	160791	TJ Sokol Opava	Praha	220608
65.40	2	Marek	Šanko	061194	A.C. TEPO Kladno	Stará Boleslav	030911
65.28	1	Ondřej	Mikeš	250102	AC Pardubice	Jičín	220919
65.13	4A	František	Doubek	040402	TJ SOKOL Nová Paka	Halle	270518
64.92*	7	Jan	Veselý	070488	Hvězda SKP Pardubice	Čáslav	300805
64.63	2	Petr	Chreno	100691	AK Sokolov	Praha	220608
64.62	2	Erik	Veselý	241098	TJ Lokomotiva Břeclav	Brno	200515
	(20)						
64.53	1	Martin	Menčík	090903	AC TJ Jičín	Olomouc	290619
64.33	3	Filip	Čermák	090191	TJ Sokol Opava	Praha	220608
64.06*	3	Tomáš	Krámský	280276	AC Turnov	Jablonec	170793
64.01*	6	Jaroslav	Jílek	221089	Hvězda SKP Pardubice	Pardubice	160906
63.94	6A	Filip	Kaplan	170101	USK PROVOD Ústí n/L.	Halle	270518
63.90*	3	Martin	Machač	300574	AC Poldi Kladno	Praha	140591
63.38	1	Martin	Sklenář	030392	AC Sl.Slav.Uh.Hradiště	Kolín	020509
63.23	1	Michal	Černý	210897	TJ Vodní Stavby Tábor	Třinec	280614
63.01	7A	Tomáš	Bouda	130301	AK ŠKODA Plzeň	Halle	270518
62.78*	5	Miroslav	Holeček	070769	Sparta ČKD Praha	Praha	280886
	(30)						
62.32	1	David	Mittelbach	031102	TJ Lokomotiva Beroun	Kolín	080519
62.29*	1	Jan	Nový	010183	AK SSK Vítkovice	Olomouc	170600
62.14*	4	Vít	Šimeček	310380	AK Škoda Plzeň	Třinec	310896
62.01	3	Jan	Čonka	260687	AK Moravská Třebová	Litomyšl	030704
62.00*	2	Radek	Pejřimovský	100677	SKU Junior Plzeň	Jablonec	160794
61.60*	1	Marek	Sojka	120769	SONP Poldi Kladno	Kladno	160986
61.13	2	Miroslav	Špicar	100602	AC Pardubice	Zlín	010619
61.08*	2	Petr	Novák	220673	Slavoj Stará Boleslav	Stará Boleslav	080990
60.96	1	David	Polák	170693	JAC Brno	Ostrava	300510
60.71	1	René	Hamberger	021192	TJ Sušice	Sušice	190509
	(40)						
60.38	2	Martin	Konečný	201297	VSK Univerzita Brno	Třinec	280614
60.36	O	Michal	Puczok	131186	TJ TŽ Třinec	Třinec	100503
60.34*	3	Martin	Klíma	140282	Sokol Č.Budějovice	Esbjerg	140799
60.30	1	Kryštof	Hartman	120399	A.C. TEPO Kladno	Ostrava	140916
60.12	3	Jonáš	Fiedler	070301	Atletika Litvínov	Domažlice	140918
60.02	3	David	Svoboda	191290	A.C.Tepo Kladno	Kladno	230607
59.99	MS	Petr	Stránský	040603	AC Česká Lipa	Liberec	090619
59.88*	2	Daniel	Matěcha	110372	Transporta Chrudim	Ostrava	080789
59.87	1	Michal	Burián	270692	AC Mladá Boleslav	Tábor	031009
59.41	1	Dominik	Sokola	040796	AK Kroměříž	Jablonec	220613
	(50)						



**Oštěp - dorostenky (17 let a mladší) – oštěp 500g**

\* oštěp 600g

58.30	1	Nikol	Tabačková	240198	Atletika Poruba	Trnava	060615
54.92	1	Natálie	Durčáková	050697	AK Olomouc	Olomouc	040513
54.31*	1	Andrea	Květová	270284	Sokol Stodůlky	Praha	120501
54.00	6	Ivana	Koktavá	290601	TJ Nové Město na Moravě	Győr	080718
52.13	1	Petra	Sičáková	140403	TJ Sokol SG Plzeň-Petřín	Olomouc	290619
50.41*	S	Nikol	Ogrodníková	180890	AK SSK Vítkovice	Ostrava	140707
49.74	1	Eliška	Kotkolíková	040302	Atletika Poruba	Chorzów	120519
49.39	1	Kateřina	Zábojníková	190101	Atletika Litvínov	Jablonec	240617
49.05	4A	Hana	Hájková	260402	AK Slovan Mor. Třebová	Halle	270518
48.55	S	Tereza	Vytlačilová	250995	ATLETIKA Polička	Třinec	080712
	(10)						
48.64*	1	Barbora	Svozilová	061289	SK Přerov	Pardubice	160906
48.60	2	Anna	Kerbachová	090300	Atletika Jižní Město	Jablonec	240617
48.33	2	Iveta	Mocharová	240598	AK Olymp Brno	Trnava	060615
48.17*	1	Irena	Šedivá	190192	Lokomotiva Beroun	Nitra	130609
48.08*	1	Kateřina	Čadová	280588	Hvězda SKP Pardubice	Schwechat	150505
47.75	1	Michaela	Vedrová	220100	TJ Sokol Opava	Třinec	250616
47.57	1	Tereza	Škarková	180103	Atletika Jihlava	Kolín	210819
46.91	1	Tereza	Korhoňová	050202	AC Vysoké Mýto	Zlín	010619
46.87	3	Lucie	Bartůšková	140702	TJ Spartak Vlašim	Olomouc	290619
46.69	3	Michaela	Treglerová	140999	ASK Slavia Praha	Ostrava	200615
	(20)						
46.69	3kA	Alice	Příbylová	051202	TJ Spartak Vlašim	Olomouc	280619
46.37*	2	Adéla	Prudká	300591	TJ Jiskra Otrokovice	Opava	061007
46.10*	1	Petra	Andrejsková	250692	TJ Sokol Kolín	Stará Boleslav	120909
45.89	3	Valentína	Wenigová	060300	Atletika Stará Boleslav	Brno	110616
45.82*	2	Veronika	Medusová	180683	ACP Junior Brno	Olomouc	080500
45.53	1	Carmen	Schwarzová	160302	AK ŠKODA Plzeň	Domažlice	260518
45.29*	1	Lucie	Mojdllová	140190	Slavoj Stará Boleslav	Uherské Hradiště	090607
45.09	1	Veronika	Vallová	290401	AK Olymp Brno	Brno	230518
45.06	1	Lucie	Králová	181102	SSK Vítkovice	Frydek-Místek	250919
44.91*	1	Lenka	Křenová	310588	TJ Dobruška	Pardubice	250605
	(30)						
44.57*	1	Šárka	Hezoučká	010187	TJ Klatovy	Liberec	190604
44.47	1	Venuše	Žitná	070798	AK Bilina	Kolín	030515
44.33*	1	Lenka	Zet'ková	030688	AK Zlín	Zlín	210805
44.31*	2	Kateřina	Jelínková	041196	TJ Vodní stavby Tábor	Třebíč	260512
44.17	2	Kateřina	Klailová	300895	AK ŠKODA Plzeň	Praha	230612
44.14	S	Jana	Novotná	260199	AK Olymp Brno	Tbilisi	150716
44.09*	2d	Aneta	Chodorová	180194	AK ŠKODA Plzeň	Ostrava	180611
44.04*	2	Hana	Kadlecová	060582	Sokol Stodůlky	Kavala	310799
43.93	1	Eliška	Čechová	310101	Atletika Stará Boleslav	Stará Boleslav	290416
43.74	2	Klára	Bažoutová	120302	Atletika Chrudim	Zlín	010619
	(40)						
43.72	7	Žaneta	Vrbová	060502	TJ Sokol Kolín-atletika	Olomouc	290619
43.56	1	Kristýna	Čechlovská	260698	AC Česká Lípa	Mladá Boleslav	230515
43.55*	10	Jitka	Machurová	060388	A.C. Sparta Praha	Kladno	210505
43.55	1	Dominika	Roztočilová	190801	AC Turnov	Česká Lípa	130518
43.53*	1	Hana	Prudilová	170885	AK Olomouc	Opava	070902
43.42	1	Eliška	Papežová	100700	TJ Sokol SG Plzeň-Petřín	Písek	260817
43.15	2	Barbora	Vernerová	270397	AC Mladá Boleslav	Jablonec	220613
43.08*	6	Lenka	Lantová	120585	SK Nové Město nad Metují	Liberec	140902
43.01	1	Kateřina	Šťastná	110101	SK Jeseniova	Praha	260518
42.94	2	Kateřina	Žohová	090201	SK Čtyři Dvory Č. Budějovice	Domažlice	260518
	(50)						