

ZPRAVODAJ

SEKCE OŠTĚPU SCM 2/2020



Jakub Vadlejš



sekce oštěpu SCM

David Sekerák

Stanislav Šuška

isem atleti

PRŮBĚŽNÉ TABULKY DOROSTU A JUNIORŮ ČESKÉ REPUBLIKY Juniorů str. 10





Zpravodaj sekce oštěp - 2/2020

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

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



3. výcvikový tábor SCM hod oštěpem

Španělsko 3.-17.3.2020

V době před koronavirovými vládními opatřeními jsme ještě zvládli 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). Díky známým skutečnostem byl náš pobyt nuceně zkrácen a v konci také ovlivněn rozšiřující se nákazou ve Španělsku. Věříme, že i přesto, že letos bude specifická sezóna, pomůže kvalitní příprava našim mladým oštěpařům v budoucnu.



**Zrušen byl také
Evropský vrhačský pohár v Portugalsku**



4. výcvikový tábor SCM hod oštěpem

Domažlice 25-30.7.2020

Třetí VT se měl původně uskutečnit v březnu ve Veletově, ale byl zrušen. Rozhodli jsme se tedy připravit VT koncem července v Domažlicích, jako kvalitní přípravu na hlavní část sezóny.

V rámci oštěpařského kempu budeme pořádat v neděli 26.7.2019.

1. Velká cena SCM v hodu oštěpem dorostu a juniorů

V průběhu závodů bude probíhat metodická analýza techniky hodu, kterou připravujeme společně s metodickým oddělením ČAS.

Seznam pozvaných bude vytvořen na základě nominace VT, přednostně oštěpaři kategorie SCM TOP, A.

Pozvánky závodníkům a trenérům budou rozeslány na přelomu června a července

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

Předběžný program VT:

sobota	25.7.	- příjezd + rozcvičení
neděle	26.7.	- závody
pondělí	27.7.	- trénink - technika + kondice, hra, regenerace
úterý	28.7.	- trénink - technika + kondice, hra, regenerace
středa	29.7.	- trénink - technika + kondice, hra, regenerace
čtvrtek	30.7.	- trénink - technika + odjezd

5. výcvikový tábor SCM hod oštěpem

Tatry/Slovensko 19.-28.10.2020

Společně s vícebojařskou sekčí SCM připravujeme výběrový kondiční kemp ve Vysokých Tatrách na Slovensku.

Pokud se nám podaří VT uspořádat, bude nominace 10 vybraných atletů provedena na základě výkonnosti v sezóně 2020 a kvality spolupráce se sekčí SCM oštěpu.

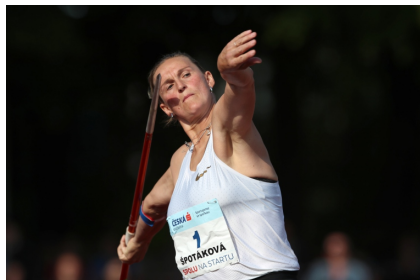


foto: Pavel Lebeda



TERMÍNOVKA 2020

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

Termínovka 2020

SCM ČAS - sekce hod oštěpem

<u>termín</u>	<u>kategorie</u>	<u>akce</u>	<u>místo</u>
9.-12.1.	SCM - TOP + ABC	1.VT - testovací sraz + technická a kondiční příprava	Veletov
13.-14.2.	trenéři	SEMINÁŘ OŠTĚPU 2020	Veletov
13.-16.2.	SCM - TOP + AB	2.VT - technická a kondiční příprava	Veletov
3.-17.3.	výběr SCM (TOP + A)	Tréninkový kemp VÝBĚR	Španělsko
25.-30.7.	SCM - TOP + A	3.VT - technická a kondiční příprava	Domažlice
26.7.	SCM	Velká cena SCM v oštěpu	Domažlice
8.-9.8.	dospělí	MČR dospělí	Plzeň
????	SCM - výběr repere	HALPLUS - Werfertage 2020	Halle/SRN/
18.-20.9.	U23	MČR U23	Jablonec
18.-20.9.	U16	MČR	Třinec
5.-6.9.	U18, U20	MČR gigant	Ostrava
19.-28.10.	SCM - výběr	4.VT - kondiční příprava na sezónu 2021	Tatry/SVK

Z termínové listiny vypadly mezinárodní vrcholné mládežnické akce letošní sezóny ME, MS a MU a tak to vypadá až na výjimky, na lité boje pouze na našich stadionech.

Veškeré české mládežnické vrcholy se přesunuly na pozdní léto a podzim, takže máte dostatek času kvalitně se připravit.

V jednání je ještě možnost podzimního tréninkového kempu v německé Jeně (na pozvání Thomase Röhlera).

Samozřejmě počítáme i s možnými změnami v souvislosti s vývojem epidemiologické situace v ČR a v Evropě.



LIMITY 2020

Plnění limitů již si letos nejspíš není aktuální, ale určitě stojí za zmínku kvalitní výkony našich mladých oštěpařů hned v úvodu posunuté sezóny 2020, které jsou lepší A limitům ME U18:

Petra Sičáková
51,74m ➤
splněný A limit ME U18



Martin Menčík
67,91m ➤
splněný A limit ME U18

➤ **Tereza Škarková**
51,51m
splněný A limit ME U18



MISTROVSTVÍ SVĚTA - U20

7.-12.7.2020 Nairobi/KEN

LIMITY ČAS	A	B	entry EAA
JUNIOŘI - OŠTĚP 800g	70,98	69,50	69,50
JUNIOŘKY - OŠTĚP 600g	51,93	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	67,50	67,00
ŽENY - OŠTĚP 500g	51,41	49,69

plnění limitů od 1.3.2020 do 5.7.2020 včetně

“ DANA ZÁTOPKOVÁ



foto: Ivana Roháčková

SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY

Olympijské hry

1948 OH Londýn: 7. místo (39,64 m)

1952 OH Helsinky: 1. místo (50,47 m)

1956 OH Melbourne: 4. místo (49,83 m)

1960 OH Řím: 2. místo (53,78 m)

Mistrovství Evropy

1950 ME Brusel: 5. místo (41,34 m)

1954 ME Bern: 1. místo (52,91 m)

1958 ME Stockholm: 1. místo (56,02 m)

Rekordy

17× překonala československý rekord
(první rekord 38,07 m (1948), poslední 56,67 m (1958))

3× překonala evropský rekord

1× překonala světový rekord výkonem 55,73 m (1958)

OSOBNÍ REKORD

56.67 (1958)

“ ZVLÁDNUTÍ TECHNIKY HODU OŠTĚPEM ”

I. ÚCHOP HODU

•ZÁSADY ÚCHOPU

- Úchop má být pevný (ne křečovitý), aby tah oštěpem mohl být efektivní
- Úchop rovněž napomáhá k předání rotační rychlosti oštěpu
- Oštěp se položí do ruky tak, aby vedl linii ve směru hodu. Záhyb ruky se vytvoří, když se potká palec a malíček. Oštěp musí být vždy v pozici podél dlaně

3 MOHOU BÝT POUŽITY ÚCHOPY

1 AMERICKÝ ÚCHOP
Palec a dva poslední články ukazováčku jsou za vázáním oštěpu.



2 FINSKÝ ÚCHOP
Palec a dva poslední články prostředníčku jsou za vázáním oštěpu a ukazováček drží oštěp zespoda.



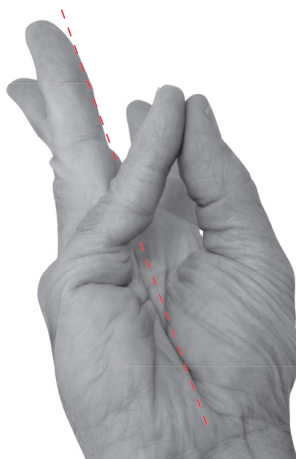
3 V – ÚCHOP
Nazýván také vidlička nebo drápek. První a druhý prst jsou za vázáním. V-úchop používal bývalý držitel světového rekordu a velikán oštěpu Tom Petranoff.



“ ZVLÁDNUTÍ TECHNIKY HODU OŠTĚPEM ”

I. ÚCHOP HODU

oštěp
musí **VŽDY** být
umístěn
podél délky
dlaně



Oštěp by měl být vkládán do žlábků dlaně. Tento žlábek se vytvoří když se v ruce, která hází, dotkne palec a ukazováček.



Proč preferujeme finský úchop?

Preferuji finský úchop, protože prostředníček je nejsilnější a nejdelší prst, který je schopen vytvořit silnější a delší páku. Pokud je oštěp odhozen ve větší rychlosti, úchop zabraňuje oštěpu aby vyklouzl z ruky.

Je také užitečný pro rotaci oštěpu okolo dlouhé osy, jejíž točení je nezbytné pro stabilitu letu. Finský úchop také zajišťuje, že oštěp spočívá pohodlně ve žlábků dlaně.





PRŮBĚŽNÉ TABULKY

Dráha - Junioři - hod oštěpem 800g-

stav k 9.6.2020

Poř.	Výkon	Jméno a příjmení	Narozen	Oddíl
1	68.14	Jonáš Fiedler	01	Atletika Litvínov, z.s.
2	62.33	Filip Kaplan	01	USK PROVOD Ústí n/L.
3	60.50	Adam Skácel	01	AK Kroměříž
4	56.71	Ondřej Mikeš	02	AC Pardubice
5	56.67	Tomáš Bouda	01	AK ŠKODA Plzeň

Dráha - Dorostenci - hod oštěpem 700g-

1	67.91	Martin Menčík	03	AC TJ Jičín
2	58.90	Petr Stránský	03	AC Česká Lípa
3	58.23	Ladislav Fara	03	AK ŠKODA Plzeň
4	58.21	Filip Moc	03	TJ Sokol Kolín-atletika
5	57.76	Marek Janás	03	AC Slovácká Slavia Uherské Hradiště

Dráha - Juniorky - hod oštěpem 600g-

1	49.91	Ivana Koptavá	01	Atletika Poruba z.s.
2	45.73	Hana Hájková	02	AK Slovan Moravská Třebová
3	43.66	Žaneta Vrbová	02	TJ Sokol Kolín-atletika
4	43.66	Eliška Kotkolíková	02	Atletika Poruba z.s.
5	42.84	Lucie Bartůšková	02	TJ Spartak Vlašim

Dráha - Dorostenky - hod oštěpem 500g-

1	51.74	Petra Sičková	03	AK ŠKODA Plzeň
2	51.51	Tereza Škarková	03	Atletika Jihlava z.s.
3	43.06	Adéla Müllerová	04	AC Slovácká Slavia Uherské Hradiště
4	43.04	Klára Matoušová	04	TJ SOKOL Nová Paka
5	41.67	Vendula Hroudová	04	TJ Sokol Kolín-atletika

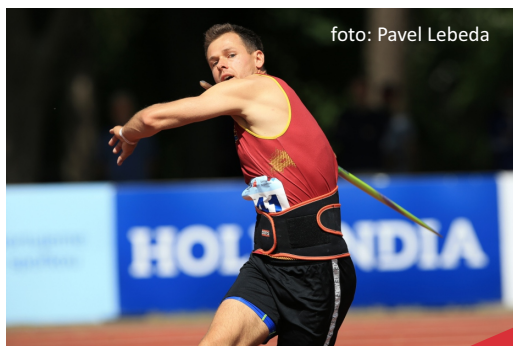
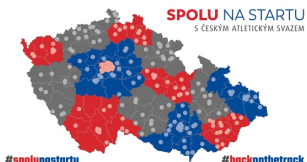


foto: Pavel Lebeda



David Sekerák, mobil 777 339 000

email: dsekerak@atletika.cz

Mgr. Stanislav Šuška, mobil 604 441 785

email: ssuska@atletika.cz

