

ZPRAVODAJ

SEKCE OŠTĚPU
SCM

1/2017



isem atlet!

Regionální rozdělení sekce

Stanislav Šuška - zodpovědný za tyto regiony

- SCM-Moravskoslezský Ostrava (VT - Michal Buzek)
- SCM-Moravskoslezský Třinec+Opava (VT - Emílie Szmeková)
- SCM-Olomoucký (VT - Zdeněk Rakovský)
- SCM-Zlínský (VT - Jaroslav Vlček)
- SCM-Jihomoravský (VT - Alena Nezdařilová)
- SCM-Vysočina (VT - Jiří Kliner)
- SCM-Hradecký (VT - Aleš Žďárský)
- SCM-Pardubický (VT - Lukáš Dejdar)

Sledování atleti SCM v sezóně 2017:

Nikol Tabačková, Erik Veselý, Michaela Vedrová, Iveta Mocharová, Ivana Koktavá, Jan Pospíšil, Kotkolíková Eliška, Martin Florian, Jan Groček

Sledování atleti VSCM v sezóně 2017: Martin Konečný, Štěpán Mikoška

David Sekerák - zodpovědný za tyto regiony

- SCM-Liberecký (VT - Petr Jeřábek)
- SCM-Karlovarský (VT - Eva Zekuciová)
- SCM-Plzeňský (VT - Petr Konop)
- SCM-Praha 1-5 (VT - Michal Halbich)
- SCM-Praha 6-10 (VT - Petr Šarapatka)
- SCM-Ústecký (VT - Alexej Lesník)
- SCM-Středočeský (VT - Hana Větrovcová)
- SCM-Jihočeský (Tomáš Najbrt)

Sledování atleti SCM v sezóně 2017:

Michaela Treglerová, Valentýna Wenigová, Antonín Švarc, Kryštof Hartman, Andrea Bělohlová, Kateřina Zábojníková, Jan Patka, Filip Kaplan, Jonáš Fiedler, Eliška Čechová

Sledování atleti VSCM + RSC v sezóně 2017: Kateřina Klailová, Jan Michalec + Jiří Mulač (RSC Dukla)

Testování sekce SCM - hod oštěpem (leden 2017)

1. Testovací sraz (TS) proběhl 4.- 6.1.2017 v Ostravě

Pozváno bylo 19 atletů SCM, VSCM a RSC, zúčastnilo se 12 atletů (ostatní řádně omluveni). Výsledky testů zaslány osobním trenérům.

Kromě všeobecných testů členů SCM jsme zařadili i měření somatotypu (výška, váha) a speciální testy pro oštěpaře - shyby, odhody koulí vpřed, autový hod medicimbal, měření rychlosti hodů, posilovna (trh, přemístění dle věku a dispozic).

Každý atlet sekce absolvoval 60min individuální fyzioterapii, 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

Testovací sraz, výcvikový tábor - v jarním přípravném období 2017

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

Seznam pozvaných bude vytvořen na základě nominace VT, oštěpaři kategorie TOP, A navazují na VT (viz.níže).

Pozvánky závodníkům a trenérům budou rozeslány v průběhu března 2017.

Předběžný 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. - trénink - technika, končíme obědem

V rámci TS bude probíhat individuální práce s fyzioterapeutkou dle nominace VT.

Výcvikový tábor (VT) proběhne 17. 4. – 20. 4. 2017 v Nymburku (před TS)

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

Budou pozváni pouze oštěpaři kategorie TOP, A, výjimečně B s pravděpodobnou šancí na splnění limitu na ME19, MS17, EYOF a ME23. Budeme se věnovat zejména technice házení v rámci přípravy na závodní sezónu (video-analýza, analýza a odstranění chyb v technice)

Pozvánky závodníkům a trenérům budou rozeslány v průběhu března 2017.

Předběžný 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

Společné závody sekce v Klatovech + oštěpařský seminář (host - Petr Frydrych)

termín: 9.- 10.5.2017 (ubytování a strava pro zájemce v penzionu Domažlice)

V rámci aplikace techniky hodu oštěpem v praxi jsme pro zájemce z řad závodníků a trenérů naší sekce připravili hned začátkem sezóny společnou akci – atletické závody v Klatovech a hodnotící seminář k technice v Domažlicích.

Závody si v úterý 9.5. na stadioně v Klatovech natočíme videokamerou, po závodech přesun do Domažlic, kde proběhne ve středu 10.5. dopoledne analýza techniky a rozbor videa společně s naším olympionikem Petrem Frydrychem (PB 88,23m).

Ubytování a strava bude uhrazena pouze TOP a A týmu (včetně trenérů), ostatní na vlastní náklady.

Nikol Tabačková 56,16m - MS Bydgošť 2016



Jedná se o třetí pokus z finálového závodu MS juniorů 2016 v polské Bydgošti. IAAF zrovna experimentovalo s počtem pokusů ve finále, takže, i když byla Nikol aktuálně na čtvrté pozici, měla už pouze jeden pokus v užším finále, což platilo pro šestici nejlepších. Pokus byl nejdelší a znamenal osobní rekord 56,16m.

Nikol je dynamický typ oštěpařky, s velmi „rychlou rukou“ což je vidět na kinogramu. Při rozběhu v přenesené postavení trupu, dobrá práce kotníků převádí rychlost až do přeskočku. Při přeskočku, dobrá práce pravé nohy z kotníku a rychle postavená pevná „propnutá levačka“.

Ne úplně ideálně zpevněná levá strana (levé hýžďové svaly jsou povolene), přitažená a pokrčená házečská ruka. Tím pádem oštěp směřuje vzhůru a je obtížné, tzv. dodělat hod „dohodit přes levou nohu“. Zdaleka není optimální úhel odhodu (oštěp směřuje příliš vysoko). Oštěp není dobře trefený, není maximálně využita energie oštěpaře získaná rozběhem, přeskočkem a samotným provedením odhodu.

Termínovka 2017

| termín | kategorie | akce | místo | poznámka |
|---------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|
| 4.-6.1. (st-pá) | SCM+VSCM+RSC | zimní testovací sraz + technická příprava | Ostrava | testovací sraz 1 |
| 11.-12.3. (so-ne) | U23 (výběr) | Evropský pohár ve vrzích | Las Palmas | dle splněných limitů |
| 12.3.-26.3. (ne-ne) | výběr SCM+VSCM+RSC | Treninkový kemp VÝBĚR - Kanárské ostrovy | Tenerife | TOP tým - finance mimo sekci SCM |
| 17.-23.4. (po-ne) | SCM+VSCM+RSC (VÝBĚR) | Jarní technická příprava (pouze pozvání A + TOP) | Nymburk | přípravný kemp + test. sraz 2, dle nominace |
| 20.-23.4. (čt-ne) | SCM+VSCM+RSC | Jarní testovací sraz + technická příprava (ostatní) | Nymburk | test. sraz 2, dle nominace |
| 9.-10.5.(út-st) | SCM+VSCM+RSC (ZÁJEMCI) | závody Klatovy + oštěp seminář (Petr Frydrych) | Klatovy + Domažlice | závody + rozbor techniky |
| 20.-21.5. | U16, U18, U20, U23 | Halplus-Werfertage 2017 | Halle (Saale) | mítin v zahraničí ?? |
| 4.6. | U16, U18 | Mezinárodní mítin U16, U18 | Schwechat | mítin v zahraničí ?? |
| 10.-11.6. | výběr | MCR Dospělých | Trinec | MCR |
| 11.6. | U16, U18, U20, U23 | Internationales Speerwurfmeeting Jena | Jena | mítin v zahraničí ?? |
| 16.6. | U18 | MU - U18 Dorostenců | Maďarsko | MU nominace |
| 24.-25.6. | U18, U20 | MCR dorostu a juniorů | Jablonec | MCR |
| 24.-29.6. | U16 | Letní olympiáda dětí | Brno | Pouze žactvo roč. 2002 |
| 1.-2.7. | U18, U20 | BAUHAUS Junioren Gala | Mannheim | mítin v zahraničí ?? |
| 8.7. | 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 | MCR U23 | Praha | MCR |
| 23.-24.9. | U16 | MCR U16 žactva | Břeclav | MCR |
| 30.9. | U16 | MU - U16 žactva | Chorvatsko | MU nominace |
| listopad | SCM+VSCM+RSC | Podzimní testovací sraz + kondiční příprava | ?? | test. sraz 3, dle nominace a financí sekce |

David Sekerák (VTS)

Stanislav Šuška (VTS)



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.elitefyzio.cz/cs/eliteterapeute/zuzana-wronova-malkova/>