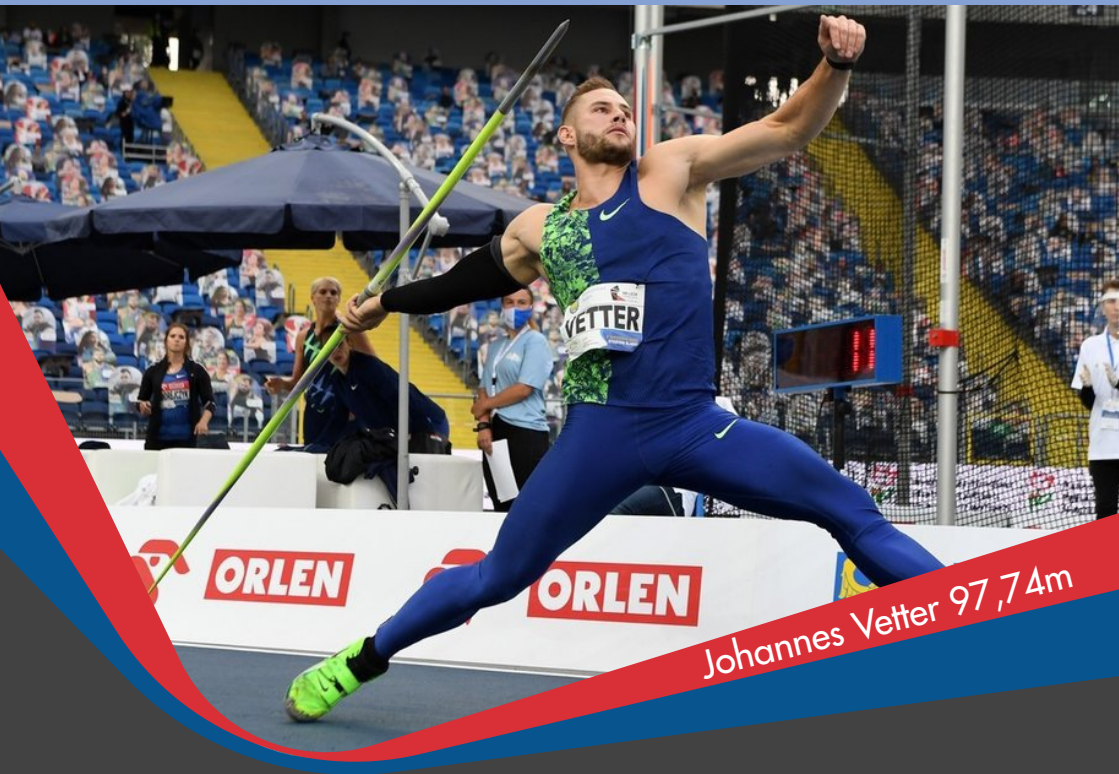


ZPRAVODAJ

SEKCE OŠTĚPU SCM 3/2020



sekce oštěpu SCM

David Sekerák

Stanislav Šuška

isem atleti





Zpravodaj sekce oštěp - 3/2020

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



4. výcvikový tábor SCM hod oštěpem

Domažlice 25-30.7.2020

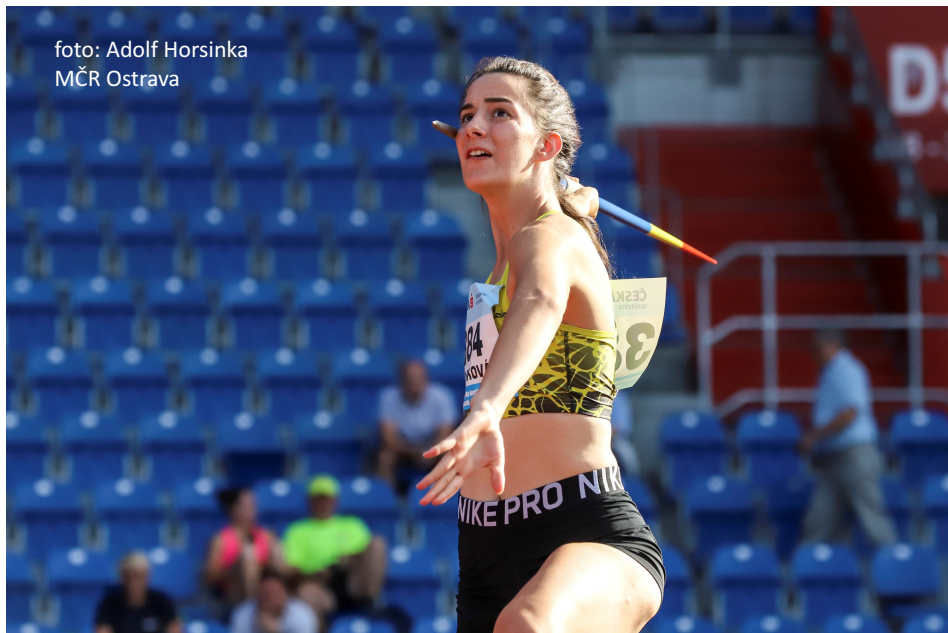
Čtvrtý VT se uskutečnil v koncem července v Domažlicích a věříme, že jako kvalitní příprava na hlavní část sezóny. V rámci kempu jsme pořádali v neděli 26.7. mítink - **1.Velká cena SCM v hodu oštěpem** v rámci **Domažlického Hvězdného házení 2020**.

V průběhu závodů probíhala metodická analýza techniky hodu, kterou zpracovalo metodické oddělení ČAS.

<https://www.atletika.cz/clenska-sekce/treneri/biomechanika/nabehove-rychlosti-technicky-disciplin1/20206/>

Na pořadu byla zejména technika házení v rámci přípravy na vrchol závodní sezóny, ale také kondiční příprava a ukázka kondičního modelu pro mladé oštěpaře.

foto: Adolf Horsinka
MČR Ostrava



5. výcvikový tábor SCM hod oštěpem

Špindlerův Mlýn 18-25.10.2020

Společně s vícebojařskou sekčí SCM jsme měli připraven výběrový kondiční kemp ve Vysokých Tatrách na Slovensku.

Bohužel situace s COVID jak v ČR, tak na Slovensku nám pořádání kempu neumožnila. O náhradní variantě jednáme a budeme **vás co nejrychleji informovat** .

Seznam pozvaných bude vytvořen na základě nominace VT, přednostně oštěpaři kategorie SCM TOP, A a dále dle výkonosti v sezóně 2020
Pozvánky závodníkům a trenérům budou rozeslány nejpozději do 11.10.2020.



Republikové šampionáty mládeže

MČR Ostrava 5-6.9.2020

I přes velmi komplikovanou koronavirovou sezónu proběhly všechny republikové šampionáty mládeže bez problému.

Jak to zahýbalo s výkonností mladých oštěpařů to už je druhá věc.

Přinášíme stručný přehled medailistů MČR mládeže pro sezónu 2020.

U18

dorostenky

1	Sičáková Petra	035414	AK ŠKODA Plzeň	50.37
2	Škarková Tereza	035118	Atletika Jihlava z.s.	44.41
3	Fikesová Aneta	045503	A. C. TEPO Kladno	43.66

dorostenci

1	Menčík Martin	030909	AC TJ Jičín	70.64
2	Kříž Ondřej	040115	SK Kotlářka Praha, z.s.	68.36
3	Čumpelík Luděk	030424	AC Moravská Slavia Brno, spolek	68.05

U20

juniorky

1	Koktavá Ivana	015629	Atletika Poruba z.s.	50.69
2	Vallová Veronika	015429	AK Olymp Brno, spolek	45.43
3	Kotkolíková Eliška	025304	Atletika Poruba z.s.	45.01

dorostenci

1	Florian Martin	011220	AC TJ Jičín	70.21
2	Fiedler Jonáš	010307	Atletika Litvínov, z.s.	63.56
3	Kaplan Filip	010117	USK PROVOD Ústí n/L.	61.49



foto: Adolf Horsinka
MČR Ostrava

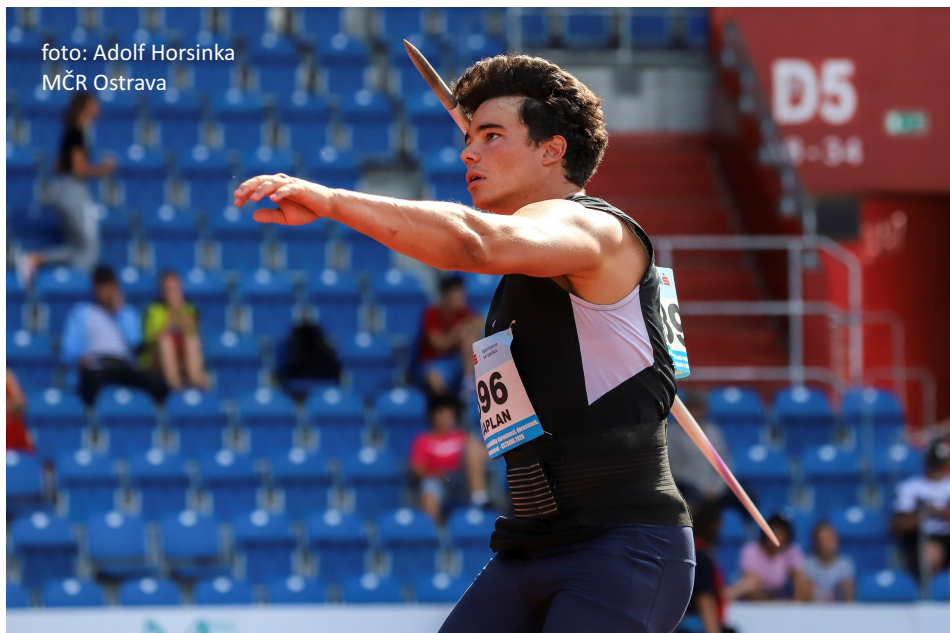


foto: Adolf Horsinka
MČR Ostrava

MČR ŽACTVO

Třinec 5-6.9.2020

U16

žákyně

1	Gengelová Natálie	055107	A. C. TEPO Kladno	46.87
2	Lieblová Tereza	065709	TJ Valašské Meziříčí	44.21
3	Vaňková Julie	056101	TJ Jilemnice	44.07

žáci

1	Šípek Štěpán	060615	AC Slovácká Slavia Uherské Hradiště	60.56
2	Järvinen Tomas	051021	Atletika Jižní Město z.s.	53.21
3	Fuchsig Tomáš	060523	USK PROVOD Ústí n/L.	50.01



Mezi dívkami zaujala v této sezóně svými výkony Natálie Gengelová. Závodnice kladenského AC TEPO a svěřenkyně trenéra Martina Nešvery. Při MČR předvedla výborný výkon za které brala zlato PB 46,87m.

MČR U23

Jablonec nad Nisou 19-20.9.2020

U23

ženy

1	Žitná Venuše	985707	AK Bílina	46.97
2	Sičáková Petra	035414	AK ŠKODA Plzeň	46.91
3	Treglerová Michaela	995914	ASK Slavia Praha	45.35

muži

1	Kozač Kryštof	990929	AK ŠKODA Plzeň	70.91
2	Jůda Radek	991130	AK ŠKODA Plzeň	65.84
3	Mulač Jiří	980325	A. C. Sparta Praha	64.57



foto: Martin Edlman
MČR U23

Mezi ženami předvedla dvojice Venuše Žitná a Petra Sičáková krásný soubor až do posledního pokusu, kde nakonec chybělo 7cm Sičákové na zlato.

Mezistátní utkání ČR-PL U20

Karpacz 20.9.2020

Jediný mezinárodní závod pro naše mládežníky se podařilo uspořádat po intenzivním jednání Českého a Polského atletického svazu. Velmi podařené závody na krásném novém stadionu v polském Karpaczu velmi důstojně ukončily karonavirovou sezónu 2020.

Hod oštěpem Z / Rzut oszczepem K U20 (600)

Rekord Evropy(U20)	63.01	REBRYK Vera	UKR	Bydgoszcz	08-07-10
Rekord Polskí(U20)	62.11	ANDREJCZYK Maria	LUKS Hańcza Suwalki	OPO Cetniewo	15-08-01

Miejsce	T/Lp	Numeral	Imię i nazwisko	Data ur.	Kraj	Wynik
---------	------	---------	-----------------	----------	------	-------

Start: 20-09-20 12:20:00

Koniec: 20-09-20 13:00:00

1	5	544	Ivana KOKTAVA	01-06-29	CZECH REPUBLIC(CZE)	49.81
2	2	148	Małgorzata MAŚLAK	01-01-24	POLAND(POL)	47.01
3	6	146	Gabriela ANDRUKONIS	02-09-17	POLAND(POL)	46.85
4	4	147	Wiktoria SIEMBRZUCH	01-05-13	POLAND(POL)	46.80
5	1	546	Tereza KORHONOVA	02-02-05	CZECH REPUBLIC(CZE)	44.36
6	3	545	Veronika VALLOVA	01-04-29	CZECH REPUBLIC(CZE)	44.29

PB

Hod oštěpem / Rzut oszczepem M U20 (800)

Rekord Świata(U20)	86.48	CHOPRA Neeraj	IND	Bydgoszcz (POL)	16-07-23
Rekord Evropy(U20)	84.69	SIRMAIS Zigismunds	LAT	Bauska	11-06-20
Rekord Polskí(U20)	80.52	MRZYGŁÓD Cyprian	AZS-AWFIS Gdańsk	Grosseto (ITA)	17-07-22

Miejsce	T/Lp	Numeral	Imię i nazwisko	Data ur.	Kraj	Wynik
---------	------	---------	-----------------	----------	------	-------

Start: 20-09-20 11:15:00

Koniec: 20-09-20 12:00:00

1	6	195	Eryk KOŁODZIEJCZAK	02-02-04	POLAND(POL)	68.22
2	5	592	Martin FLORIAN	01-12-20	CZECH REPUBLIC(CZE)	67.14
3	4	196	Marek MUCHA	01-02-25	POLAND(POL)	66.13
4	1	594	Filip KAPLAN	01-01-17	CZECH REPUBLIC(CZE)	63.46
5	3	593	Jonas FIEDLER	01-01-01	CZECH REPUBLIC(CZE)	60.79
6	2	197	Dominik STĘPIEŃ	02-01-16	POLAND(POL)	58.48

PB



“ ZVLÁDNUTÍ TECHNIKY HODU OŠTĚPEM ”

II. NESENÍ OŠTĚPU - ROZBĚH

NESENÍ – ZÁKLADY

- Oštěp je nesen nad ramenem přibližně ve výšce hlavy
- Oštěp má polohu paralelně k zemi nebo špičkou lehce nahoru nebo dolů ve směru hodu
- Úhel mezi nad a předloktím je přibližně 90 stupňů
- Rameno, paže i ruka jsou uvolněné
- Minimální pohyb paže která hází během fáze běhu.
- Pohyb je synchronizován s přirozeným rytmem běhu těla
- Volná paže je v protipohybu nohou (pravá noha vpředu – levá paže vpředu)



Oštěp může být také nesen v bodě, kde je zarovnaný s levým okem oštěpaře. Zajistí to lineární zarovnání oštěpu následované fází odpoutání oštěpu.



“ ZVLÁDNUTÍ TECHNIKY HODU OŠTĚPEM ”

STUPŇOVANÝ ROZBĚH

Rozběh musí být ušitý na míru každému oštěpaři individuálně. Každý oštěpař a jeho nebo její trenér by měli experimentálně určit, který typ rozběhu je nejvíce vhodný a funkčně efektivní. Typický krokový vzorec elitních oštěpařů může vypadat takto:

CYKlickÁ		ACYKlickÁ		CELKEM
8	+	5	=	13 kroků
8	+	6	=	14 kroků
8	+	7	=	15 kroků
6	+	6	=	12 kroků
7	+	5	=	12 kroků
7	+	6	=	13 kroků
10	+	5	=	15 kroků

VÝZNAM ROZBĚHU

Oštěpař používá rozběh k tomu, aby vytvořil kinetickou energii.

Kinetická energie = hmota x rychlost Za prvé, síly, které jsou vytvořeny stahem svalů, jsou potřebné, aby se oštěpař začal hýbat ze stacionární pozice na začátku rozběhu. Tudíž musí být překonána nečinnost (setrvačnost). Každé těleso nebo hmota ve vesmíru mají tendenci odolávat pohybu. „Setrvačnost znamená změnu rezistence. Jestliže je jakýkoli objekt bez pohybu, „chce“ zůstat bez pohybu. Jestliže se pohybuje pomalu, chce pokračovat v pomalém pohybu a jestliže se pohybuje rychle, chce se pohybovat i nadále rychle.“(Burkett 2010:13) Lehčí oštěpař potřebuje menší síly aby se dostal do pohybu než těžší oštěpař, protože lehčí oštěpař má méně setrvačnosti. Podobně čím rychlejší a těžší je oštěpař, tím složitější bude zastavit hybnost poté co byl oštěp odhozen.

- Rozběh by měl být proveden v optimální kontrolované rychlosti.
- Rozběhová rychlost by měla být přizpůsobena úrovni technické dovednosti oštěpaře.
- Stěžejní je rytmus! Vždy je třeba najít optimální rovnováhu mezi délkou kroku a frekvencí kroku (kadencí). Zároveň musí mít rozběh vzrůstající rychlost.
- Rozběh musí být komfortní a uvolněný a vést k explozivnímu odhodu.
- Musí se udržet dobrá běžecká fáze.
- Běhejte na špičkách nohou. Paty se nesmí dotýkat země.
- Délka rozběhu se různí mezi 20 a 30 metry (cyklická fáze) a 5 -8 kroků (acyklická část)

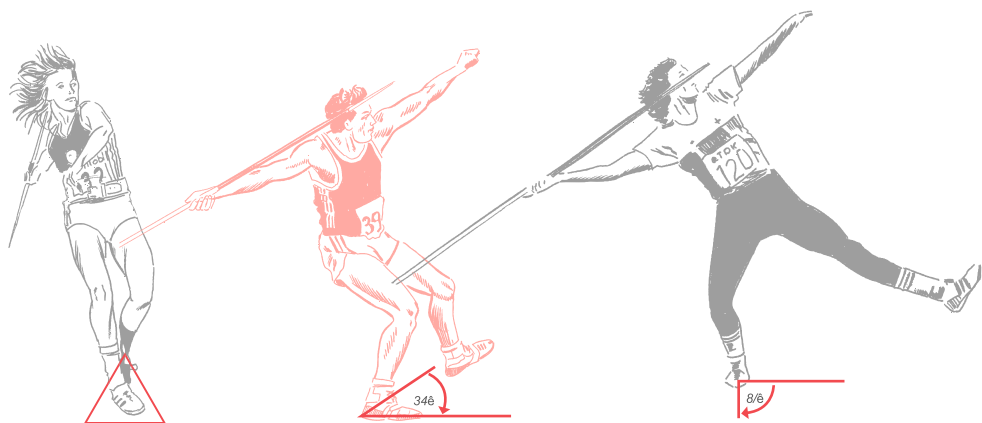
“ ZVLÁDNUTÍ TECHNIKY HODU OŠTĚPEM ”

ZÁKLADY ROZBĚHU

Rozběh musí být postaven na rychlosti, od pomalé k rychlé, tak aby se dosáhlo optimální rychlosti na přechodné značce. Je nezbytné, aby rychlosti bylo dosaženo během acyklické fáze rozběhu.

Atlet by se měl snažit dosáhnout akcelerace do impulsního kroku – ačkoliv dosáhnout toho je poměrně obtížné. Zde dojde k malé ztrátě rychlosti když dojde ke kontaktu pravého chodidla se zemí (viz obr.)

a ještě větší ztrátě rychlosti, když do kontaktu se zemí přijde levé chodidlo. Čím víc je levá noha napnuta, tím efektivnější bude brzdící akce.



ROZBOR ROZBĚHU

Může být rozdělen do dvou částí

CYKICKÁ

Běh s oštěpem v pozici nesení

6-12 kroků

ACYKICKÁ

5-7 kroků

Fáze stažení

1, 1a půl nebo 2 kroky

Přechodné kroky

1-5 kroků

Impulsní krok

(předposlední krok)

Házecí nebo

brzdňý krok

Optimální přibližovací rychlost by měla být dosažena na konci cyklické části, a tato rychlost by měla být udržena do posledního kontaktu levé nohy.

Krajské testovací srazy podzim 2020

Krajské testovací srazy

Praha I Praha II			Moravsko-Slezský kraj		
Vedoucí Praha I	Daniel Musil	dmusil@atletika.cz 728366721	Vedoucí Moravsko-Slezský kraj - 1 (Ostrava)	Michal Buzek	mbuzek@atletika.cz 420 607 759 764
Vedoucí Praha II	Štěpán Pobuda	spobuda@atletika.cz 721309426	Vedoucí Moravsko-Slezský kraj - 2 (Třinec)	Emilie Szmeková	eszmekova@atletika.cz 728544189
Termín a místo	27. - 29.11. 2020	Nehvizdy	Termín a místo	25. - 26.11. 2020	Ostrava

Plzeňský Karlovarský a Jihočeský kraj		
Vedoucí Plzeňský kraj	Petr Konop	pkonop@atletika.cz 728661354
Vedoucí Karlovarský kraj	Eva Zekuciová	ezekeuciova@atletika.cz 792231062
Vedoucí Jihočeský kraj	Tomáš Najbrt	tnajbrt@atletika.cz 602543263
Termín a místo	3. - 5.12. 2020	České Budějovice

Královéhradecký kraj Vysočina a Pardubický kraj		
Vedoucí Královéhradecký kraj	Gréta Novotná	gnovotna@atletika.cz 777954038
Vedoucí Kraj Vysočina	Jiří Kliner	jkliner@atletika.cz 736750380
Vedoucí Pardubický kraj	Lukáš Dejdar	ldejdar@atletika.cz 606609501
Termín a místo	27. - 29.11. 2020	Veleťov

Olomoucký Jihomoravský a Zlínský kraj		
Vedoucí Olomoucký kraj	Zdeněk Rakowski	zrakowski@atletika.cz 777140357
Vedoucí Jihomoravský kraj - 1 (Brno)	Alena Nezdářilová	anezdariлова@atletika.cz 602813971
Vedoucí Jihomoravský kraj - 2	Jiří Hajzler	jhajzler@atletika.cz 702174796
Vedoucí Zlínský kraj	Stanislav Laciga	slaciga@atletika.cz 604668673
Termín a místo	26. - 29.11. 2020	Ostrava

Středočeský a Ústecký kraj		
Vedoucí Středočeský kraj - 1 (západ)	Hana Větrovcová	hvetrovcova@atletika.cz 602861600
Vedoucí Středočeský kraj - 2 (východ)	Antonín Morávek	amoravek@atletika.cz 732107017
Vedoucí Ústecký kraj	Alexej Lesník	alesnik@atletika.cz 777709837
Termín a místo	27. - 29.11. 2020	Nymburk

Liberecký kraj		
Vedoucí	Petr Jefábek	pjerabek@atletika.cz 420 608 280 509
Termín a místo	20. - 21.11. 2020	Liberec



Limity SCM 2021

Pro období 2021-2024 dochází k malým úpravám v sekci SCM dle nového prováděcího pokynu ČAS k ČPTM. Jednou z těch změn je jisté zjednodušení limitů pro SCM, kdy budou již jen dvě kategorie limitů (1.účastnický limit SCM, 2.repre limit SCM). Aktuální limity pro oštěp přinášíme v tabulce.





Limity SCM 2021

LIMITY PRO ZAŘAZENÍ DO SCM 2021 sekce - hod oštěpem

ŽÁKYNĚ

DOROSTENKY

DOROSTENKY

JUNIORKY

JUNIORKY

JUNIORKY-VSCM

<i>věk</i>	<i>ročník</i>	<i>náčíní</i>	SCM	REPRE
15	2005	oštěp 500g	40,00	
16	2004	oštěp 500g	42,00	49,00
17	2003	oštěp 500g	44,00	51,00
18	2002	oštěp 600g	45,00	50,00
19	2001	oštěp 600g	47,00	51,00
20-21	99-00	oštěp 600g	48,00	51,00

ŽÁCI

DOROSTENCI

DOROSTENCI

JUNIOŘI

JUNIOŘI

JUNIOŘI-VSCM

<i>věk</i>	<i>ročník</i>	<i>náčíní</i>	SCM	REPRE
15	2005	oštěp 600g	52,00	
16	2004	oštěp 700g	56,00	65,00
17	2003	oštěp 700g	60,00	67,00
18	2002	oštěp 800g	60,00	69,00
19	2001	oštěp 800g	65,00	71,00
20-21	99-00	oštěp 800g	67,00	71,00

David Sekerák, mobil 777 339 000

email: dsekerak@atletika.cz

Mgr. Stanislav Šuška, mobil 604 441 785

email: ssuska@atletika.cz

