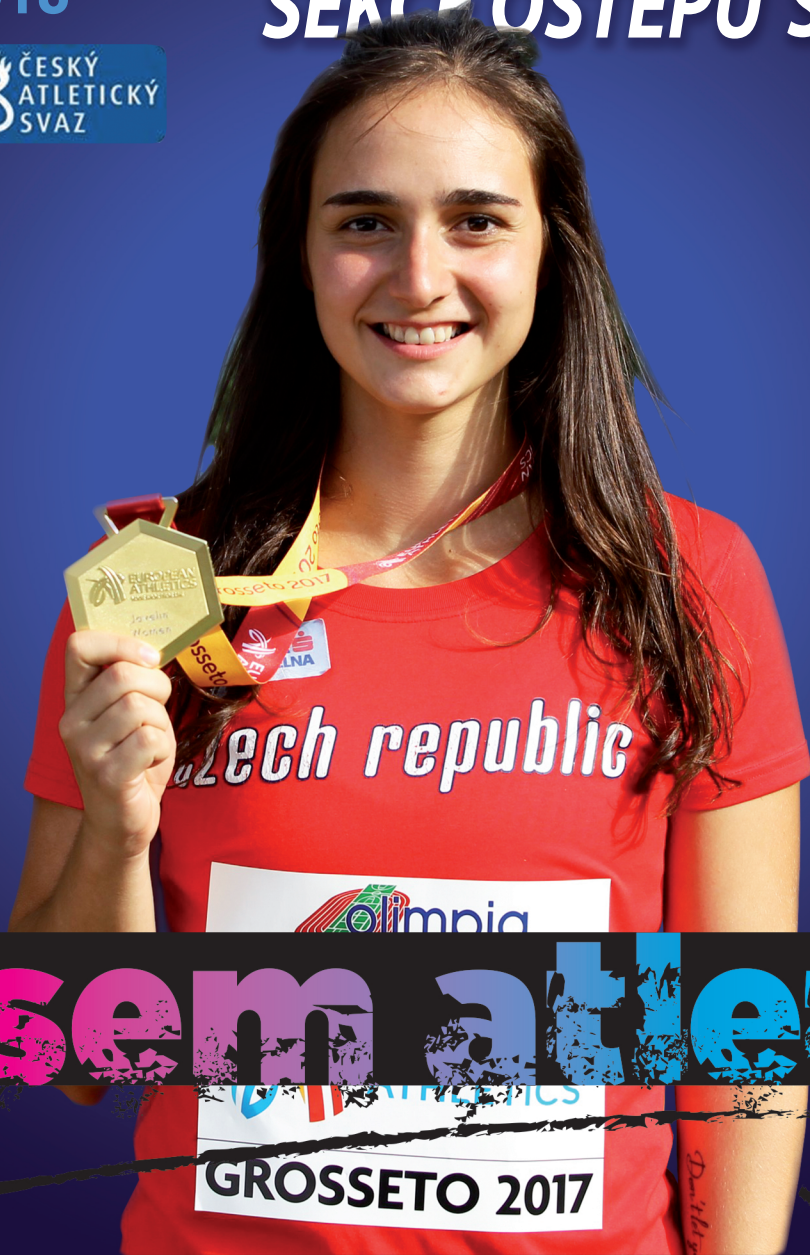


ZPRAVODAJ

1/2018

SEKCE OŠTĚPU SCM



isem atlet!

GROSSETO 2017

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

David Sekerák

zodpovědný za tyto regiony

- SCM-Liberecký
- SCM-Karlovarský
- SCM-Plzeňský
- SCM-Praha 1-5
- SCM-Praha 6-10
- SCM-Ústecký
- SCM-Středočeský
- SCM-Jihočeský

1. výcvikový tábor a testovací sraz SCM - hod oštěpem (leden 2018)

Nymburk 3. - 7. 1. 2018

Pozváno bylo 19 atletů SCM a RSC, zúčastnilo se 16 atletů (ostatní řádně omluveni).

Výsledky speciálních testů zaslány osobním trenérům.

V letošním roce byly převedeny základní testy SCM do kompetencí krajských trenérů SCM a tak jsme se v rámci našeho VT a TS mohli věnovat pouze speciálním testům pro oštěpaře. Po zkušenostech ze sezóny 2017 jsme sestavili finální testovou baterii pro mladé oštěpaře a oštěpařky a v Nymburku tyto testy poprvé kompletně realizovali.

	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 (D1.5kg + H2kg)	Autový hod ze stoje rozkročno, po odhodu možno vykročit	2x pauza 5 min	vzdálenost (m)	měření pásmem	medic 1,5 + 2kg, pásmo	ODHODY
3	hod kouli vzad přes hlavu (D3kg + H4kg)	Hod kouli vzad z koulařského prkna z kruhu	2x pauza 5 min	vzdálenost (m)	měření pásmem	koule D-3kg + H-4kg, pásmo	ODHODY
4	hod kouli vpřed (D3kg + H4kg)	Hod kouli vpřed z koulařského prkna z kruhu	2x pauza 5 min	vzdálenost (m)	měření pásmem	koule D-3kg + H-4kg, pásmo	ODHODY
5	výkřut s tyčí ve stoje	Uchopit 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
6	zapažení v leže	Leh na břicho 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
7	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
8	přemístění (U20+U23)	Přemístění s nakládací činkou v posilovně, vzpěračky	2x max na každé váze	hmotnost	výsledná hmotnost činky úspěšného pokusu	vzpěračská osa 20kg, kotouče	SPECIÁLNÍ SÍLA
9	pulllover (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.

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

V rámci programu proběhly ukázkové kondiční i technické tréninky s využitím speciálních tréninkových prostředků pro přípravné období oštěpařů, nechyběly ani hry a rehabilitace.

Členové sekce SCM absolvovali školení antidopingového programu EAA „I RUN CLEAN“.



Vyvrcholením VT byl technický trénink a workshop pod perfektním vedením špičkového českého oštěpaře, medailisty z MS v Londýně 2017, Petra Frydrycha!!



2. výcvikový tábor SCM - hod oštěpem (únor 2018)

Veletov 15. - 18. 2. 2018

Seznam pozvaných bude vytvořen na základě nominace VT, přednostně oštěpaři kategorie SCM TOP, A + B. Pozvánky závodníkům a trenérům budou rozeslány v průběhu konce ledna.

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

Předběžný program VT:

- čtvrtek 15.2. - sraz pozvaných odpoledne na recepci, začátek večerí
- pátek 16.2. - trénink - technika + kondice, hra, regenerace
- sobota 17.2. - trénink - technika + kondice, hra, regenerace
- neděle 18.2. - trénink - technika + kondice, končíme obědem

3. výcvikový tábor SCM - hod oštěpem (březen 2018)

Veletov 22. - 25. 3. 2018

Seznam pozvaných bude vytvořen na základě nominace VT, přednostně oštěpaři kategorie SCM TOP, A +B. Pozvánky závodníkům a trenérům budou zaslány v průběhu koncem února. Budeme se věnovat zejména technice házení v rámci přípravy na závodní sezónu (video-analýza, analýza a odstranění chyb v technice)

Předběžný program VT:

- čtvrtek 22.3. - sraz pozvaných odpoledne na recepci, začátek večerí
- pátek 23.3. - trénink - technika + kondice, hra, regenerace
- sobota 24.3. - trénink - technika + kondice, hra, regenerace
- neděle 25.3. - trénink - technika + kondice, končíme obědem

4. výcvikový tábor SCM - hod oštěpem (duben 2018)

Veletov 12. - 15. 4. 2018

VT je rezervován, ale zatím v jednání na základě finančních možností naší sekce SCM. Finální upřesňující informace začátkem března.

TERMÍNOVKA 2018



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.

Výběr SCM oštěp společně s vrhačskou sekcí se 26.-27. 5. zúčastní reprezentační akce v německém Halle. Z naší sekce budou vybráni nejlepší oštěpaři a osobní trenéři.

Předpokládaný odjezd 25. 5 návrat 27.5. v podvečer. (včetně ubytování)

termínovka na následující straně

termín	kategorie	akce	místo	poznámky	zajišťuje
3.-7.1.	SCM+VSCM+RSC	1.VT SCM oštěp	Nymburk	pozvání členové SCM + trenéři	SCM - kemp VT + TS
15.-18.2.	výběr SCM+VSCM+RSC	2.VT SCM oštěp	Veletov - Kolin	pozvání členové SCM + trenéři	SCM - kemp VT
22.-25.3.	výběr SCM+VSCM+RSC	3.VT SCM oštěp	Veletov - Kolin	pozvání členové SCM + trenéři	SCM - kemp VT + TS
12.-15.4.	výběr SCM+VSCM+RSC	4.VT SCM oštěp	Veletov - Kolin	dle finančních možností sekce	SCM - kemp VT
20.5.	U18	Mezinárodní mítink (do 17 let)	Schwechat/AUT	NOMINACE ČAS	repre ČAS - mítink
26.-27.5.	U18, U20, U22	HALPLUS - Werfertage 2018	Halle (Saale)	NOMINACE VTS SCM	ČAS - SCM mítink
9.6.	U18	MU dorostenců a dorostenek	/SLO/	NOMINACE ČAS	ČAS repre
16.6.	U20	MU juniorů a juniorek	/CZE/	NOMINACE ČAS	ČAS repre
23.-24.6.	U18, U20	MČR juniorů a dorostenců	Praha, Dukla		kluby
5.-8.7.	U18	ME U18	Győr /HUN/	NOMINACE ČAS	ČAS repre
8.7.	U23	MU mužů a žen do 22 let	/POL/	NOMINACE ČAS	ČAS repre
10.-15.7.	U20	MS U20	Tampere /FIN/	NOMINACE ČAS	ČAS repre
21.-22.7.	U18, U20, U23	MČR mužů a žen na dráze	Kladno		kluby
26.8.	U18, U20, U23	MČR družstev mužů a žen	Uherské Hradiště		kluby
1.-2.9.	U18, U20, U23	MČR mužů a žen do 22 let	Ostrava		kluby
22.-23.9.	U16	MČR žáků a žákyň	Jablonec		kluby
29.9.	U16	MU žáků a žákyň	/HUN/	NOMINACE ČAS	ČAS repre
11.-17.10.	U18	OH mládeže	Buenos Aires /ARG/	NOMINACE ČOV + EAA	ČAS repre
ŘÍJEN	výběr SCM+VSCM+RSC	5.VT SCM oštěp	Tatry /SVK/ ??	dle finančních možností sekce	SCM - kemp VT

LIMITY 2018

Aktuální hodnoty limitů pro vrcholné akce roku 2018 Mistrovství Evropy dorostu a Mistrovství Světa juniorů. Připomínáme, že možnost plnění limitů je již od 1.3.2018 do 24.6.2018 včetně.

				B	A	LIMITY 2018	A	B
MISTROVSTVÍ EVROPY	U18	5.-8.7.2018	Győr / Maďarsko	65,51	67,90	700g - OŠTĚP - 500g	50,47	48,24
MISTROVSTVÍ SVĚTA	U20	10.-15.7.2018	Tampere / Finsko	69,32	71,32	800g - OŠTĚP - 600g	52,00	50,81

plnění limitů od 1.3.2018 do 24.6.2018 včetně

Trenérské vedení sekce:

Vedoucí trenér sekce hodů oštěpem Sportovního centra mládeže - David Sekerák, mobil: 777 339 000, email: dsekerak@atletika.cz
Vedoucí trenér sekce hodů 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/>