

Mládežnická atletika

bulletin Komise a Oddělení mládeže ČAS

1/2022

leden–květen



Výcvikové tábory

V průběhu března a dubna se konaly sekční a krajské výcvikové tábory SCM. Celkem se uskutečnilo 8 sekčních a 7 krajských akcí v České republice i zahraničí. Zprávy z výcvikových táborů zveřejňujeme na webu mládeže, v [sekci SCM](#). Atleti a atletky se na výcvikových táborech věnovali kondiční i technické přípravě. Přidanou hodnotou výcvikových táborů SCM byla přítomnost fyzioterapeutů. Ti řešili jak akutní zranění a problémy, tak společná mobilizační, kompenzační a stabilizační cvičení, jejich cíl je zejména preventivní.

Sekční výcvikové tábory

Chůze	Itálie	11.3. – 25.3.
Oštěp	Portugalsko	22.3. – 5.4.
Tyč, dálka, trojskok výška	Ostrava	1.4. – 7.4.
Překážky, víceboje	Španělsko	13.4. – 26.4.
Sprinty	Nymburk	17.4. – 24.4.
Běhy	Itálie	18.4. – 1.5.
Vrhy, oštěp	Kladno	21.4. – 24.4.
Dálka, trojskok	Nymburk	23.4. – 30.4.

Krajské výcvikové tábory

Jihočeský	Veletov	13.3. – 18.3.
Olomoucký	Nymburk	21.3. – 25.3.
Liberecký	Veletov	23.3. – 27.3.
Středočeský – západ	Nymburk	24.3. – 25.3.
Praha	Benešov	25.3. – 29.3.
Středočeský – východ	Malá Úpa	26.3. – 31.3.
Královéhradecký	Trutnov	30.3. – 3.4.



Analýza dat skokanské sekce a vrhačské sekce

V rámci práce SCM zařazujeme stále častěji různá metodická měření a podrobnější rozborů výkonů našich atletů. V následujících týdnech se proto chystáme vydat krátkou zprávu z testovacího srazu skokanů. Ten proběhl v Ostravě začátkem dubna a měřily se výkony skokanských i sprinterských testů.

Během vrhačského meetingu na Kladně v polovině dubna metodické oddělení ČAS pořídilo záběry oštěpařů, koulařů, diskařů i kladivářů z více úhlů. Video mají k dispozici sekční trenéři, kteří také připraví ve spolupráci s metodickým oddělením krátké analýzy a zároveň návody pro trenéry, jak s videem pracovat, a čeho si při zpomalených záběrech všimnout z pohledu techniky.

Poděbrady z pohledu mládežnické chůze

Jubilejní 90. ročník mezinárodního mítinku Poděbrady Walking byl prozatím letošním nejkvalitnějším chodeckým kláním. S 10 355 rankingovými body se dostal dokonce i před uplynulé mistrovství světa chodeckých družstev, které hostil na začátku března ománský Maskat. Chodecký mítink byl úspěšný jak z pohledu naší dospělé reprezentace, tak z pohledu mládežnické reprezentace.

Hned v úvodním závodě na 5 km dorostenek se podařilo Emě Klimentové (AK Šternberk), časem 24:24, pokořit limit na Mistrovství Evropy U18, které bude v letošním roce hostit Jeruzalém. Ema se v rámci mezinárodního chodeckého závodu, v celkovém počtu 28 závodnic, umístila na 2. příčce. Bronz brala Adéla Pittnerová (SK Vrchlabí SMOLA KONSTRUKCE), která si zde vylepšila své dosavadní maximum časem 25:00.

V kategorii dorostenců na distanci 5 km, z celkového počtu jedenácti závodníků, získal bronzovou medaili Matěj Piták (SK Vrchlabí SMOLA KONSTRUKCE). Stejně jako jeho týmová kolegyně, si i Matěj vylepšil hodnotu osobního maxima časem 23:41.

V závodě na 10 km juniorů svedli souboj o cenné kovy Adam Zajíček (Atletika Poruba) a Jaromír Morávek. (AK ŠKODA Plzeň). Oba junioři předvedli velice vyrovnaný a takticky zvládnutý výkon. Souboj až do samého závěru dopadl lépe pro Adama Zajíčka, který v rámci mezinárodního závodu, v celkovém počtu 44 závodníků, vybojoval stříbrnou medaili a vylepšil si hodnotu osobního maxima časem 42:19. Bronzovou medaili v rámci mezinárodního závodu získal Jaromír Morávek, který dokončil závod v čase 42:36. Morávek i Zajíček svými výkony splnili nominační kritéria pro start na Mistrovství Světa U20 v Cali. Trojici juniorů doplnil Robert Hurdálek (SK Nové Město nad Metují), který si zde také vylepšil své dosavadní maximum časem 48:21. V rámci Mezistátního utkání se družstvo juniorů umístilo na 2. příčce.

Z družstva juniorek si nejlépe vedla Klára Hlaváčová (A. C. TEPO Kladno), která do závodu nastupovala v nepříliš dobré zdravotní kondici a závod dokončila na 27. místě, z celkového počtu 36 startujících. Katka Nedvídková (AK Rumburk) dokončila závod na místě 30. a Štěpánka Šlichtová (TJ VTŽ Chomutov) na místě 34. Obě dvě závodnice si zde zlepšily svá osobní maxima. Družstvo juniorek se v rámci Mezistátního utkání umístilo na 6. pozici.

JAROMÍR MORÁVEK

Jak ses dostal k chůzi a co tě na ní nejvíce baví?

S chůzí jsem se setkal poprvé někdy ve čtrnácti letech na atletickém mítinku v Brně. Tehdy jsem byl ještě běžcem a na konci atletického programu byla uvedena chůze. S kamarády nám to tenkrát přišlo jako strašná sranda a "vyhecovali" jsme se k tomu, že ten závod jen tak ze srandy půjdeme. Asi 3 minuty do startu jsem se zeptal "nejprofesionálněji" vyhlížejícího chodce na startu, jaká jsou vlastně pravidla a jak by měla vypadat chodecká technika... No, asi nemusím říkat, že závod dopadl přesně podle předpokladu a má očekávání, že chůze je strašně snadná disciplína se na startovním poli během několika minut rozplynula. Když se na to dívám s odstupem tak to byl kupodivu snad můj nejtěžší závod vůbec.

Na chůzi mě nejvíce baví to, jak je to neuvěřitelně složitý a komplexní sport, který zahrnuje jak fyzickou a psychickou sílu závodníka, tak i určité taktické schopnosti a smysl pro detail. Každá maličkost může hrát v závodě zásadní roli a může například dělit mistra světa od poraženého.

Jaký trénink patří k tvým oblíbeným a neoblíbeným?

Je těžké odpovědět na to, které tréninky patří mezi mé oblíbené a které ne. Jsou totiž dny, kdy člověka baví kterýkoliv trénink a nezáleží na tom zda-li je to prostě jenom "obecka", což jsou tréninky obecné vytrvalosti, kdy člověk prostě 1-2 hodiny monotónně pochoduje, nebo jsou to úseky. Na druhou stranu jsou k dny, kdy se člověku nechce dělat nic a musí se donutit k tomu, aby vstal a na trénink vůbec odešel. Ale mohu říci to, že je vždy moc fajn, když se člověku nechce, ale ví, že na tom tréninku nebude sám a alespoň mu to ve společnosti trenéra/tréninkové skupiny daleko více uteče.

Jak bude probíhat příprava na MS v Cali?

Určitě se plánuji na nadcházející MS v Cali připravit co nejlépe to půjde a podat tam nejlepší možný výkon. Základ k tomu byl v uplynulé zimní přípravě položen. Nyní stačí dopilovat pár drobností, zapracovat na rezervách a věřím, že se veškerá odvedená práce v Cali promění v dobrý výsledek. Jednou z našich oblíbených destinací jsou Italské Alpy, takže právě tam pravděpodobně zavítáme i v letošní závěrečné fázi přípravy.

Na jakých závodech budeš do MS startovat?

Před MS v Cali už mě moc závodů nečeká a spíše to nechám na mé chuti se případně nějakého závodu zúčastnit, ale že bych měl nějaký konkrétní plán závodů se říci nedá.

ADAM ZAJÍČEK

Jak ses dostal k chůzi a co tě na ní nejvíce baví?

K chůzi jsem se dostal čirou náhodou. Půl roku mi trvalo, než jsem zjistil, že můj trenér je nejlepší chodec v ČR. Po tomto zjištění jsem si řekl, že bych to ze srandy mohl také zkusit. Zjistil jsem, že to taková sranda vlastně není a zůstal jsem u toho. Čím jsem starší, tím mě stále více a více baví ten český i světový kolektiv, a především to napětí v každém dopadu na hrany paty.

Jaký trénink patří k tvým oblíbeným a neoblíbeným?

Za jedny z nejtěžších tréninků považuji tréninky v zimě v Tatrách v -15°C, kde se společně pravidelně připravuji se svou tréninkovou skupinou. Nejvíce mě baví chodecké speciální úseky (např. opakované kilometry).

Jak bude probíhat příprava na MS v Cali?

Nejprve musím doléčit zranění, se kterým se v současnosti potýkám. Léčba je na dobré cestě a věřím, že zanedlouho bude vše v pořádku a já se budu moci naplno začít věnovat přípravě. Po MČR se společně přesuneme s tréninkovou skupinou na Štrbské pleso, kde se budeme připravovat v poslední fázi přípravy vzhledem k MS U20.

Na jakých závodech budeš do MS startovat?

Jsem extraligový závodník, takže určitě budu startovat na extralize. Zaručeně budu závodit také na MČR v Ostravě. Zde budu reprezentovat Atletiku Porubu a Krajskou atletickou akademii.



Seminář ČPTM

V letošním roce se seminář ČPTM uskuteční v termínu **4.-5. listopadu** (pátek až sobota) v **Hotelu Krystal v Praze**.

Přihlásit se lze od 1. srpna. Zvaní jsou vedoucí trenéři SpS, vedoucí trenéři SCM, reprezentační trenéři mládeže SCM, vedoucí trenéři SG, RSC a další trenéři působící v ČPTM a trenéři rezortních center. Pozvánku a program zveřejníme nejpозději měsíc před akcí na webu.

Trenérský aktiv

Trenérský aktiv se uskuteční **4.-5. října** (úterý až středa) v **Hotelu Pyramida v Praze**.

Aktivu se účastní pozvaní trenéři, zejména atletů zařazených v reprezentaci, a další pozvaní hosté. Cílem setkání je informovat o stavu a plánech atletiky v reprezentační úrovni a uspořádat jednání sekcí. Závěry těchto jednání se pak promítnou mimo jiné v informacích a jednání v rámci semináře ČPTM.

Atletika pro děti

Atletika pro děti byla v letošním roce poprvé k vidění při chodeckých závodech Poděbrady walking začátkem dubna. Následně se tým Atletiky pro děti chystá navštívit 3 veřejné akce (Finále ŠP v Holešově, MČR dospělých Hodonín, Mladé Běchovice) a 2 akce pro ZŠ, MŠ a oddíly v Ústeckém kraji (Louny a Kadaň).

Nově probíhá SOUTĚŽ ATLETICKÝCH PŘÍPRAVEK, která je určena pro přípravky z atletických oddílů a klubů. V období od 25. 4. do 25. 5. 2022 mohou přípravné oddíly mezi sebou soutěžit ve 4 disciplínách. Do měsíční soutěže se přihlásilo na 300 přípravků z 80 oddílů s celkovým počtem 5000 přípravných dětí. Patrony soutěže se stali Eliška Martínková, Eva Kubičková a František Doubek. Pro děti si naši přední reprezentanti přichystali své disciplíny, ve kterých mohou přípravky z oddílů bojovat právě o jejich účast v oddíle. Pro celkové vítězné družstvo bude připraveno setkání se všemi patrony a ostatními reprezentanty v rámci MČR mužů a žen v Hodoníně. Do soutěže obdržely zapojené oddíly závodní kartičky, diplomy, medaile a jiné drobné ceny včetně metodických brožur Atletika pro děti hravě.

Na konci června je naplánován dotisk brožurky Atletika hravě obohacený i o kapitolu chůze.

V rámci projektu Atletika pro děti do škol je vysláno školení pedagogických pracovníků ve spolupráci s AŠSK. Stanoveny jsou dvě školení - ve čtvrtek 16. 6. v Ostravě a následně ve středu 22. 6. v Praze.

I v letošním roce navážeme na loňský úspěšný projekt Ministerstva zemědělství s názvem Pohybová gramotnost-pravidelný pohyb a zdravá výživa. Oddíly uspořádají pro děti s rodiči sportovní dopoledne. Rodiny si tak budou moci poměřit své síly ve 4 disciplínách. Vše je propojené s projektem Atletika pro celou rodinu. Naplánovány jsou závody v 8 oddílech s oddílovými workshopy. Nebude chybět propojení zdravé stravy s pohybem.