

České Budějovice 15/4 2023

Zpravodaj SCM 2/2023

Ahoj atletky a atleti, Vážené trenérky a trenéři,

Máme za sebou halovou sezónu a též MČR mládeže v přespolním běhu. Myslím si, že jsme byli poměrně úspěšní, což dokládá, že z 12 atletů SCM Jihočeský kraj medaile z MČR přivezlo 7 atletů. Máme mezi námi 4 Mistry ČR. 5 atletů má již nyní splněné požadavky na zařazení do SCM na rok 2024.

Výsledky k 15/4 2023

Běhounová Michalela, 2007, po halové sezóně zařazena do SCM, 60 m př. 8.79, MČR 9. místo, splněný limit SCM na 2024

Dušek Martin, 2007, 60 m 7.27, 200 m 23.18, MČR 11. místo, zatím bez limitu SCM na 2024

Holubová Adéla, 2027, po halové sezóně přerazena do kategorie TOP SCM, 800 m 2:06.37, MČR 1. místo, rekord ČR, reprezentace ČR, splněný limit SCM na 2024

Chmátalová Lucie, 2007, 60 m př. 9.14, zatím bez limitu SCM na 2024

Jelínek Tomáš, 2004, výška 2.06, MČR 1. místo, příští rok věkem připadá do VSCM

Kinšt Antonín, 2006, 3000 m 8:57.01, MČR 2. místo, splněný limit SCM na 2024

Marušová Linda, 2006, 60 m 7.92, MČR 16. místo, zatím bez limitu SCM na 2024

Pivcová Žaneta, 2005, vrh koulí 12.77, MČR 2. místo, zatím bez limitu SCM na 2024

Svoboda Petr, 2004, tyč 4.90, 60 m př. 7.91, MČR 3. místo, příští rok věkem připadá do VSCM

Šimánková Magdalena, 2007, 800 m 2:29.51, zatím bez limity SCM na 2024

Štefanová Adéla, 2007, 3000 m 10:06.92, MČR 1. místo, splněný limit SCM na 2024

Toul Filip, 2007, 3000 m 8:46.83, MČR 1. místo, splněný limit SCM na 2024

Dohromady atleti Jihočeského kraje všech kategorií získali 21 medailí (8 zlatých, 5 stříbrných a 8 bronzových) a 20 finálových umístění. Do tohoto počtu zahrnují i atlety, kteří nejsou v SCM. Myslím si, že jsme se jako kraj předvedli ve skvělém světle.

VT Veletov

Od pondělí 13.3.2023 do pátku 17.3.2023 proběhl krajský výcvikový tábor SCM Jihočeský kraj. Stejně jako v minulém roce jsme opět zvolili tréninkové centrum Sporthotel Relax, Veletov. Výcvikový tábor měl kondiční charakter. K tréninkům jsme využili nejen kryté tréninkové prostory (hala, atletický tunel, posilovna) ale i okolní přírodní terény. K regeneraci posloužila sauna a vířivka.

V rámci tohoto výcvikového tábora působila fyzioterapeutka Petra Kuželková. Kromě přednášky, dvou samostatných skupinových cvičení zaměřených na protahování a kompenzaci, zařadila do programu jednoho dopoledního atletického tréninku i zpevňovací cvičení na bosu. Samozřejmostí pak byla její individuální péče při řešení různých bolístek anebo při masáži. Atleti dostali mnoho informací o důležitosti regenerace a vytvořili si představu, jak o své tělo pečovat.

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Součástí výcvikového tábora bylo i vzdělávání atletů. Fyzioterapeutka měla pro atlety připravenou zajímavou a srozumitelnou přednášku. Náplní jednoho společného večera byl atletický kvíz, který zábavnou formou ověřil znalosti z atletického prostředí.

Myslím si, že výcvikový tábor proběhl v přátelské atmosféře. Kolektiv atletů SCM velmi rychle našel společnou řeč s atlety sportovního gymnázia a dalšími samoplátcí. Všichni dohromady tvořili skvělou partu. Přínosem byla i účast starších atletů, kteří již SCM odrostli. Motivací byla přítomnost sprintera Jirky Poláka, který již má zkušenosti z ME dospělých.

Velký dík zaslouží trenérovi Ursovi Gyselovi z Nové Včelnice a fyzioterapeutce Petře Kuželkové z Tábora, kteří našli volný čas, aby s námi výcvikový tábor absolvovali.



I Run Clean

Absolvování tohoto programu (získání certifikátu a kódu) je povinné pro všechny závodníky zařazené do SCM. Bez kódu, který obsahuje získaný certifikát nelze závodníka přihlásit na mezinárodní soutěže, i když bude mít splněný výkonnostní požadavek. Proto je nutné tento program absolvovat.

Odkazy:

<http://www.atletika.cz/cas-informuje/antidopingovy-program-eea-povinny-postupne-pro-vse/>

<https://www.irunclean.org/>

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Lékařská sportovní prohlídka

Připomínám, že každý atletu musí mít platnou lékařskou sportovní prohlídku (vystavuje se na jeden rok). Tato povinnost platí samozřejmě i pro členy SCM. V současné době podle registru ČAS prohlídka již neplatí M.Běhounové, M.Duškoví, L.Chmátalové, T.Jelínkovi a L.Marušové. Více informací k lékařské sportovní prohlídce jste společně se svými trenéry ode mne obdrželi mailem.

Elektronický tréninkový deník

Český atletický svaz vyvinul pro evidenci obecných a speciálních tréninkových ukazatelů elektronický tréninkový deník. Podrobnější informace naleznete na tomto odkazu:

<https://www.atletika.cz/aktuality/cas-spousti-elektronicky-treninkovy-denik/>

V případě zájmu se mohou trenéři na mne obrátit a konzultovat používání elektronického tréninkového deníku v praxi.

Těším se na setkání s Vámi na atletických závodech. Přeji úspěšné zvládnutí přípravy a hodně výborných výkonů v letní části sezóny 2023.

Mgr. Tomáš Najbrt

Vedoucí trenér krajského SCM Jihočeský kraj

Mobil: +420 602 543 263

E-mail: tnajbrt@atletika.cz

www.atletika.cz

www.scmjihoceskykraj.cz



ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ

Císařská 480, 252 19 Drahelčice

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

