

Pozvánka

Odborné semináře pro atletické trenéry všech kvalifikačních stupňů

Metodická komise Českého atletického svazu vás zve na Odborné semináře, které jsou určeny pro trenéry všech kvalifikačních stupňů, zejména těm, kterým v letošním roce končí platnost trenérské kvalifikace nebo již platnost skončila. Semináře jsou určeny i zájemcům o odbornou tematiku z atletické veřejnosti

Náplní seminářů budou novinky v oblasti zdravotní péče, výživy, psychologie a vlastního tréninku atletů. Náplň doškolení je rozložena do dvou dnů z důvodu online verze seminářů! (Náročnosti pro účastníky z hlediska doby strávené u monitorů). Účastníci budou mít díky online verzi možnost volitelně sledovat i vybraná témata pro ostatní kvalifikační úrovně.

místo vysílání: Brno, Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií

datum: sobota 7. 11. 2020

pořadatel: ČAS a MU Brno

vedoucí semináře: Mgr. Zuzana Hlavoňová, Ph.D., Mgr. Tereza Králová (603 881 166; tereza.kralova@fsps.muni.cz)

a

místo vysílání: Praha, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a Sportu

datum: neděle 8. 11. 2020

pořadatel: ČAS a UK FTVS

vedoucí semináře: Mgr. Jan Feher, Mgr. Vít Rus (727 973 109; vrus@atletika.cz)

přihláška do 1. 11 2020 do 23:59 hodin:

(prostřednictvím elektronického formuláře na www.atletika.cz)

Přihláška pro trenéry 1. a 2. třídy - <https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Registration/94>

Přihláška pro trenéry 3. třídy a trenéři žactva (TŽ) - <https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Registration/95>

Přihláška pro trenéry atletických přípravek (TAP) - <https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Registration/96>

kapacita: 100 trenérů / skupina

cena za oba dva dny:

trenéři 1., 2., 3. třídy a TŽ - 800 Kč / 6 - 12 hodin (v ceně je i poplatek za prodloužení trenérské kvalifikace)

trenéři atletických přípravek (TAP) - 500 Kč / 4 – 8 hodiny (v ceně je i poplatek za prodloužení trenérské kvalifikace)

forma semináře: onlineseminář – pokyny k připojení do semináře budou přihlášeným trenérům zaslány – nejpozději den před konáním semináře (po **zaplacení účastnického poplatku - do 5. 11. 2020** na účet ČAS / viz pokyny v potvrzovacím mailu z přihlašovacího systému)

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu



Program odborného semináře – sobota 7. 11. 2020

Vysílací kanály:

Kanál OBECNÉ lekce (povinný obsah pro všechny)

1. SCHŮZKA: 9:30 – 11:00 hod. **NOVÉ TRENDY V ROZVOJI ATLETICKÉ RYCHLOSTI**
(PhDr. Jan Cacek, Ph.D., trenéři 1. a 2. třída, trenéři 3. třídy a TŽ)
2. a 3. SCHŮZKA => V KANÁLU DLE TŘÍDY (viz níže)
4. SCHŮZKA: 13:00 – 14:00 hod. **PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO SKOK VYSOKÝ**
(Mgr. Zuzana Hlavoňová, Ph.D., trenéři 1. a 2. třída, trenéři 3. třídy a TŽ)
5. SCHŮZKA: 14:00 - 15:00 hod. **KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ PRO ATLETY**
(Mgr. Radek Nekuda, trenéři 1. a 2. třída, trenéři 3. třídy, TŽ a TAP)
6. SCHŮZKA: 15:30 - 17:00 hod. **KOMPLEX CORE+ - ÚVODNÍ SEMINÁŘ / SEZNÁMENÍ S PROJEKTEM PRO ATLETY**
(Roman Jahoda, trenéři 1. a 2. třída, trenéři 3. třídy a TŽ)

Kanál SPECIALIZOVANÉ lekce (povinný obsah po skupinách podle kvalifikací)

Kanál TRENÉŘI 1. a 2. TŘÍDY:

2. SCHŮZKA: 11:00 – 11:45 hod. **SILOVÁ PŘÍPRAVA DOROSTENCŮ A JUNIORŮ**
(Mgr. Tereza Králová, trenéři 1. a 2. třída)
3. SCHŮZKA: 11:45 - 12:30 hod. **KONDIČNÍ A TECHNICKÁ PŘÍPRAVA VRCHOLOVÝCH SKOKANŮ**
(Svatoslav Ton, trenéři 1. a 2. třída)

Kanál TRENÉŘI 3. TŘÍDY A TŽ:

2. SCHŮZKA: 11:00 – 11:45 hod. **ZÁKLADY TECHNIKY VE SKOKU VYSOKÉM**
(Svatoslav Ton, trenéři 3. třídy, TŽ a TAP)
3. SCHŮZKA: 11:45 - 12:30 hod. **SILOVÁ PŘÍPRAVA ŽACTVA**
(Mgr. Tereza Králová, trenéři 3. třídy a TŽ)

Kanál TRENÉŘI (TAP)

- 2.+3. SCHŮZKA: 11:00-12:30 hod. **SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE - KOMUNIKACE TRENÉR – DÍTĚ - RODIČ**
(Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD, trenéři 3. třídy, TŽ a TAP, trenéři 1. a 2. třída)

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu



Program odborného semináře – neděle 8. 11. 2020

Zde jsou vysílací kanály:

Kanál OBECNÉ

1. SCHŮZKA: 9:00 – 10:00 hod. **INFORMACE O VZDĚLÁVACÍCH PROGRAMECH A BIOMECHANICKÝCH MĚŘENÍ**
(Mgr. Jan Feher, trenéři 1. a 2. třída, trenéři 3. třídy, TŽ a TAP)
2. a 3. SCHŮZKA => V KANÁLU DLE TŘÍDY (viz níže)
4. SCHŮZKA: 13:45 – 15:15 hod. **PŘEDSTAVENÍ ELEKTRONICKÉHO TRÉNINKOVÉHO DENÍKU – Já Atlet**
(Mgr. Jan Feher, trenéři 1. a 2. třída, trenéři 3. třídy, TŽ a TAP)
5. SCHŮZKA: 15:30 - 17:00 hod. **KOMPLEX CORE+ - STABILITA – OSA DOLNÍ KONČETINY**
(Roman Jahoda, trenéři 1. a 2. třída, trenéři 3. třídy a TŽ)

Kanál TRENÉŘI 1. a 2. TŘÍDY

2. SCHŮZKA varianta 1: 10:00 – 12:00 hod. **KOMPLEX CORE+ - PÁTEŘ – LUMBAGO**
(Roman Jahoda, trenéři 1. a 2. třída, trenéři 3. třídy a TŽ)
2. SCHŮZKA varianta 2: 10:00 – 12:00 hod. **DNS – NÁCVIK POSTURÁLNÍHO ZAJIŠTĚNÍ ATLETŮ**
(Mgr. Oldřich Chramosta, Bc. Ondřej Růžek, trenéři 1. a 2. třída, trenéři 3. třídy a TŽ)
3. SCHŮZKA: 12:30 - 13:30 hod. **KREATIN A VYUŽITÍ KREATINU JAKO VÝŽIVOVÉHO DOPLŇKU**
(Doc. PhDr. Miroslav Petr, Ph.D , trenéři 1. a 2. třída, trenéři 3. třídy)

Kanál TRENÉŘI 3. TŘÍDY A TŽ

2. SCHŮZKA: 10:00 - 11:30 hod. **PRŮPRAVA PŘEKÁŽKÁŘŮ – JAK NA PŘEKÁŽKY I.**
(Mgr. Petr Šarapatka, vedoucí sekce překážek SCM, trenéři 3. třídy, TŽ, TAP, trenéři 1. a 2. třída)
3. SCHŮZKA: 12:30-13:30 hod. **KONDIČNÍ A ODRAZOVÁ PŘÍPRAVA ŽACTVA A MLÁDEŽE**
(Milan Kovář, vedoucí sekce skoků SCM, trenéři 3. třídy, TŽ, TAP, trenéři 1. a 2. třída)

Kanál TRENÉŘI (TAP)

2. SCHŮZKA: 10:00 –11:00 hod. **OBECNÉ INFORMACE A NOVINKY V PROJEKTECH PRO DĚTI**
(Mgr. Dita Franklová, trenéři TAP)
3. SCHŮZKA Viz téma pro TŽ: 12:30-13:30 hod. **KONDIČNÍ A ODRAZOVÁ PŘÍPRAVA ŽACTVA A MLÁDEŽE**
(Milan Kovář, vedoucí sekce skoků SCM, trenéři TAP)

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu



Těšíme se na Vás!

Za metodickou komisi ČAS a UK FTVS Praha:

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc. – předsedkyně metodické komise ČAS

Mgr. Vít Rus – vedoucí oddělení metodiky ČAS, člen metodické komise ČAS

Mgr. Jan Feher – metodik ČAS, člen metodické komise ČAS

Za metodickou komisi ČAS a MU Brno:

Mgr. Zuzana Hlavoňová, Ph.D. - odborná asistentka oddělení atletiky, členka metodické komise ČAS,

Mgr. Tereza Králová – asistentka oddělení atletiky, vedoucí odborného semináře ČAS

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

