

## Pozvánka

### Odborné semináře pro atletické trenéry všech kvalifikačních stupňů - REPRÍZA

Metodická komise Českého atletického svazu vás zve na moderované opakování Odborných seminářů ze 7. a 8. 11. 2020 (doškolovací 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.**

datum: **sobota 14. 11. 2020 a neděle 15. 11. 2020**

pořadatel: ČAS

vedoucí semináře: **Mgr. Vít Rus** (727 973 109; [vrus@atletika.cz](mailto:vrus@atletika.cz))

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

Přihláška pro trenéry 1., 2. a 3. třídy, TŽ a TAP - <https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Registration/176>

kapacita: **150 trenérů**

*cena za oba dva dny:*

trenéři 1., 2., 3. třídy, TŽ a TAP - **800 Kč / 8 hodin** minimální požadavek pro uznání prodloužení kvalifikace

(v ceně je i poplatek za prodloužení trenérské kvalifikace)

*forma semináře:*

**onlineseminář v aplikaci MS Teams – záznam** pokyny k připojení do semináře budou přihlášeným trenérům zaslány – nejpozději den před konáním semináře (po **zaplacení účastnického poplatku - do 12. 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 14. 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 15. 11. 2020

### Kanál OBECNĚ

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: 14:15 – 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 - 14:00 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)

Těšíme se na Vás!

Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu



*Za realizační tým metodického oddělení ČAS:*

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc. – předsedkyně metodické komise ČAS, odborná asistentka katedry atletiky UK FTVS

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

Mgr. Jan Feher – metodik ČAS, člen metodické komise ČAS, odborný asistent katedry atletiky UK FTVS

Bc. Dominik Kolinger – metodik ČAS

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

Mgr. Tereza Králová – asistentka oddělení atletiky *MU Brno*

Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

