



Konference ČAS – 6. 11. 2021

ČAS, VITAL PRAHA, Katedra atletiky UK FTVS

Kondiční běh 2021

a

Odborný seminář pro atletické trenéry všech stupňů

P1 – trenéři TKB

9:30 – 9:55

Mgr. Aleš Tvrzník Vital + TKB, Mgr. Vít Rus VOM ČAS

Projekt ČBK a TKB Českého atletického svazu

Specifika přípravy kondičního běžce

10:00 – 10:30

Prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc. – emeritní přednosta Kardiocentra IKEM

Proč máme sportovat?

10:30 -11:15

MUDr. Martin Holek - IKEM

Zatížení srdce kondičního běžce při maratonu

11:15 – 12:00

Prof. MUDr. Libor Vítek, PhD, MBA – videohovor (J. Feher – pozvánka + zkouška)

- Počítat s časovým posunem – 1 h (Madeira)

Energetické krytí vytrvalostní pohybové aktivity a výživa kondičního běžce

12:00 – 13:00 oběd

13:00 – 13:30

Mgr. Marcela Bartoňová

Hypermobilita a její kompenzace při běžeckém tréninku





13:30 – 14:00

MUDr. Karolína Velebová

Poranění pohybového aparátu a současné možnosti léčby

14:00 – 14:30

Bc. Jana Svatošová

„Desatero dokroku kondičního běžce“ a minimalizace zatížení pohybového aparátu

14:30 – 15:00

Jiří Vemola

Zkušenosti trenéra kondičního běhu s programem „Training Peaks“

15:00 - 15:15 přestávka

15:15 – 15:30

PhDr. Milena Bučková

Psychika je i pro kondičního běžce velmi důležitá

15:30 – 16:00

Ing. Jiří Sucharda – trenér kondičního běhu 1. třídy

Praxe a zkušenosti trenéra kondičního běhu

16:00 – 16:30

JUDr. Hana Mesthene

Právní aspekty práce trenéra kondičního běhu

16:30 – 17:00

Tomáš Michálek

Běžecká obuv a „doba karbonová“

17:30

David Vaš

Kondiční běh v Keni a Etiopii





P2 – Trenéři ČAS 1. a 2. třídy + 3. třídy, TŽ a TAP

10:00 – 10:20

Mgr. Vít Rus, vedoucí metodického oddělení ČAS

Struktura a řízení Českého atletického svazu - novinky

10:25 – 10:55

Mgr. Iveta Rudová, předsedkyně metodické komise ČAS

Vzdělávání trenérů Českého atletického svazu

11:00 – 12:30

Mgr. Jan Pádecký

Testování dynamické síly

12:30 – 13:30 oběd

13:30 – 14:00

MUDr. Karolína Velebová

Poranění pohybového aparátu a současné možnosti léčby

14:00 Kulatý stůl s Olympioniky - vícebojaři + J. Karas

15:30 Praktické lekce 1. - 3. třída + TŽ – Nafukovací hala Strahov

TAP – Tělocvična FTVS UK

