



Konference ČAS – 6. 11. 2021

ČAS, VITAL PRAHA, Katedra atletiky UK FTVS

Kondiční běh 2021

a

Odborný seminář pro atletické trenéry všech stupňů

POKYNY:

Termín: 6. 11. 2021 zahájení - trenéři TKB v 9:45 / P1, trenéři ČAS v 10:00 / P3

Prezence: 9:15 - 9:45 ve vstupní hale budovy UK FTVS

Místo: UK FTVS, José Martího 269/31, Praha 6 – Veleslavín,

trenéři TKB **posluchárna P1,**

trenéři ČAS 1. – 3. třída + TŽ **posluchárna P3, učebna U15, Nafukovací hala Strahov,**

trenéři TAP posluchárna P3, tělocvična TC – multifunkční tělocvična v bloku F 1. patro (UK FTVS)

Přihláška: <https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Coaches>

Cena semináře: TKB 1900 Kč, ČAS 1. + 2. třída - 1500 Kč, 3. třída + TŽ – 1000 Kč, TAP – 500 Kč

Ubytování: Možno zajistit v Hotelu Krystal v blízkosti UK FTVS – uveďte v přihlášce

Stravování: Možno zajistit v Hotelu Krystal v blízkosti UK FTVS – uveďte v přihlášce

Vaši přihlášku můžete editovat prostřednictvím odkazu, který jste obdržel/a do uvedené mailové schránky po odeslání přihlášky z přihlašovacího formuláře na WEBU ČAS.

Parkování: Před budovou UK FTVS – přes víkend se parkovné **neplatí**

Vedoucí konference: Mgr. Vít Rus,

Vedoucí sekce pro trenéry 1. – 2. třída Mgr. Vít Rus, 3. třída – TŽ Mgr. Jan Feher, TAP Mgr. Jana Střelcová, TKB 1.-3. třída Mgr. Aleš Tvrzník

Poznámka: Všichni účastníci „doškolovacího semináře pro trenéry ČAS 1. třída – TAP“ musí mít čisté přezuvky do haly, dále jsou všichni účastníci povinni předložit potvrzení o bezinfekčnosti v otázce SARS-CoV-2 COVID 19 podle níže popsaných zásad a dle aktuálních vládních nařízení.

Trenérská licence bude prodloužena pouze na základě účasti na celé konferenci (minimální rozsah pro trenéry TAP je 12:30 – 17:00 hodin).



Mimořádná a ochranná opatření k prevenci onemocnění SARS CoV-2

Každý účastník se musí při prezenci ve vstupní hale budovy UK FTVS prokázat jedním z následujících potvrzení o bezinfekčnosti:

- a) **RT-PCR test** – nejdéle před 72 hodinami
- b) **Antigenní test provedený zdravotnickým pracovníkem** – nejdéle před 24 hodinami
- c) **Očkování proti onemocnění covid-19 doložené národním certifikátem** – nejméně 14 dní od dokončeného očkovacího schématu
- d) **Prodělané onemocnění covid-19 s ukončenou dobou izolace** - neuplynulo více než před 180 dny

Všichni účastníci jsou povinni nosit po celou dobu vzdělávací akce respirátor nebo obdobný prostředek (vždy bez výdechového ventilu) naplňující minimálně všechny technické podmínky a požadavky (pro výrobek), včetně filtrační účinnosti alespoň 94 % dle příslušných norem, které brání šíření kapének.

Plné znění nařízení [zde](#)

Hybridní (online) výuka – přenos přednášek:

V případě, že se nebudete moci z důvodu onemocnění nebo karantény zúčastnit Konference prezenčně bude vám po doložení oskenovaného / okopírovaného potvrzení (POZITIVNÍ TEST na SARS CoV-2, nařízení karantény hygienickou stanicí, potvrzení od ošetřujícího lékaře) zaslán odkaz pro připojení na Konferenci v online verzi prostřednictvím Microsoft Teams. Poplatky za účast na Konferenci se v případě připojení online nemění (a nebudou ani vráceny na účet plátce v případě, že nevyužije online připojení).

Online stream bude zahrnovat pouze teoretické lekce. Lekce z haly Strahov nebudou přenášeny. Záznam těchto lekcí bude účastníkům dodán do jednoho měsíce od data Konference.



PROGRAM:

P1 – Kondiční běh 2021

9:15 - 9:45 prezence

Prezentace

9:45 – 10:00 **Projekt ČBK a TKB Českého atletického svazu**

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

10:00 – 10:30 **Proč máme sportovat?**

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

10:30 -11:15 **Zatížení srdce kondičního běžce při maratonu**

MUDr. Martin Holek - IKEM

11:15 – 12:00 **Energetické krytí vytrvalostní pohybové aktivity a výživa kondičního běžce**

Prof. MUDr. Libor Vítek, PhD, MBA – videokonference

12:00 – 13:00 oběd

13:00 – 13:30 **Hypermobilita a její kompenzace při běžeckém tréninku**

Mgr. Marcela Bartoňová

13:30 – 14:00 **„Desatero dokroku kondičního běžce“ a minimalizace zatížení pohybového aparátu**

Bc. Jana Svatošová

14:00 – 14:30 **Zkušenosti trenéra kondičního běhu s programem „Training Peaks“**

Jiří Vemola

14:30 – 15:00 **Psychika je i pro kondičního běžce velmi důležitá**

PhDr. Milena Bučková

15:00 - 15:15 přestávka





15:00 - 15:15 přestávka

- 15:15 – 15:45 **Praxe a zkušenosti trenéra kondičního běhu**
Ing. Jiří Sucharda – trenér kondičního běhu 1. třídy
- 15:45 – 16:15 **Právní aspekty práce trenéra kondičního běhu**
JUDr. Hana Mesthene
- 16:15 – 16:45 **Běžecská obuv a „doba karbonová“**
Tomáš Michálek
- 16:45 – 17:15 **Kondiční běh v Keni a Etiopii**
David Vaš
- 17:15 – 17:45 **Ultra – zkušenosti a poznatky**
Roman Chládek
- 17:45 ukončení konference



PROGRAM:

P3 – Trenéři ČAS 1. a 2. třídy + 3. třídy, TŽ a TAP

- 10:00 – 10:10 **Úvod a struktura a řízení Českého atletického svazu – novinky v metodice**
Mgr. Vít Rus, vedoucí metodického oddělení ČAS
- 10:10 – 10:55 **Panelová diskuse s Olympionikem a medailistou z MSJ + trenéři**
Adam Sebastian Helcelet, František Doubek, Josef Karas, Miroslav Rucký
moderátor: Roman Šebrle
- 11:00 – 12:30 **Silový trénink na základě rychlosti (velocity based training)**
Mgr. Jan Pádecký, Bc. Radek Gwuždž
- U15 – Presentace výstupů z evropské konference pro trenéry vícebojů – Sollentuna SWE**
- 11:00 – 14:00 videoprojekce + prezentace
- 12:30 – 13:30 **Nejčastější zranění u mladých atletů a jejich prevence**
MUDr. Michael Lujc
- 13:30 – 14:15 *oběd*
- 14:15 - 17:00 **Praktická lekce pro TAP – Tělocvična FTVS UK – Jana Střelcová**

Praktické lekce 1. - 3. třída + TŽ – Nafukovací hala Strahov!!!

- 15:00 – 17:00 **skok daleký + trojskok + odrazová průprava – Milan Kovář**
- 15:00 – 17:00 **skok vysoký – Alena Nezdařilová**
- 15:00 – 17:00 **skok o tyči (metodické řady) – Pavel Beran st. + Pavel Beran ml.**
- 15:00 – 17:00 **vrh koulí sun/otočka – Petr Stehlík**
- 15:00 – 17:00 **krátké sprinty + překážkové běhy – Iveta Rudová, Jan Ruda**
- 17:00 ukončení konference

