

POZVÁNKA

Workshop diskařské sekce

sekce vrhu a hodů TR ČAS

Místo: **OLYMP, Centrum Sportu MV, Za císařským mlýnem 1063/5, 170 00 Praha 7.**

Sraz účastníků: **U budovy roty – administrativní budova ve 13:00 hodin.**

Datum a čas: **neděle 1. 10. 2023 od 13 do 18 hodin**

Lektoři: **Josef Šilhavý, Věra Cechlová Pospíšilová, Tomáš Voňavka, Libor Malina, Jan Marcell**

Parkování: U tenisové haly Sparty Praha a před areálem OLYMP CS MV

Počet kreditů v rámci obnovy trenérské licence: **5 kreditů**

Přihláška: <https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Registration/483>

Poplatek: bez poplatku *(veškeré náklady hrazeny ze sekce TR ČAS a OLYMP CS MV)*

Pro koho je workshop určen: trenéři + pozvaní TOP závodníci (do maximálního počtu 30 osob)

Program:

1. Prezence účastníků, seznámení s programem
2. Úvodní slovo ředitele OLYMP CENTRUM SPORTU MV
3. Prezentace koncepce hodů diskem. Vize vs aktuální stav. Nároky na tréninkový proces. Všeobecná připravenost atleta pro vstup do vrcholového sportu. Diskuse.
4. Prohlídka prostor (hala, posilovna, stadion, vrhačská louka, zázemí pro regeneraci, lékařské zabezpečení, ubytovna)
5. Modelový trénink. Diskařská abeceda. Speciální technická cvičení. Správnost provedení / nejčastější chyby / zvyšování náročnosti. Předpoklad aktivního zapojení účastníků.
6. Speciální posilovací cviky

Workshop by měl být současně zaměřen na vzájemné seznámení členů diskařské sekce. Nastavení principů spolupráce a představení areálu Olympu Praha a jeho fungování.

Na setkání se těší

Tomáš Voňavka

trenér disku OLYMP CS MV, kontakt: mobil: 723 694 237, E-mail: tomik.vonavka@seznam.cz