

KRAJSKÁ ATLETICKÁ AKADEMIE OSTRAVA, z.s.

Závodní 2891/86
703 00 Ostrava-Vítkovice
IČO: 09549978

+420 724 711 569
info@kaao.cz
www.kaao.cz

POZVÁNKA NA WORKSHOP

Technika a význam základních posilovacích cvičení: dřep, mrtvý tah, přemístění, trh, bench press a jejich deriváty.

- Organizátor:** KAAO s podporou MSKAS a ČAS
- Místo:** **VÍTKOVICE ARÉNA - Atletická hala**
Ruská 3077/135, 700 30 Ostrava, Zábřeh
(<https://www.arena-vitkovice.cz/cs/atleticka-hala>)
- Datum:** **čtvrtek 29. 9. 2022 od 17:00 do 20:00 hodin**
- Vedoucí workshopu:** Mgr. Marie Valová Ph.D
- Mobil:** 724 711 569
- Email:** marie.mac@email.cz
- Lektorka:** **Mgr. Tereza Králová**
- Přihláška:** <https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Registration/355>
- Účastnický poplatek:** 300 Kč – převodem na účet KAAO: 2301880143/2010
- Poznámka:** Trenéři KAAO a osobní trenéři atletů KAAO neplatí účastnický poplatek.
- Obsah workshopu:** Workshop bude zaměřen na vysvětlení základních postupů manipulace s velkou osou a jednoručkami vč. úchopů. Dále se zaměříme na vhodná mobilizační cvičení pro dosažení vhodného rozsahu pohybu pro adekvátní provedení techniky u probíraných cvičení. Technika jednotlivých cviků bude detailně ukázána a prodiskutována s přesahem do specifčnosti atletických disciplín, a to zejména v kontextu bilaterálních a unilaterálních variant u cvičení s otevřeným pohybovým řetězcem. Většina atletických trenérů využívá tato cvičení ve svém tréninku a pokud tato cvičení umí naučit své svěřence správně techniky provádět, budou jim cvičení sloužit ke zvýšení síly a prevenci zranění u jejich svěřenců.

Kredity / body doškolení – prodloužení / obnova licence: 3 kredity / body

Workshop povede:



Mgr. Tereza Králová reprezentovala ČR v hodu kladivem na evropských a světových atletických podnicích, dvakrát byla i na univerziádě. V současnosti reprezentuje ČR ve vzpírání. Působí jako odborná asistentka na Katedře atletiky, plavání a sportů v přírodě, Fakulty sportovních studií MUNI v Brně, kde vede odborné semináře zaměřené na kondiční trénink, posilování a správnou techniku silových cvičení. Přednáší a vede odborné semináře zaměřené na správné posilování mládeže.