

POZVÁNKA NA WORKSHOP SCM

„DÁLKA, VÝŠKA, TROJSKOK – TECHNICKÁ A PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ“

Termín: 27.12. – 30.12.2021

Místo: Atletická hala Ostrava – Vítkovice

Lektoři: Milan Kovář, Svatoslav Ton, Jaroslav Bába



Milan Kovář je reprezentační trenér pro disciplíny skok daleký a trojskok. Vede atlety v několika pražských oddílech. Mezi jeho aktuální úspěšné svěřence patří trojskokanka Ema Maštaliřová (13,38 m) a několik mládežnických reprezentantů, se kterými pracuje na technice a odrazové přípravě. Historicky prozatím nejúspěšnějším svěřencem je dálkař Petr Lampart (818 cm)



Svatoslav Ton je reprezentační trenér skoku vysokého. Trenérsky působí na Sportovním gymnáziu Ludvíka Daňka v Brně. Mezi jeho svěřence patří například Marek Bahník (225 cm), Klára Krejčířiková (189 cm) nebo Matúš Bubeník (231 cm) Dlouhodobě se věnuje odborné problematice skoku vysokého a přípravě úspěšných reprezentantů ČR na evropských i světových akcích.



Jaroslav Bába je rezortním (USK Praha) trenérem skoku vysokého. Český rekordman (237 cm) a bronzový olympijský medailista ve skoku vysokém (Atény 2004) se již několik let věnuje přípravě českých reprezentantů. Mezi jeho současné, úspěšné svěřence patří například Michaela Hrubá (195 cm), Jan Štefela (220 cm), nebo Denisa Pešová (183 cm)

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Informace: Workshop je primárně určen pro atlety a trenéry se specializací na skok vysoký, daleký a trojskok. Členové SCM a jejich trenéři mají účast na workshopu hrazenou z prostředků ČAS. Ostatní zájemci o workshop v případě zájmu uhradí účastnický poplatek.

(více informací o poplatku na: ston@atletika.cz, nebo na tel.: 774 266 880)

Pozvaní atleti SCM a osobní trenéři SCM: ČAS hradí veškeré náklady na ubytování včetně plné penze, účasti na přednáškách a besedách a tréninky v atletické hale po celou délku trvání workshopu (27.-30.12.2021)

PŘIHLÁŠKY PRO ATLETY A TRENÉRY SCM DO 20.12.2021, 20:00 ZDE:

[Workshop sekce skoky SCM - DÁLKA, VÝŠKA, TROJSKOK – technická a průpravná cvičení - přihláška pro členy SCM](#)

V případě neúčasti atleta SCM na akci z vážných a relevantních důvodů je nutná omluva nejpozději do **20.12.2021**. V opačném případě nebude možné zvát atleta na další akce SCM.

Trenéři SCM mohou po předchozí dohodě přijet pouze na zvolenou část programu.

Ostatní trenéři: účast ostatních trenérů je možná v jakémkoliv časovém rozsahu po předchozí závazné dohodě a uhrazení účastnického poplatku ve výši 500,-Kč.

V případě zájmu o ubytování a stravu, prosím, pište na: ston@atletika.cz, nebo tel.: 774 266 880

PŘIHLÁŠKY PRO ATLETY A TRENÉRY MIMO SYSTÉM SCM DO 20.12.2021, 20:00 ZDE:

[Workshop sekce skoky SCM - DÁLKA, VÝŠKA, TROJSKOK – technická a průpravná cvičení - PŘIHLÁŠKA PRO ZÁJEMCE Z KLUBŮ A ODDÍLŮ ČAS](#)

Prodloužení licence trenérů: Workshop bude trenérům započten do požadovaného minima pro prodloužení platnosti licence trenérské kvalifikace. Aktuální podmínky pro prodloužení licence naleznete zde:

https://www.atletika.cz/_sys_/FileStorage/download/18/17493/provadeci-pokyn-k-prodlouzeni-trenerske-kvalifikace-v-roce-2021.pdf

(Pro rok 2022 budou podmínky mírně upraveny. Aktualizovaný dokument bude zveřejněn od 1. 1. 2022)

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Program:

Sraz účastníků: v pondělí **27.12.2021, 12:00 hod.** v recepci hotelu Puls (Ruská 3077/135, 700 30 Ostrava-jih-Zábřeh) web: <https://www.arena-vitkovice.cz/cs/hotel-puls>

Pondělí 27.12.2021

12:30 - Oběd

16:00 – 18:30 - Technický trénink v hale, videozáznamy technických specifíků jednotlivých atletů.

19:00 - Večeře

20:30 – Rozbory videa, analýza, doporučení a individuální konzultace tréninkových postupů při nácviku techniky skokanských disciplín.

Úterý 28.12.2021

8:00 – Snídaně

10:00 – Trénink v hale (zaměření na rozvoj rychlosti a dynamiky)

12:30 – Oběd

14:00 – 18:00 – Workshop s tematikou průpravných a technických cvičení pro skok daleký, vysoký a trojskok.

14:00 – 16:00 – Hala – zasedací místnost 1 – skok vysoký – teoretická část (J. Bába, S. Ton)

14:00 – 16:00 – Hala – zasedací místnost 2 – dálka, trojskok – teoretická část (M. Kovář)

16:00 – 18:00 – Hala – praktická část – skok vysoký

16:00 – 18:00 – Hala – praktická část – skok daleký, trojskok

18:00 – 19:00 – Individuální konzultace

19:00 – Večeře

20:00 – 21:00 – Beseda a diskusní panel – Jaroslav Bába

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Středa 29.12.2021

8:00 – Snídaně

10:00 – Trénink v posilovně (zaměření na rozvoj dynamické síly)

12:30 – Oběd

15:00 – 18:00 – Trénink v hale (speciální odrazová a průpravná cvičení)

19:00 – Večeře

20:00 – 21:00 – Rozbory videa, analýza, doporučení a individuální konzultace tréninkových postupů při nácviu techniky skokanských disciplín.

Čtvrtek 30.12.2021

8:00 – Snídaně

10:00 – Trénink v hale (technika skokanských disciplín)

12:30 – Oběd

13:30 – Odjezd

COVID 19

Účast na workshopu je podmíněna dodržením protiepidemických opatření, platných v době konání akce.

V současné době je povolena účast osob s plným očkováním proti nemoci COVID 19, osob s potvrzením o prodělání nemoci. Osoby mladší 18 let se akce mohou účastnit po prokázání negativního testu PCR.

V případě dotazů pište na: ston@atletika.cz

V případě změn, souvisejících s epidemickými opatřeními, které by ovlivnili podmínky konání akce, vás budeme informovat.

Svatoslav Ton, Milan Kovář

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

