

# POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ VRHAČSKÝCH DISCIPLÍN VÍCEBOJŮ

**Kladno, 30.12. 2024**

Odborný seminář pořádá A.C. TEPO Kladno pro trenéry zaměřený na hody a vrhy.

Místo a datum konání: Kladno 4, Sportovců 456, Atletická hala na Městský stadion Sletiště, pondělí 30.12. od 13:00 do 20:00 hod.

Program:

- |               |   |
|---------------|---|
| 13:00 – 14:30 | Problematika trenérské činnosti vícebojů, kompetence trenérů.<br>Specifika vícebojařských disciplín (Aleš Pastrňák)   |
| 14:30 – 15:15 | Doporučená připravenost pro vrhačské disciplíny, kondiční předpoklady atletů/atletek pro specializaci vícebojů z nižších kategorií (co by měli umět pro jednotlivé avizované disciplíny) (Malina, Stehno) |
| 15:15 – 16:00 | Zdravotní kritéria a současné trendy ve fyzioterapii (Tomáš Musil)  |
| 16:00 – 16:15 | přestávka na občerstvení  |
| 16:15 – 17:15 | Technika a příprava hodu diskem (Libor Malina)  |
| 17:15 – 18:15 | Technika a příprava vrhu koulí (Libor Malina)   |
| 18:15 - 19:15 | Technika a příprava hodu oštěpem (Libor Stehno)   |
| 19:15 – 20:00 | Kompenzační cvičení, prevence zranění (Helena Felcmanová)   |
| 20:00 – 20:30 | Diskuse k probraným tématům   |

Lektoři: Aleš Pastrňák, Libor Malina, Libor Stehno, Tomáš Musil, Helena Felcmanová

Vedoucí semináře: Jiří Klesnil

Přihlášky účastníků: <https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Registration/648>

Od 2.12.2024 (od 12:00) do 27.12. 2024 (23:59)

Cena semináře: 2 900 Kč

Platby na účet: A.C. TEPO Kladno, č.ú.: 380200329/0800, VS 2412

Kontaktní informace: Helena Felcmanová, 776 575 119, hfelcmanova@atletika.cz