

POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ VRHAČSKÝCH DISCIPLÍN VÍCEBOJŮ Kladno, sobota 25.01. 2025

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 Sletišťě,
sobota 25.01. 2025 od 9:00 – 17:30 hod.

Program:

9:00 – 10:30	Problematika trenérské činnosti vícebojů, kompetence trenérů. Specifika vícebojařských vrhačských disciplín (Aleš Pastrňák)
10:30 – 11:15	Doporučená připravenost pro vrhačské disciplíny, kondiční předpoklady atletů/atletek pro specializaci vícebojů z nižších kategorií (Malina, Stehno)
11:15 – 12:00	Zdravotní kritéria a současné trendy ve fyzioterapii (fyzioterapeut)
12:00 – 13:00	p ř e s t á v k a n a o b ě d
13:00 – 14:00	Technika a příprava hodů diskem (Libor Malina)
14:00 – 15:00	Technika a příprava vrhu koulí (Libor Malina)
15:00 - 16:00	Technika a příprava hodů oštěpem (Libor Stehno)
16:00– 16:15	p ř e s t á v k a
16:15 – 17:00	Kompenzační cvičení, prevence zranění (Helena Felcmanová)
17:00 – 17:30	Diskuse k probraným tématům

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

Vedoucí semináře: Jiří Klesnil

Přihlášky účastníků: [ČAS - Registr :: Registrace na školení/seminář](#) do 22.01.2025

Cena školení: 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