

PROGRAM METODICKÉHO SEMINÁŘE - TRENÉŘI

Konání akce: ZŠ náměstí Svornosti 2571/7, Brno 616 00, <https://mapy.cz/s/danulumape>

Program akce:

Pátek 24. 11.:

- 18:30-19:30 hod. Prezentace, distribuce a diskuze k metodickému pokynu ke stavbě žákovských tratí (*P. Košárek*)
- 19:45-21:15 hod. Livelox a jeho využití pro trenéry

Sobota 25. 11.:

- 9:00-12:00 hod. Funkční práh sportovce a jeho vliv na sportovní výkon. Principy DNS v běžecké praxi. Praktické ukázky v tělocvičně (*D. Hrušová*)
Anotace: Kvalita posturální stabilizace pohybu je důležitým dílkem do „puzzle“ jménem sportovní výkon. V hlavní roli: trupová stabilizace a centrované pozice kloubů. Jaké jsou funkční předpoklady pro optimální běh a čeho je dobré si v tréninku i v terénu všimnout? Řeč bude o funkčním práhu/kapacitě z pohledu pohybových funkcí, tedy schopnosti udržet optimální pohybovou strategii (běžeckou techniku, držení těla, svalovou koordinaci) v průběhu zátěže. Čím vyššího sportovního výkonu chce běžec dosáhnout, tím lépe musí mít nastaveny všechny segmenty v rámci řízení pohybu. (To, co by mohlo být „odpuštěno“ u rekreačního sportu, může na výkonnostní/vrcholové úrovni vést k přetížení.) Kvalitu posturálního zajištění pohybu řeší DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE (DNS podle Pavla Koláře, koncept založený na vývojové kineziologii). Jak? Analýzou držení těla, analýzou sportovní techniky, kompenzačním a korektivním cvičením. Cílem je snížit riziko zranění z opakovaného přetížení a zvýšit výkonnost v dlouhodobé perspektivě (LTAD model). Komplexní pohled na teoretický rámec problematiky + inspirace a sdílení zkušeností, jak aplikovat DNS principy do tréninkové praxe, příklady cvičení pro běžce – ukázky i praktický nácvik v tělocvičně. **Kdo máte možnost, vezměte si na cvičení karimatku!**
- 12:30-13:30 hod. objednané občerstvení ve škole
- 14:00-16:00 hod. Poruchy příjmu potravy (*Centrum Anabell*)
- 16:30-17:00 hod. volná diskuze mezi účastníky semináře, předávání zkušeností (dle časových možností)

Neděle 26. 11.:

- 9:00-10:30 hod. Sportovní vývoj závodníka od dětství až po dospělé (*P. Chaloupská, J. Chaloupský*)
Anotace:
 1. část: Základní principy tréninku, z pohledu LTAD modelu (long term athlete development modelu, který je podobný s našimi Stupni rozvoje orientačního běžce) na příkladu konkrétního závodníka.
 2. část: Příprava juniorského reprezentanta a ladění formy 1 rok před Mistrovstvím světa.
- 11:00-12:30 hod. Role osobního trenéra (*P. Košárek*)
- 12:30-13:30 hod. objednané občerstvení ve škole
- ukončení akce