



FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
ve spolupráci s
ČESKÝM SVAZEM LEDNÍHO HOKEJE
připravily doškolovací seminář



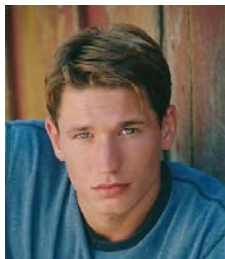
AKTUÁLNÍ TRENDY V KONDIČNÍ PŘÍPRAVĚ V LEDNÍM HOKEJI

Termín:	27. – 29. 4. 2012
Místo:	PRAHA 6 Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy Josef Martího 31 162 52 Praha 6 - Veveřslavín
Cena:	4 000 Kč; poplatek uhradíte na účet: 35-0085332011/0100 VS 902 702
Rozsah:	34 hodin; pátek - neděle
Cílová skupina:	trenéři a kondiční specialisté, kteří připravují hokejisty ve věku 13 – 21 let
Předpoklad účasti:	trenérská praxe, licence C a vyšší
Výstup:	účastnický list
Zaměření kurzu:	Vzdělávací seminář je zaměřený na aktuální trendy v oblasti kondiční přípravy s ohledem na vývoj v ledním hokeji. Seminář poskytne informace o moderních přístupech v silovém tréninku, silové vytrvalosti, odrazové síle a výbušnosti, cvičeních na balančních plochách a budování základní vytrvalosti. Tréninkové informace budou doplněny o výživové strategie, hormonální regulace a další poznatky, které jsou podmínkou kvalitní kondiční přípravy. Seminář je lektorován kondičními specialisty v ledním hokeji a trenéry reprezentantů ČR vybraných sportovních odvětví.
Přihlášky:	PaedDr. Lada Novotná, tel. 220 172 250; lnovotna@ftvs.cuni.cz
Informace o kurzu:	PhDr. Petr Šťastný, Ph.D., tel. 777 198 764

**POMŮŽEME VÁM S KONDIČNÍ PŘÍPRAVOU NA PŘÍŠTÍ SEZÓNU.
NOVÉ IMPULZY PRO LETNÍ KEMPY.**

PROFILY LEKTORŮ

PhDr. Petr Šťastný, Ph.D.



Kvalifikace:

Absolvent UK FTVS, obor Tělesná výchova a sport, trenér ledního hokeje licence A.
Obhájena disertační práce v oblasti ledního hokeje na téma: Měření zátěžových sil působících na plošku nohy v bruslařské botě pro lední hokej a jejich kazuistický význam
Diplomová práce: Kondiční předpoklady Extraligových hokejistů z juniorské kategorie podle anaerobního Wingate testu.

Profesní zaměření:

Vedoucí specializace ledního hokeje na UK FTVS na katedře sportovních her.
Testování kondiční připravenosti a inovace kondičních testů
Fitness a diagnostika svalových dysbalancí a kompenzační cvičení, kondiční programy, silový trénink, suplementace v ledním hokeji.

Praktické zkušenosti:

Trenér mládeže v HK Lev Slaný. Hlavní trenér mladšího dorostu HC Příbram (2011).
Senior konzultant ve fitness centru Kaktus.
Vedoucí florbalové reprezentace juniorek ČR (WU19), 3 místo na MS WU19.
Health Institute s.r.o. – Senior konzultant – fitness specialista pro profesionální sportovce a běžnou populaci.

PROFILY LEKTORŮ

Mgr. Radim Jebavý



Kvalifikace:

Absolvent UK FTVS, obor Tělesná výchova a sport, trenér atletiky licence A.
V současné době dokončuje disertační práci v oblasti kondiční přípravy s balančními pomůckami: Ovlivnění efektivity stimulace silové vytrvalosti prostřednictvím cvičení na labilních oporných plochách

Profesní zaměření

Je koordinátorem výuky specializace atletiky (vrhy, hody). Je manažerem posilovny UK FTVS. Zaměřuje se na kondiční přípravu na nestabilních plochách a silovou přípravu. Je předsedou atletického oddílu VSK FTVS Praha.

Trenérská praxe

Od 2005 hlavní trenér atletického oddílu VSK FTVS Praha.

Od 2006 kondiční trenér reprezentace ČR softball – ženy.

Od 2011 kondiční trenér hokejistů Rytíři Kladno.

Kondiční trenér reprezentantů ČR (účastníků MS a OH) v plavání (Fučík, Baumrtová, Chocová, Šefl) a triatlonu (Zemanová).

Trenér ve společnosti Bootcamps.

PROFILY LEKTORŮ

Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D., MBA



Kvalifikace:

Absolvent UK FTVS, obor Tělesná výchova a sport, trenér vytrvalostních vícebojů (triatlon) licence A.

Obhájena disertační práce v oblasti výběru talentů na téma: K identifikaci talentu v triatlonu

Profesní zaměření

Pracuje v Laboratoři sportovní motoriky FTVS UK se zaměřením na strukturu sportovního talentu, funkční zátěžovou diagnostiku, sportovní trénink a vytrvalostní víceboje. Vede výuku specializace vytrvalostní víceboje. Od roku 2010 je sportovní ředitelkou Českého svazu triatlonu.

Trenérská činnost

Po ukončení sportovní kariéry (1997 – 2008 reprezentant ČR v triatlonu, účastnice OH 2004, 2008; ME 2002 - 5. Místo; ME 2005 - 6. místo; SP 2004 - 3. místo. Akademická mistryně světa) se věnuje kondiční přípravě reprezentantů ČR v triatlonu a moderním pětiboji.

Spolupracující sportovci:

David Svoboda – mistr světa v moderním pětiboji pro rok 2009.

Ondřej Polívka - mistr světa a Evropy v moderním pětiboji pro rok 2009, junior roku v anketě Sportovec roku 2009.

Petr Soukup – mistr Evropy v triatlonu v kategorii U23 pro rok 2009.

Eva Nováková – 9. na MS v dlouhém triatlonu v roce 2008.

PROFILY LEKTORŮ

PhDr. Miroslav Petr, Ph.D.



Kvalifikace:

Absolvent UK FTVS, obor Tělesná výchova a sport, trenér atletiky licence A.
Obhájena disertační práce v oblasti výživy na téma: Ovlivnění metabolických drah souvisejících se zvýšenou exkrecí kyseliny thiodiglykolové do moči suplementací kreatinem

Profesní zaměření:

Je autorem několika vědeckých textů, účastníkem vědeckých konferencí, stáží a kurzů v oblasti výživy, nutrigenetiky, fitness a silového tréninku u nás i v zahraničí. Certifikován asociací ISSN (International Society of Sport Nutrition), jíž je i řádným členem.

Trenérská činnost

Lektor specializace vrhačských disciplín na UK FTVS.

Fitness trenér World Class Praha

Kondiční trenér rychlOLEZENÍ – speed climbing.

Výživové poradenství v rámci společností Alltraining.cz, Health Institute a Bellos - Ultimate fighting.