



Český lukostřelecký svaz

Trenérsko-metodická komise

Seminář trenérů ČLS 2016 Program

Datum:	5.- 6.11.2016
Místo:	SC Nymburk
Ubytování:	SC Nymburk
Strava:	SC Nymburk – plná penze
Vedoucí semináře:	Hana Majarová, hana.majarova@czecharchery.cz, 733 565 769
Vybavení:	záznamová technika (notebook, poznámkový blok) psací potřeby
Cena:	<u>s dotací ČLS*:</u> 500,- Kč seminář (dotace = hrazeno ubytování+strava)
	<u>bez dotace ČLS:</u> 500,- Kč seminář 1006,- Kč ubytování + strava ve SC Nymburk

Sobota 5.11.

9:30 – 10:00	prezentace
10:00 – 12:15	seminář 3h <ul style="list-style-type: none">• Přivítání• Aplikace a programy určené pro střelce a trenéry (J.Šípek,J.Vožech)• Práce s rychloběžnou kamerou (P.Heinrich)
12:15 – 13:00	oběd
13:00 – 19:00	seminář 6h <ul style="list-style-type: none">• Výživa sportovce a její vliv na výkon (Mgr. V. Schlesinger)• Rizika lukostřelby z pohledu ortopeda (MuDr. P. Indráková)• Diskuze
19:00 – 20:00	večeře

Neděle 6.11.

8:00 – 9:00	snídaně
9:00 – 12:30	seminář 4h <ul style="list-style-type: none">• Mentální příprava sportovce (M.S. K.Vejvodová, D.Drahonínský)• Závěrečné hodnocení, rozloučení
12:30 – 13:30	oběd
13:30	konec semináře

(1h = 45 minut)

* Každý klub má právo vyslat na seminář jakékoli množství trenérů, dotaci od ČLS dostane klub na takový počet trenérů, kolik má hlasů na VS ČLS děleno dvěma (zaokrouhleno nahoru, pro klub se třemi hlasy to znamená podpora pro dva trenéry/instruktory atd.). Počty hlasů viz příloha č. 1



Český lukostřelecký svaz

Trenérsko-metodická komise

M.S. Kateřina Vejvodová

- titul bakaláře v oboru psychologie na Kansaské Státní Univerzitě
- absolvování studia sportovní psychologie na Floridské Státní Univerzitě
- studium ukončeno obhajobou diplomové práce na téma Psychická odolnost, relaxační aktivity a spánek u sportovců různé úrovně (rekreační, univerzitní, profesionální)
- v letech 2010-2013 členka psychologicko-sportovní poradny Psycho4sport v Praze
- spolupráce s lukostřelcem Davidem Drahonínským

- <http://www.mentalnikouc.cz/>

Mgr. Vít Schlesinger

- vyhledávaný odborník na stravu a motivaci vrcholových sportovců
- prosazuje komplexní pojetí sportovní přípravy – propojení tréninku s optimální stravou, dokonalou regenerací a vyrovnanou psychikou
- je známý experimenty se svým tělem a posouváním hranic lidského potenciálu
- spolupracuje s mnoha vrcholovými sportovci z různých odvětví

- <http://www.vit-schlesinger.cz/cs/>

MuDr. Petra Indráková

- atestovaný ortoped v Ústřední Vojenské nemocnici Praha
- aktivní lukostřelkyně s více než 10ti letou závodní kariérou