



Český lukostřelecký svaz

Trenérsko-metodická komise

Seminář trenérů ČLS 2017 Program

Datum:	2. - 3. 12. 2017	
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 2.12.

9:30 – 10:00
10:00 – 12:15

prezentace
seminář 3h

- Přivítání
- Respirační trénink u sportovců (Bc. Lucie Machová)

12:15 – 13:00
13:00 – 19:00

oběd
seminář 6h

- Kondiční příprava lukostřelce se zaměřením na správné nastavení těla, plánování v rámci sezóny atd. (Martin Kubec)
- Aktuální pojetí regenerace vrcholových sportovců ale i sportujících dětí a mládeže (PaedDr. Martina Končalová)
- Informace ze školení WA (Hana Majarová, Jan Šípek)

19:00 – 20:00

večeře

Neděle 3.12.

8:00 – 9:00
9:00 – 12:30

snídaně
seminář 4h

- Mentální trénink z pohledu trenéra s praktickým cvičením v rámci semináře (Radka Evjáková)
- Závěrečné hodnocení, rozloučení

12:30 – 13:30
13:30

oběd
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 (zaokrouhлено 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

Bc. Lucie Machová

- Fyzioterapeut nejen v oblasti dechové rehabilitace
- Spolupráce se sportovními svazy juda a sportovní gymnastiky
- Členka medicalteamu při Evropských hrách v Baku a OH v Riu
- Více na www.rehaspiro.cz

Martin Kubec

- Fyziotrenér v Centru pohybové medicíny prof. Pavla Koláře
- Lektor ve Fitness Institut Tonus
- Instruktor ve Fitness centru Chrupa
- Praxe v oboru 10 let
- Trenér a konzultant SCM a RD ČLS

PaedDr. Martina Končalová

- Autorka metody MFK
- MFK je unikátní fyzioterapeutická metoda propojující znalosti a dovednosti fyzioterapeutů s nejmodernějším počítačovým softwarem
- Jedinečnost metody spočívá v nahlížení na kondici pacienta jako na celek
- Spolupráce s mnoha českými reprezentanty v různých sportovních odvětvích
- Více na www.mfkcentrum.cz

Radka Evjáková

- NLP Master Practitioner (NLP = neurolingvistické programování – soubor technik práce s lidskou myslí a psychikou)
- Mind Sonar Professional – profesionál v „čtení“ stylů myšlení a práci s nimi
- Verbální a nonverbální komunikace, Integrální psychologie
- Pracuje s českou reprezentací softballu žen, českou reprezentací orientačního běhu, českým svazem full-contactu a ostatních bojových umění, FK Dukla Praha
- Více na www.radkaevjakova.cz