



■ SC Nymburk

■ 21. 9. - 22. 9. 2024

Český svaz plaveckých sportů / sekce plavání  
pořádá celostátní

# SEMINÁŘ PRO TRENÉRY PLAVÁNÍ

■ **Cena:**  
2000 Kč (sobota + neděle)  
1400 Kč (sobota)  
800 Kč (neděle)

Přihláška [ZDE](#)



# SOBOTA

## KONGRESOVÝ SÁL

08:30 Zahájení semináře

09:00 Vyhodnocení vývoje výkonnosti (Vlastimír Perna)

10:00 *coffee break*

10:30 Emoční kontrola - "Kde se bere u závodníků strach a jak ho zvládnout?" (Jakub Hrubeš)

11:30 Bazénové plavání / dálkové plavání (Jan Srb)

13:00 *oběd*

14:00 Kontrola intenzity zatížení – monitoring SF (Filip Neuls)

15:30 *coffee break*

16:00 Principy sportovní výživy mladého plavce

17:00 Rozložení energetických potřeb vrcholového sportovce během denního režimu (Pavel Provázek)

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA**

## KINOSÁL

10:30 Pravidla a protokol v praxi (Ondřej Kočovský)

11:30 Didaktika startovních skoků a obrátek (Jiří Dub)

## BAZÉN

Didaktika startovních skoků a obrátek

14:00 Workshop I

14:45 Workshop II  
(Jiří Dub)



# NEDĚLE

## KONGRESOVÝ SÁL

08:45 Zahájení semináře

09:00 Olympijská sezóna Miroslava Knedly (Zdeněk Kasálek)

10:00 *coffee break*

10:30 Olympijská sezóna Kristýny Horské (Petra Škábová a Marcel Roztočil)

11:30 Olympijská sezóna Bány Seemanové a Daniela Gracíka (Luka Gabrilo)



**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA**





# PODROBNÉ INFORMACE K JEDNOTLIVÝM PANELŮM

## **Vyhodnocení vývoje výkonnosti (sobota 21. 9. 2024, 9:00, kongresový sál)**

Vlastimír Perna, trenér reprezentačního výběru ČR v letech 2012 - 2021, člen trenérsko-metodické komise ČSPS představí analýzu vývoje výkonnosti u nás v období let 2013 - 2023.

## **Pravidla a protokol v praxi - pohled rozhodčích (sobota 21. 9. 2024, 10:30, kinosál)**

Ondřej Kočovský, předseda komise rozhodčích, člen technické komise European Aquatics nabízí klíčové body vybraných dovedností (start, obrátka, předávka) v souvislosti s dodržováním pravidel plavání.

## **Bazénové plavání / dálkové plavání (sobota 21. 9. 2024, 11:30, kongresový sál)**

Vyhodnocení 8letého působení u české dálkoplavecké reprezentace a možnost propojení bazénového a dálkového plavání představí Jan Srb, trenér reprezentačního výběru dálkového plavání ČR v letech 2016 - 2024, člen trenérsko-metodické komise ČSPS, 2. místopředseda ČSPS.

## **Kontrola intenzity zatížení - monitoring SF (sobota 21. 9. 2024, 14:00, kongresový sál)**

Vysokoškolský pedagog, člen FTK Univerzity Palackého v Olomouci Filip Neuls zajišťuje panel fyziologie zátěže a zaměřuje se na možnosti kontroly intenzity zatížení sportovců prostřednictvím monitoringu hodnot srdeční frekvence, doporučení k využití snímačů SF.

## **Principy sportovní výživy plavce (sobota 21. 9. 2024, 16:00, kongresový sál)**

Panel věnovaný nutričním doporučením bude rozdělen do dvou 60 minutových bloků:

- Principy sportovní výživy mladého plavce (16:00 - 17:00 hod)
- Rozložení energetických potřeb vrcholového sportovce během denního režimu (17:00 - 18:00 hod)

Pavel Provázek, výživový specialista a kondiční trenér v minulých letech dlouhodobě spolupracující s vrcholnými českými plavci. V současnosti poskytuje komplexní podporu v této oblasti nejen špičkovým sportovcům v čele s judistou L. Krpálkem či rallye jezdce M. Macíkem.





# PODROBNÉ INFORMACE K JEDNOTLIVÝM PANELŮM

## **Emoční kontrola - “Kde se bere u závodníků strach a jak ho zvládnout” (sobota 21. 9. 2024, 10:30, kongresový sál)**

Jakub Hrubeš, mentální kouč a sportovní mentor, od r. 2024 spolupracuje na mentální přípravě plavců reprezentačních výběrů ČR. Obsahem panelu je přednáška, praktická ukázka vybraných strategií a následně otevřená diskuze.

## **Didaktika startovních skoků a obrátek (sobota 21. 9. 2024, 11:30, kinosál, 14:00 nebo 14:45 bazén)**

Vysokoškolský pedagog, člen FTK Univerzity Palackého v Olomouci Jiří Dub nabízí trenérům žákovských kategorií zásobník doporučených didaktických postupů a cvičení. Panel se skládá ze stručného teoretického zázemí (přednáška v kinosále) a workshopu přímo na bazéně.

## **Olympijská sezóna plavců, kteří splnili limit pro start na OH v Paříži (neděle 22. 9. 2024, dopoledne, kongresový sál)**

Nedělní blok bude věnovaný trenérům našich nejúspěšnějších reprezentantů - tedy plavců, kterým se podařilo splnit olympijská výkonnostní kritéria. Detaily a specifika přípravy v uplynulé sezóně představí Petra Škábová + Marcel Roztočil, Zdeněk Kasálek a Luka Gabrilo.

## **SPONSER - prezentace produktů a poradenství**

Účastníci semináře budou mít možnost (mimo přednášky) seznámit se s produkty partnera ČSPS firmy **SPONSER**. Nabízené výrobky bude možné ochutnat a osobně konzultovat, se zástupci firmy, případné dotazy směrem k výživovým doplňkům této značky, jejich používání pro jednotlivé věkové kategorie, možnosti individuálního poradenství pro konkrétního závodníka, atd.

