



OLOMOUCKÝ KRAJSKÝ VOLEJBALOVÝ SVAZ

U Sportovní haly 2, 779 00 OLOMOUC MT: +420 777 311 108; E-mail: zatloukal@cvf.cz
+420 731 028 778; olkvs@cvf.cz



SEMINÁŘ TRENÉRŮ MLÁDEŽE

Kdy: 6. dubna 2018 (pátek) od 16.20 hodin.

Kde: Sportovní hala UP Olomouc

Určeno : trenérům mládeže hráčů 10 - 18 roků

Téma: "Kompenzační cvičení a další formy preventivního
cvičení ve volejbale"

- Co jsou to kompenzační cvičení.
- Do které části TJ zařadit uvolňovací/protahovací/posilovací cvičení.
- Jaká jsou nejvhodnější uvolňovací/protahovací/posilovací cvičení pro volejbal?
- Na která se nejvíce zaměřit?
- Které naopak nejsou vhodná.
- Nové trendy v oblasti posilování (plyometrie, core training...).
- První pomoc při úrazu (prst, kotník,...)



Lektor: PhDr David Smékal PhD - odborný asistent UP Olomouc

Přihlášky zásadně mailem na milos.papcun@seznam.cz

ÚMV ČVS ohodnotil seminář 5 kredity pro obnovu trenérských licencí.