

Český svaz plaveckých sportů / sekce plavání pořádá celostátní

SEMINÁŘ PRO TRENÉRY PLAVÁNÍ

■ **FTK UPOL, OLMOUC**

■ **27. 9. - 28. 9. 2025**

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



Přihlášky [zde](#)

SOBOTA

PŘEDNÁŠKOVÝ SÁL

09:00 Zahájení semináře

09:15 Didaktika delfínového vlnění žákovských kategorií (Tomáš Michalica)

10:30 coffee break

11:00 Raná specializace / trénink odpovídající vývoji (Tomáš Seeman + Aleš Zenáhlík)

12:30 oběd

14:00 Praktické workshopy bazén / tělocvična

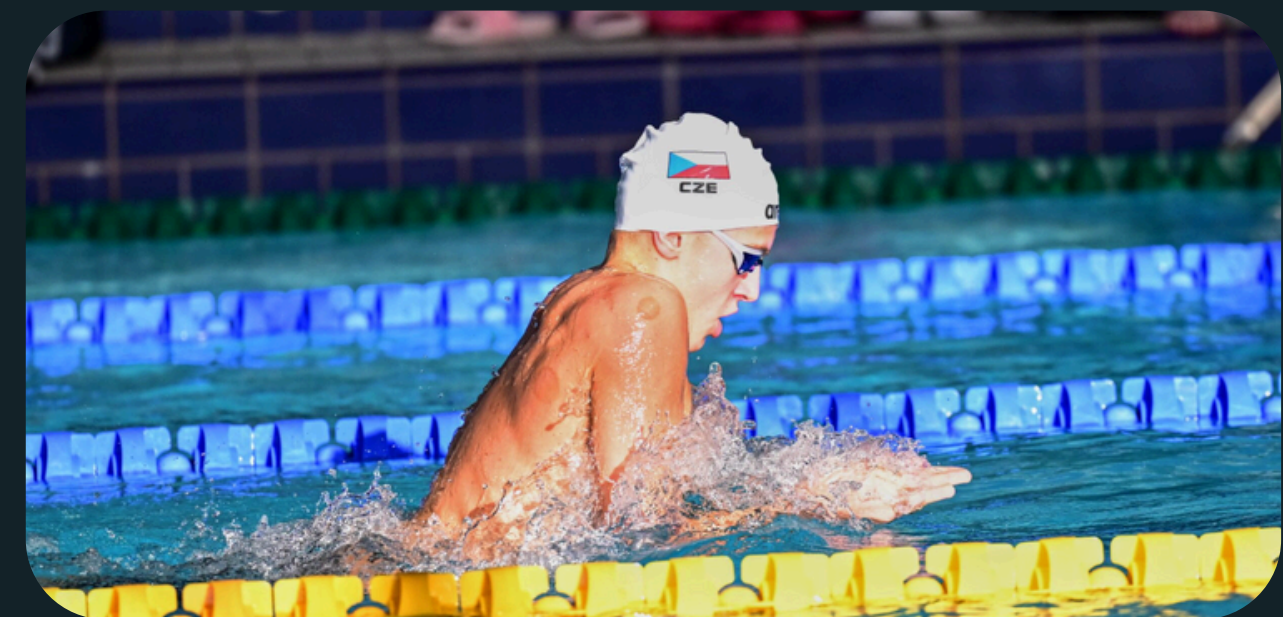
14:00-14:45 a 15:00-15:45 Delfínové vlnění - workshop bazén (Tomáš Michalica)

14:00-14:45 a 15:00-15:45 Rozcvičení plavců žákovských kategorií - workshop tělocvična (Adam Kolek)

16:15 coffee break

16:45 Mentální hygiena, psychická pohoda trenéra (Michal Šafář)

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA



NEDĚLE

PŘEDNÁŠKOVÝ SÁL

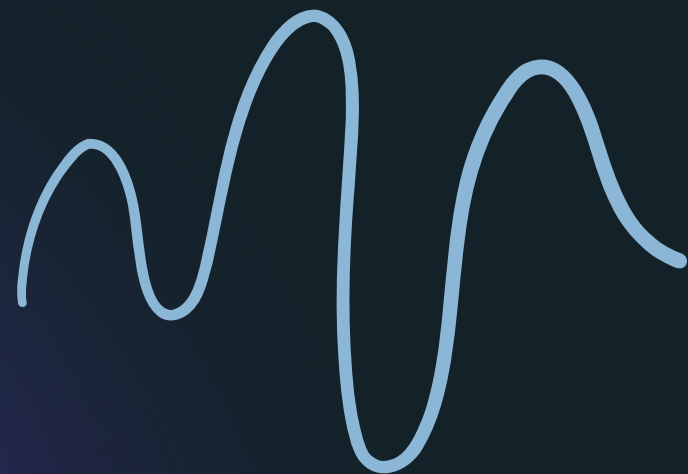
08:30 High Performance Program (Aleš Zenáhlík)

09:00 Úspěšná cesta trenéra "z menšího města až na vrchol" (Jiří Kyněra + Vlastimír Perna)

10:15 coffee break

10:45 Doporučená vyšetření krve a moči pro sportovce (Jakub Minář)

11:15 Spojení vědy a praxe v plavání: od obecných principů ke konkrétní aplikaci (Marek Polach)



ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA



PODROBNÉ INFORMACE K JEDNOTLIVÝM PANELŮM

SOBOTA

Didaktika delfínového vlnění plavců žákovských kategorií (sobota 27. 9. 2025, 9:15, přednáškový sál)

Mgr. Tomáš Michalica, vysokoškolský pedagog, člen katedry společenských věd v kinantropologii FTK UPOL, úzce spojený s plaváním i plaváním s ploutvemi, představí klíčové body nácviku delfínového vlnění, jak efektivně učit a rozvíjet tuto dovednost.

Raná specializace / trénink odpovídající vývoji (sobota 27. 9. 2025, 11:00, přednáškový sál)

Existuje mnoho cest, jakými lze dosáhnout vrcholné výkonnosti. Široké spektrum přístupů je ohraničené dvěma koncepcemi. Obecný pohled na ně (charakteristika, možná rizika či benefity, význam postupného a harmonického rozvoje...) doplníme o specifický pohled na konkrétní případ. **Mgr. Tomáš Seeman** pohovoří o vývoji Bány Seemanové - jakou roli v jejím rozvoji hrála všestrannost, aktivní životní styl rodiny, distribuce tréninkového zatížení atd...

Praktické workshopy (sobota 27. 9. 2025, 14:00 a 15:00, bazén / tělocvična)

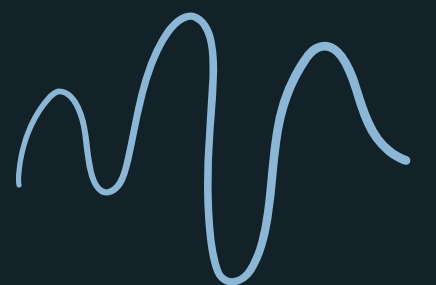
Nabízíme 2 souběžně probíhající praktické workshopy. Delfínové vlnění na bazéně, rozcvičení plavců v tělocvičně. Každý workshop je otevřen ve dvou po sobě následujících skupinách tak, aby kapacitně bylo možné obě témata představit všem účastníkům.

Delfínové vlnění - **Mgr. Tomáš Michalica**, vysokoškolský pedagog, člen katedry společenských věd v kinantropologii FTK UPOL.

Rozcvičení plavců - **Mgr. Adam Kolek**, kondiční trenér reprezentačního družstva juniorů

Mentální hygiena, psychická pohoda trenéra (sobota 27. 9. 2025, 16:45, přednáškový sál)

Role trenéra vyžaduje vysokou míru emocionální stability a odolnosti. Významu mentálního zdraví trenéra bude věnován příspěvek **Mgr. Michala Šafáře, Ph.D.**, děkan FTK UPOL, člen Asociace psychologů sportu, Českomoravské psychologické společnosti, dříve ve spolupráci s plavci reprezentačního družstva seniorů.



PODROBNÉ INFORMACE K JEDNOTLIVÝM PANELŮM

NEDĚLE

High Performance Program (neděle 28. 9. 2025, 08:30, přednáškový sál)

Informace o projektu "High performance program", který vznikl v roce 2024 pod záštitou ČOV a jehož cílem je nabídnout vrcholovým sportovcům prioritizovaných sportů nejlepší podporu, zázemí a odbornou péči. V letošním roce již funguje celkem 14 dílčích pilířů, do některých z nich jsou zapojeni i sportovci ČSPS.

Úspěšná cesta trenéra "z menšího města až na vrchol" (neděle 28. 9. 2025, 9:00, přednáškový sál)

Panel pojatý jako méně formální diskuze či beseda dvou výrazných osobností českého plavání, kolegů, zkušených reprezentačních trenérů...

Ing. 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

Mgr. Jiří Kyněra, úspěšný trenér špičkových českých plavců (Květoslava Svobody, Kristýny Kyněrové, Pavly Chrástové, Olgy Šplíchalové a dalších), v minulosti trenér reprezentačního družstva, místopředseda ČSPS.

Doporučená vyšetření krve a moči pro sportovce (neděle 28. 9. 2025, 10:45, přednáškový sál)

Přednáška navrhne vyšetření krve a moči z hlediska prevence zdraví, z hlediska akutního zánětlivého stavu sportovce a z hlediska výkonu sportovce. Půjde o vyšetření, která budou základní, doporučená z hlediska dobrého poměru informací k ceně a dobře dostupná všem sportovcům. Podrobnosti nasdílí **Ing. Jakub Minář**, člen výboru PK Nový Jičín, vedoucí Laboratoře biochemie a hematologie SPADIA LAB, a. s.

Spojení vědy a praxe v plavání: od obecných principů ke konkrétní aplikaci (neděle 28. 9. 2025, 11:15, přednáškový sál)

Mgr. Marek Polach, Ph.D. se ve svém panelu bude věnovat analýze plavecké techniky a plaveckého výkonu s důrazem na aplikaci poznatků přímo do praxe. Blok bude rozdělen do 2 částí:

- vliv plavecké techniky na závodní výkon
- datová analýza individuálních strategií u 200 m tratí

