



Český svaz plaveckých sportů / sekce plavání pořádá celostátní

SEMINÁŘ PRO TRENÉRY PLAVÁNÍ



UNIVERZITA PARDUBICE

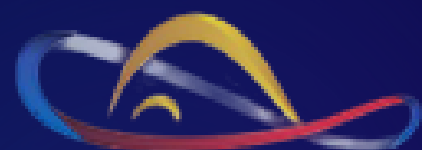


26. 9. - 27. 9. 2026



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

Univerzita Pardubice, Studentská 519, 532 10 Pardubice II,
Přihlášky [zde](#)



SOBOTA

MÍSTNOST A1

09:00 Zahájení semináře

09:30 Core trénink (Radim Jebavý)

11:00 *coffee break*

11:30 Pravidla plavání - aktuální změny (Ondřej Kočovský)

12:30 *oběd*

14:00 Komunikace na úrovni trenér - svěřenec a trenér - rodič (Zuzana Pšenáková)

15:15 Didaktika plaveckého způsobu prsa (Roman Havrlant)

16:45 *coffee break*

17:15 Sportovní talent - jak ho rozpoznat a jak dále rozvíjet (Michal Vičar)

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA



NEDĚLE

MÍSTNOST A1

08:30 Měření tHb-mass (Vojtěch Hačecký)

09:45 Syndrom relativní energetické nedostatečnosti ve sportu (Jiří Neumann / člen týmu projektu)

11:00 coffee break

11:30 Řízení regenerace a prevence přetížení plavců na základě monitoringu tréninkové zátěže (Filip Neuls)



ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA



PODROBNÉ INFORMACE K JEDNOTLIVÝM PANELŮM

SOBOTA

Core trénink (sobota 26. 9. 2026, 9:30, aula A1)

Aktivace svalů v oblasti středu těla (dnes často používaná pod termínem core) je pro budoucí rozvoj vrcholového plavce klíčová. Pokud se v období tělesného růstu tato část těla nerozvíjí dostatečně, plavec tím jednak zbytečně přetěžuje další svalové skupiny a rovněž je transfer přenosu pohybů méně efektivní. Obsahem přednášky budou zásady rozvoje a příklady základních cviků včetně jejich modifikací pro zdatnější plavce.

PhDr. Radim Jebavý, Ph.D., vysokoškolský pedagog, vedoucí katedry atletiky, sportu a pobytu v přírodě FTVS UK, úzce spojený s kondičním rozvojem plavců VSC Victoria.

Pravidla plavání - aktuální změny (sobota 26. 9. 2026, 11:30, aula A1)

Ondřej Kočovský, předseda komise rozhodčích, člen technické komise European Aquatics nabízí shrnutí nejdůležitějších aktuálních změn v pravidlech plavání.

Efektivní komunikace na úrovni trenér-svěřenec a trenér-rodíč (sobota 26. 9. 2026, 14:00, aula A1)

Jaký vliv má komunikace na výkon, motivaci a dlouhodobý rozvoj sportovce? Přednáška nabídne pohled sportovní psycholožky na budování zdravých vztahů mezi trenérem, sportovcem a rodiči. Součástí budou také témata související s vytvářením bezpečného a respektujícího prostředí pro mladé sportovce.

Zuzana Pšenáková, MSc., certifikovaná Safeguarding Officerka iniciativy Trénujeme s respektem, absolventka studia Psychologie výkonu na Univerzity of Edinburgh.

Didaktika plaveckého způsobu prsa (sobota 26. 9. 2026, 15:15, aula A1)

Mgr. Roman Havrlant, v současnosti trenér SG Ludvíka Daňka v Brně, v minulosti trenér RD starších juniorů, se ve své přednášce zaměří na problematiku didaktiky plaveckého způsobu prsa, klíčové dovednosti v nácviku, nejčastější chyby v procesu učení i v technice samotné. Nabídne nejlépe využitelná technická cvičení.

Sportovní talent - jak ho rozpoznat a jak dále rozvíjet (sobota 26. 9. 2026, 17:15, aula A1)

Mgr. Michal Vičar, Ph.D., vysokoškolský pedagog, člen katedry rekreologie FTK UPOL, nabízí panel na téma sportovní talent. Co je to sportovní talent? Je člověku vrozený, nebo se v průběhu jeho života vyvíjí? Jak jej můžeme rozpoznat a jakým způsobem rozvíjet?



PODROBNÉ INFORMACE K JEDNOTLIVÝM PANELŮM

NEDĚLE

Měření celkové hmotnosti hemoglobinu (tHb-mass) v praxi vrcholového sportu (neděle 27. 9. 2026, 08:30, aula A1)

Přednáška představí měření celkové hemoglobinové masy (tHb-mass) jako nejpřesnější metodu pro sledování schopnosti krve přenášet kyslík. U vytrvalostních sportovců jde o jeden z nejsilnějších prediktorů a ukazatelů aerobního výkonu. V současnosti se stává stále častěji využívanou metodou pro sledování dlouhodobých tréninkových programů a odhalování jemných rozdílů v adaptacích jednotlivých sportovců.

Vojtěch Hačeký, sportovní analytik Centra sportovní medicíny, člen týmu projektu *Hypoxická a environmentální příprava* v rámci High Performance Programu vědecko-výzkumné podpory české reprezentace.

RED-S (Relative Energy Deficiency in sport) (neděle 27. 9. 2026, 09:45, aula A1)

Syndrom vznikající v důsledku dlouhodobě nedostatečné energetické dostupnosti, kdy příjem energie nepokrývá potřeby tréninku, případně ani základních fyziologických funkcí organismu. Důsledkem může být zhoršení zdraví, regenerace, hormonální rovnováhy, imunity, zdraví kostí i sportovní výkonnosti. Syndrom se může vyskytovat u žen i mužů napříč všemi sportovními odvětvími.

MUDr. Jiří Neumann, šéflékař České olympijské reprezentace, garant projektu *Prevence a terapie zdravotních komplikací u vrcholových sportovců* v rámci High Performance Programu vědecko-výzkumné podpory české reprezentace.

Řízení regenerace a prevence přetížení plavců na základě monitoringu tréninkové zátěže (neděle 27. 9. 2026, 11:30, aula A1)

Přednáška představuje moderní metody monitoringu tréninkové zátěže jako klíč k optimalizaci výkonu a ochraně zdraví sportovců. Jak na základě sledování vnitřní i vnější zátěže efektivně řídit regeneraci a včas rozpoznat nastupující únavu? Cílem je individuálně upravovat trénink a účinně předcházet přetížení či zraněním.

Mgr. Filip Neuls, Ph.D., vysokoškolský pedagog, člen katedry přírodních věd v kinantropologii FTK UPOL.

