DIAGNOSTIKA V KONDIČNÍM TRÉNINKU

Termín:	10. – 11. dubna 2010
Cena:	1.800 Kč
Rozsah:	9:00 – 17:00 16 hodin výuky
Typ kurzu:	zájmový
Výstup kurzu:	účastnický list

Cílová skupina

trenéři, kondiční specialisté a instruktoři fitness se zaměřením na rozvoj obecné i speciální vytrvalosti

Zaměření kurzu

Praktické ukázky moderní laboratorní diagnostiky, vyhodnocení a interpretace výsledků, aplikace do sportovního tréninku.
Anaerobní práh, jeho identifikace a využití v rozvoji vytrvalosti.
Laktátová křivka a možnosti ovlivnění aerobní a anaerobní kapacity.
Řízení srdeční frekvence a její využití v tréninku.

Na co se předem připravit

Zopakovat si základní znalosti z oblasti laboratorní a terénní zátěžové diagnostiky.
Výhodou je vlastní sportovní nebo tréninková praxe.
Vzhledem k rozsahu 16 hodin kurz neumožňuje získat žádný certifikát.
Kurz nemá charakter konzultace nad vašimi problémy, ta je samostatnou činností.

Profil lektora

Lenka Kovářová (Zemanová)

Profesní zaměření

Nyní působí jako vědecký pracovník na UK FTVS v Laboratoři sportovní motoriky, jejím hlavním zaměřením je funkční zátěžová diagnostika, sportovní trénink a vytrvalostní víceboje.
V současné době ukončuje doktorské studium disertační prací na téma struktura sportovního talentu a studium MBA na ESMA Barcelona.

Trenérská činnost

Po ukončení sportovní kariéry (OH 2008) se věnuje kondiční přípravě vybraných sportovců, je asistentkou reprezentačního trenéra J. Kučery v moderním pětiboji. Rovněž působí v trenérsko-metodické komisi Českého svazu triatlonu.
Spolupracující sportovci
David Svoboda – mistr světa v moderním pětiboji pro rok 2009
Ondřej Polívka - mistr světa a Evropy v moderním pětiboji pro rok 2009, junior roku v anketě Sportovec roku 2009
Natálie Dianová – mistryně světa v moderním pětiboji pro rok 2009
Lucie Grolichová - mistryně světa v moderním pětiboji pro rok 2009
Petr Soukup – mistr Evropy v triatlonu v kategorii U23 pro rok 2009
Eva Nováková – 9. na MS v dlouhém triatlonu v roce 2008

Sportovní kariéra

1997 – 2008 reprezentant ČR v triatlonu
ME 2002 - 5. místo
ME 2005 - 6.
SP 2004 - 3. místo
Akademická mistryně světa
Účastnice LOH (Athény, Peking) v triatlonu.