

Zveme Vás na seminář pro trenéry, rodiče a stolně tenisové nadšence na téma

Sportovní výkon aneb jak se připravují nejlepší

Prezentuje: Pavel Bugaj osobní trenér a výživový poradce

Kondiční trenér reprezentace mužů a žen v roce 2010

<http://www.osobnitrenerostrava.cz/nas-tym/pavel-bugaj>

Místo: Havířov

Datum:18.11.2014

Začátek: 16.00 hod.

Předpokládaný konec: nejdříve ve 22.00 hod.

16.00 - 17.30 hod. Výživové poradenství

- Funkce zaživacího traktu
- Katabolismus vs anabolismus = metabolismus
- Které potraviny vyřadit ihned, na které si dát pozor, které upřednostnit
- Co jíst během dne, co jíst těsně před výkonem, co jíst během výkonu, co jíst po výkonu
- Systém výživy a její časování (růstový hormon vs kortizol)
- Pitný režim co? kdy? a jak?
- Doplnky výživy nezbytné pro sportovní výkon
- Ukázka sestavení optimálního jídelníčku a jeho implementace do tréninkového dne

17.30 - 19.00 hod. Kondiční trénink (vytrvalost, síla, koordinace, rychlost)

- Jak funguje lidská buňka
- Co jsou zátěžové prahy a jejich diagnostika
- Diagnostika pohybového aparátu (zkrácené vs ochablé svaly a jejich vliv na pohybové vzorce)
- Tepová frekvence - opomíjená zpětná vazba
- Energetické krytí
- Jak správně na vytrvalost (ukázka studie)
- Biomechanika stolního tenisu
- Posilovací trénink..... aneb síla není všechno, ale bez síly je všechno na nic.
- Rychlost a koordinace
- Správné časování kondiční přípravy s ohledem na přípravné období, předsoutěžní období, soutěžní období
- Ukázka sestavení kondičního plánu a jeho implementace do zvoleného období

19.00 – 20.00 hod. V případě zájmu posluchačů

- Mé zkušenosti
- Novinky biologie, fyzika, kvantová mechanika
- Co Vám nejlepší neřeknou aneb nahlédnutí za oponu
- Praxe příklady nejlepších (Jan Ove Waldner, Roder Federer, Novak Djokovič, fotbalové družstvo Německa)

20.15 – 21.00 hod. Praxe hala

- Děti 6 - 8 let a děti 8 - 12 let
reakce, koordinace, prostorové vnímání, posilování jádra (core), kompenzace

21.00 – 21.45 hod. Praxe hala

- Dorost + dospělí (reprezentace)
síla, rychlost, formy pozdějšího účinku, implementace přímo do tréninku

Cena 500,-- Kč/osoba

Kapacita 40 lidí

Seminář by se pořádal při počtu nad 10 lidí

Cena pro nás:

nad 10 lidí 4.000,-- Kč

nad 20 lidí 6.000,-- Kč

nad 30 lidí 7000,-- Kč

Co k semináři potřebujeme:

- místnost s kapacitou 40 lidí s dataprojektorem
- ze semináře budeme pořizovat video, které budeme prezentovat na našich stránkách

ČESKÁ ASOCIACE STOLNÍHO TENISU

Metodické informace č.2/2010 (2.11.2010)

rediguje: Ing. Marta NOVOTNÁ

Deset otázek pro Tomáše Demka, trenéra bronzového družstva mužů z letošního ME v Ostravě

8. Všichni hráči i ty sám jsi velmi pozitivně hodnotil přínos trenéra kondiční přípravy Pavla Bugaje pro výsledek družstva. Už při oslavách přímo na ploše ČEZ Arény po vítězném utkání s Ruskem jste si Pavla přizvali mezi sebe a tím jste chtěli dát najevo, že on měl na vašem úspěchu také svůj podíl. Jak on konkrétně s družstvem pracoval?

V závěrečné přípravě byla jedna hala vybavena jen pro kondiční přípravu, s veškerým náradím a pomůckami na koordinační a stabilizační cvičení. Tady Pavel s hráči několikrát za den pracoval. My spolupracujeme už asi rok, je výhoda, že stolní tenis sám hraje a zajímá se o novinky v kondiční přípravě i u jiných sportů. Sám za mnou s touto myšlenkou přišel a nabídl spolupráci. Jezdí na různé konference a semináře a zajímá se hlavně o koordinační cvičení, stabilizaci a posilování, práci s vlastním tělem, speciální rychlost. Pak jsme si společně sedli a do detailů studovali hru Číňanů a snažili se všechny jeho nejnovější poznatky převést do stolního tenisu. Děláme tak speciální věci, pro stolní tenis, které by měly hráče posunout v jejich výkonnosti dopředu.

Dříve jsem měl zkušenosti s kondičními trenéry, kteří přišli z jiných sportů např. z atletiky, ale to nebylo ono, každý sport potřebuje své, atlet bude také dělat koordinaci a stabilizaci, ale ne specificky pro potřeby hráčů stolního tenisu. Pavel to dělal jinak, navíc je to prima parťák, zapadl do kolektivu, kluci si ho oblíbili a hlavně poznali, že to k něčemu vede. Vysvětlovali jsme hráčům na videu, proč musí to či ono dělat, podívejte se na Číňany, jakou mají stabilitu v pohybu, mají nízko těžiště a podívejte se na sebe, jste moc vysoko, musíte používat i druhou ruku. Když se kluci na videu sami přesvědčili, že ve srovnání s nejlepšími mají rezervy, pochopili na čem musí individuálně pracovat. Do ničeho jsme je nemuseli nutit. Začali tomu věřit. Pavel jim to uměl perfektně vysvětlit z fyziologického hlediska a všechny biomechanické zákonitosti pohybu u nejlepších stolních tenistů. Odkud vychází impulsy k jednotlivým pohybům, na příkladech je přesvědčil že se mohou zlepšit, když budou dělat cviky, které pro ně připravil. Taková cvičení jsme dělali až 3x za den, všichni se snažili i když ne všichni to vydrželi až do konce. Museli jsme to pak řešit individuálně, nechtěli jsme je zničit, ale dobře připravit. Dobré bylo, že my jsme si to s Pavlem nejdřív vyzkoušeli sami na sobě, chtěli jsme mít jistotu, že nepřijdeme s nějakým nesmyslem, cítil jsem sám na sobě, jak to funguje. Kluci to pak vzali za své a sami cítili, že jim to pomáhá. Doufám, že tato spolupráce s Pavlem bude pokračovat i svaz má o to zájem. Teď jsme již domluvili, že bude jezdit 2x týdně na reprezentační tréninky do Havířova, do této přípravy se mohou zapojit i holky. Takže celkově je ta spolupráce dobrá a má to velký přínos. Všichni hráči dostali po skončení společné přípravy taky CD s cvičeními, která by měli dělat i v domácím tréninku ve svých klubech.

