

# Česká asociace squashe pořádá

## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ MLÁDEŽE V PROJEKTU LSCM

**Datum:** pátek 12. 2. 2021

**Místo:** školení proběhne on-line prostřednictvím aplikace SKYPE.

### Program:

|       |                           |   |
|-------|---------------------------|---|
| 10:00 | <b>Mgr. Václav Petráš</b> | Mentální příprava svěřenců na výkon a rozvoj výkonnostní konzistence. |
| 11:30 | <b>Roman Švec</b>         | Mladí hráči a okruh PSA.  |
| 12:00 | <b>Petr Martin</b>        | Důležitost sólo tréninku mladých squashistů.                          |
| 12:30 | <b>Jaroslav Příhoda</b>   | Výživa a pitný režim před, během a po squashovém utkání juniorů.      |
| 13:00 | <b>Petr Steiner</b>       | Stabilita jako základ každého kvalitního úderu.                       |
| 14:00 | <b>Ondřej Uherka</b>      | Kondiční trénink ve squashi - 2.část.                                 |

Předpokládaný konec v cca 15:30

**Cena kurzu:** 0 Kč (hrazeno ČASQ)

**Přihlášky:** na adresu [roll@czechsquash.cz](mailto:roll@czechsquash.cz) nejpozději do 10.2. 2021, prosím uveďte svůj SKYPE účet. *Přihlašovat se mohou i trenéři mládeže a další zájemci, kteří nejsou podporováni v projektu LSCM.*

**Mgr. Václav Petráš** je sportovní psycholog, zaměřující se na mentální aspekty špičkového sportovního výkonu. Spolupracuje s českými i zahraničními vrcholovými sportovci, včetně **několikanásobné grandslamové vítězky** či **reprezentantů** v nejrůznějších sportovních disciplínách. Pro **Český svaz ledního hokeje** připravuje několik projektů, zaměřených na rozvoj mladých hráčů a vzdělávání jejich rodičů a trenérů. Je sportovním psychologem hokejové akademie **HC Oceláři Třinec**. Mezi další organizace, využívající jeho služby, patří **HC Vítkovice Ridera, Český florbal** a řada dalších.

**Roman Švec** je bývalý český reprezentant ve squashi, osobní trenér mistra ČR Daniela Mekbiba, rozhodčí s mezinárodní licenci.

**Petr Martin** je bývalý český reprezentant, squashový trenér předních českých hráčů.

**Jaroslav Příhoda** je bývalý juniorský reprezentant, squashový trenér, asistent trenéra mladší juniorské reprezentace ČR.

**Petr Steiner** je squashový trenér a mentor, asistent trenéra starší juniorské reprezentace.

**Ondřej Uherka** je reprezentant ČR ve squashi, od roku 2020 kondiční trenér ČASQ.