



**TJ Slovan Litoměřice z.s. ve spolupráci s Trenérsko-metodickou komisí  
České basketbalové federace, oblast Severní Čechy**

pořádá

## **Regionální doškolovací seminář pro basketbalové trenéry**

**Termín a místo:** pondělí 12. prosince 2016, Litoměřice - Kalich Aréna (Zahradnická 28)

### **Program:**

15:45 prezence

### **16:00 - 17:15      Role výživy na vývoj a výkonnost mladého sportovce**

Základní složky výživy a energetická potřeba. Role trenéra ke svěřenci a jeho rodičům z pohledu výživy a stravování. Nejčastější dietní chyby a jejich zdravotní následky. Praktické ukázky jídelníčků. Potravinové intolerance, specifické diety. Stravování mimo domov, na cestách a turnajích. Doplnky stravy - marketing nebo nutnost?

**lektorka Mgr. Zuzana Pavelková Šafářová**

### **17:30 - 19:00      Nácvik střelby (se zaměřením na kategorie minižactva)**

základní postoj střelce, postavení nohou, těžiště, střelecká ruka, loket, držení míče, směrování pohledu, mechanismus pohybu při střelbě, používání svalů, pohyb ruky, sledování míče, nejčastější chyby, vhodná cvičení pro začínající střelce

**lektor Ing. Martin Chmel**

Účastnický poplatek: **150,- Kč** (platba v hotovosti při prezenci)

Rezervace míst nutná (na e-mail [info@slovanltm.cz](mailto:info@slovanltm.cz)), počet míst je omezen (rezervace bude následně potvrzena).

Účast na semináři lze využít při obnovování platnosti trenérské licence.

Za pořadatele TJ Slovan Litoměřice, Mgr. Monika Matušková

---

**TJ Slovan Litoměřice z.s.**

Na Vinici 1017/6, 412 01 Litoměřice

IČO: 46768955; bankovní spojení: ČSOB a.s. 123030162/0300

[www.slovanltm.cz](http://www.slovanltm.cz)

[info@slovanltm.cz](mailto:info@slovanltm.cz)