



Nejen hokej...

## Pozvánka na trenérský seminář

**Téma:** Postupná rekonvalescence a obnova výkonnosti hráče po zranění  
(teoretická a praktická část)

**Lektoři:** Mgr. Bc. Jaroslav Zeman (stáže – Belgie), Bc. Petr Červený

**Termín:** 20. 04. 2023 od 15.00

**Délka:** 5-6 hodin

**Místo:** Základní škola Grünwaldova v Českých Budějovicích  
Grünwaldova 347/13, 370 01 České Budějovice

**Hodnocení semináře:** 6 kreditů

**Účastnický poplatek:** 500 Kč (pouze na místě v hotovosti)

**Kontaktní osoba:** Mgr. Milan Dančišin (732 349 260 | m.dancisin@seznam.cz)

**Program:**

14:45 – 15:00 Prezence

15:00 – 17:30 Teoretická část

- proces hojení a jeho fáze,
- co mohu v jednotlivých fázích s hráčem "dělat",
- časový rozsah u zranění jednotlivých struktur,
- co přispívá k chronickému stavu,
- jak hráče testovat, kdy mohu plně zapojit do tréninku,
- spolupráce fyzioterapeut x kondiční trenér x trenér,

17:30 – 18:00 Diskuze

18:00 – 20:00 Praktická část

- sportovní oblečení s sebou

 HC České Budějovice, z.s.

F. A. Gerstnera 7/8

370 01 České Budějovice

HC České Budějovice, z.s. IČ: 144 99 061

Mgr. Milan Dančišin

vedoucí Akademie ČH Motoru