



POZVÁNKA NA WORKSHOP

Jak na kvalitní spánek a prevenci únavy (spánek a jeho vliv nejen na sportovní výkon)

Vážení přátelé, kolegové, trenéři, sportovci, rodiče,

jsou tři vnější věci, z nichž člověk obnovuje energii – strava, dech a spánek. Pro sportovce jsou o to důležitější. Téma stravy jsme již otevřeli s MUDr. Skalskou na podzim loňského roku. Nyní přichází na řadu spánek. Jeho vliv na sportovní výkon je zřejmý. Velmi specificky toto spojení funguje u mladého sportovce.

Jak konkrétně v návaznosti na jednotlivé fáze tréninku, věku, v různých situacích a stavech a mnoho dalšího se dozvíte od **jedné z nejlepších odbornic na sport a životosprávu současnosti, MUDr. Marie Skalské.**

Seminář, který povede **18. 5. 2023 v Ostravě v aule VŠB-TUO od 16:00 do 20:00** hodin, připravila Krajská atletická akademie Ostrava ve spolupráci s Vysokou školou báňskou - Technickou univerzitou Ostrava, Institutem tělesné výchovy a sportu. **Součástí je občerstvení.**

Seminář je kromě **studentů a akademických pracovníků VŠB-TUO, atletických odborníků, atletů a rodičů atletů z moravskoslezských oddílů** otevřen všem **sportovním oddílům, trenérům i zájemcům z řad rodičů z ostravských sportovních oddílů.** Po dobu **3 hodin** vám bude k dispozici jedna z nejfundovanějších odbornic Česka, jejíž jméno rezonuje v Evropě i zámoří.

Neváhejte využít této příležitosti rozšířit své znalosti, dozvědět se novinky a osobně prodiskutovat témata jako:

- Jak na kvalitní spánek, prevenci únavy? Kolik potřebuji spát?
- Mění se potřeba spánku věkem?
- Jak poznám, že spím málo?
- Únava psychická, únava fyzická? Co s kterou udělat?
- Co dělat, když nemůžu usnout?
- Jak poznat, že už to není „obyčejná“ únava?
- Strava a únava. Co opravdu povzbudí a neuškodí?
- Rychlý, efektivní odpočinek, jak na to?
- A mnoho dalšího

Pozor, kapacita je omezená!!!

Shrnutí organizačních podrobností

Termín a čas konání: čtvrtek **18. 5. 2023** od **16:00** do **20:00** hodin (18:00 - 18:30 přestávka)

Organizátor: KAAO, z. s. a ITVS VŠB-TUO

Místo konání: Aula UA 1, VŠB-TUO, 17. listopadu, Ostrava-Poruba

Lektor/ka: **MUDr. Marie Skalská**

Účastnický poplatek: **490,-Kč** – , v ceně poplatku je zahrnuto občerstvení

(úhrada převodem na účet KAAO: **2301880143/2010, VS 15092022**)

Poznámka pro členy KAAO: Trenéři KAAO, atleti KAAO a jejich osobní trenéři mají účastnický poplatek hrazen KAAO.

Poznámka pro studenty VŠB -TUO: studenti a akademičtí pracovníci VŠB- TUO a OU Ostrava hradí pouze 50 Kč.

Kredity / body doškolení – prodloužení / obnova licence pro atlety: **3 kredity**

Uzávěrka přihlášek: **10. 5. 2023, 23:59 hod**

Online přihlášky:

REGISTROVANÍ ATLETI A TRENÉŘI

AKADEMIČTÍ PRACOVNÍCI A STUDENTI VŠB-TUO

ŠIROKÁ SPORTOVNÍ VEŘEJNOST

O MUDr. Marii Skalské

MUDr. Marie Skalská je absolventkou 1. lékařské fakulty UK. Pracovala na klinice kardiologie IKEM. Vyučuje na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK Interní medicínu a problematiku aktivního životního stylu. Přednáší na domácích i zahraničních odborných fórech (Evropa, USA, Brazílie). V klinické praxi se zabývá sportovní medicínou v Centru sportovní medicíny v Praze, kde se stará o širokou škálu pacientů od vrcholových sportovců až po sportující děti. Je nutriční specialistkou pro Český svaz ledního hokeje.

Sama je zároveň aktivní sportovkyní, fitness instruktorkou, držitelkou mnoha cvičebních licencí a matkou 3 dětí.



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

VŠB TECHNICKÁ
UNIVERZITA
OSTRAVA

INSTITUT TĚLESNÉ
VÝCHOVY A SPORTU

