

**SEMINÁR KOMISIE MLÁDEŽE SAZ****Termín: 21. marec 2026 / sobota****Miesto: Atletická hala Strednej športovej školy, Trieda SNP 54, Banská Bystrica**

08:00 – 08:40	Prezentácia účastníkov
08:40 – 08:50	Otvorenie seminára
09:00 – 10:15	Ing. Ľuboš Ančič – diskusia na tému strava a výživové doplnky.
10:15 – 10:30	Coffee break
10:30 – 12:00	Mgr. Kristián Cupák, PhD. – rozvoj akceleračnej rýchlosti <ul style="list-style-type: none">- základná biomechanika- trojitá extenzia verzus oddialenie extenzie kolena- horizontálna produkcia sily- prípravné, podporné cvičenia- aplikácia v podmienkach nízkeho štartu z blokov v šprintérskych disciplínach
12:00 – 13:00	Obed
13:00 – 14:30	Mgr. et Mgr. Petra Dubovcová PhD. – sebavedomie ako faktor výkonu
14:30 – 16:00	Mgr. Adrián Pavelka – nácvik a zdokonaľovanie štafetových odovzdávok na 4x100m a 4x400m

Prihlasovanie: <https://forms.gle/ysHphLF9XBUsm4B9>

Uzávierka prihlášok: do 18.marca 2026

Kontaktné osoby**Simona Blanárová** – blanarova@atletika.sk

Seminár sa uskutočňuje v spolupráci Komisie mládeže Slovenského atletického zväzu a Fakulty telesnej výchovy, športu a zdravia, Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici.

Účastníci si náklady na cestu a stravu hradia individuálne.

Tešíme sa na Vašu účasť!

Slovenský atletický zväz