



ČESKÝ  
OLYMPIJSKÝ  
VÝBOR



Český olympijský výbor

Komise rovných příležitostí ve sportu ČOV

pořádá v rámci čtvrtého Evropského týdne sportu

seminář

## „Cesty k úspěchu, aneb nic není nemožné“

**21. – 23. 9. 2017**

**Bechyně - Sudoměřice, Černický zámeček**

Seminář je určen pro ženy i muže působící ve sportovních organizacích v ČR i na mezinárodní úrovni, sportovkyně/sportovce i studentky/studenty vysokých sportovních škol. Obsahem semináře je představení různých způsobů osobního koučinku ve sportu a jeho využití jak pro osobní, tak i profesní rozvoj. Lektori semináře: Olga Šípková, Milan Studnička, Sabina Fiřtová, Jiří Fiřt a členky týmu SUCCESS.

### **Program:**

<b>čtvrtek 21.9.</b>	16.30	prezentace účastníků semináře
	17.30	zahájení semináře, představení účastnic a účastníků
	18.15 – 19.00	Olga Šípková – strečink
	19.15	večeře
	20.00 – 21.00	SUCCESS workshop
<b>pátek 22.9.</b>	7.30 – 8.15	Olga Šípková - jóga
	8.30 – 9.00	snídaně
	9.15 – 10.45	prezentace výstupů projektu SUCCESS
	10.45 – 11.00	káva
	11.00 – 12.00	projekt SUCCESS v prostředí sportu v ČR
	12.15 – 13.00	Olga Šípková – deepWork (posilovací, cardio, balanční a uvolňovací cvičení)
	13.15	oběd
	14.30 – 16.00	Milan Studnička: Koučovací technika GROW Popis koučovací techniky GROW (s praktickými příklady) vhodné jak k vlastnímu seberozvoji, tak k rozvoji druhých.
	16.00 – 16.15	káva
	16.30 – 17.30	Olga Šípková - relaxace, strečink

Benešovská 6, 101 00 Praha 10  
Czech Republic  
tel.: +420 271 734 734  
info@olympic.cz  
www.olympic.cz



ČESKÝ  
OLYMPIJSKÝ  
VÝBOR



17.45 – 19.15	Milan Studnička: Praktický trénink koučinku ve dvojicích Praktická část věnovaná nácviku koučování ve dvojicích nebo v malých skupinách. Účastníci dostanou možnost okamžitého vyzkoušení si probíraných technik v praxi.
19.30	večeře, diskuse, networking
<b>sobota 23.9.</b>	
7.30 – 8.15	Olga Šípková - jóga
8.30 – 9.00	snídaně
9.15	ukončení semináře

#### **Účastnický poplatek 1.200 Kč zahrnuje:**

program semináře, ubytování na 2 noci v Černickém zámečku, stravování po dobu semináře.

Možnost outdoorových aktivit (cyklovýlet, naučná stezka Černickou oborou ...)

### **Akce pro veřejnost – sobota 23. 9.**

13.30 – 17.30	Golf resort Bechyně/zámecký areál Bechyně
---------------	---

Funkční příprava a kompenzační cvičení pro rekreační sportovce všech věkových kategorií (kondičně regenerační cvičení, obsahem směřované nadšencům golfové hry).

Lektoři: Sabina a Jiří Fiřtovi

### **Představení lektorů**

#### **Olga Šípková**

Mistryně světa ve sportovním aerobiku, lektorka aerobiku, spolumajitelka fitness klubů O.Š. a akreditovaná profesionální koučka.

#### **Mgr. Milan Studnička**

Psycholog, lektor a psychoterapeut, realizoval vzdělávací projekty v organizacích, mezi které patří Vodafone, KPMG, ČSOB, T-Mobile, Geis CZ, ČEZ a desítky dalších. Rovněž spolupracuje s Českým olympijským výborem na školení trenérů, pořádá kurzy o výchově dětí i kurzy o tom, jak dosáhnout životní radosti. Zároveň má svou psychoterapeutickou praxi, v rámci které pracuje jak s problémy dětí, tak i dospělých.

Je absolventem FTVS UK (2002), absolventem psychologie na FF UPOL (2014). Rovněž dokončil pětiletý psychoterapeutický sebezkušenostní daseinsanalytický výcvik PVŠPS (2016). Během své bohaté sportovní kariéry dosáhl řady medailí z mistrovství republiky, mistrovství Evropy i mistrovství světa v šesti různých sportech (basketbal, americký fotbal, boby, flagfootball, letní starty na bobech, euroteamy). Je rovněž českým olympionikem, byl účastníkem Zimní olympiády v Salt Lake City 2002 v jízdě na bobech.



ČESKÝ  
OLYMPIJSKÝ  
VÝBOR



### **Sabina Fiřtová**

Vystudovala Fakultu tělesné výchovy a sportu UK V Praze, obor trenérství a fyzioterapie, pracuje jako odborná asistentka na AMU v Centru pohybové přípravy, sportu a rehabilitace, je cvičitelkou zdravotní tělesné výchovy a instruktorkou Pilates.

### **Jiří Fiřt**

Vystudoval Fakultu tělesné výchovy a sportu UK v Praze, specializace sportovní gymnastika.

Do roku 2003 reprezentant ČR ve sportovní gymnastice, mnohonásobný mistr ČR, účastník olympijských her v Atlantě 1996, 5x účast na mistrovství světa, mistr Evropy v gymnastickém trojboji týmu EUROTEAM v roce 1998.

Učitel na AMU Katedra TV a sportu, kondiční trenér – obecná příprava pro sportovce.

Spolupráce s Golfovou akademií Tomáše Slavíčka, 2009 – 2016 hlavní kondiční trenér, 4 roky kondiční trenér golfistky Kláry Spilkové, 25 let spolupráce s filmovými kaskadéry.

### **SUCCESS tým**

Projekt SUCCESS inicioval Chorvatský olympijský výbor, vedle ČOV se zapojily také národní olympijské výbory z Francie, Itálie, Litvy a Slovenska, z každého národního olympijského výboru se projektu zúčastnilo 8 žen z národních sportovních organizací). Cílem vzdělávacího a tréninkového programu pro dobrovolné i profesionální manažerky v oblasti sportu je dosáhnout rozšíření manažerských schopností a dovedností účastnic cestou výměny zkušeností, sdílením dobrých příkladů a analýzou modelových případových studií. Zapojení ČOV do projektu SUCCESS iniciovala Komise rovných příležitostí ve sportu Českého olympijského výboru, která usiluje o postupné zvýšení počtu žen na vedoucích a rozhodovacích pozicích ve sportovních organizacích v České republice, stejně jako o vyšší zastoupení žen v mezinárodní sportovní diplomacii.

Členky týmu: Tereza Doušová (fotbal), Lenka Kovářová (triatlon), Karolína Kříženecká (pozemní hokej), Milena Moulisová (basketbal), Hana Schlangerová (ragby), Nicole Šťávovalá (golf), Petra Vozobulová (házená) a Barbora Žehanová (kanoistika).