

Dlouhodobý rozvoj sportovce: konference LTAD v Praze ukáže cestu k lepšímu zdraví, sportu i výsledkům

16.1.2026 - David Tománek | Česká olympijská

Jak vychovat zdravého, motivovaného a dlouhodobě úspěšného sportovce? Konference na téma LTAD (Dlouhodobý rozvoj sportovce) nabídne konkrétní praxi, inspiraci i debaty s odborníky napříč sportem - od pohybové gramotnosti přes psychiku a parasport až po výživu, dýchání a roli médií. Přijďte 22. ledna 2026 do Prahy (Kongresové centrum Columna) a odneste si principy, které můžete okamžitě využít v práci s mládeží.

Proč byste na konferenci neměli chybět

Konference „Dlouhodobý rozvoj sportovce se zaměřením mládež“ (LTAD) přináší ucelený pohled na to, jak nastavit prostředí, které mladým sportovcům pomůže růst - bez zbytečných zranění, přetížení a vyhoření. Je určená trenérům, rodičům, učitelům, sportovním manažerům i všem, kdo chtějí dělat mládežnický sport chytře a dlouhodobě.

Těšit se můžete na:

praktické příklady dobré praxe v pohybu a práci s mládeží,
témata psychiky a duševního zdraví,
inkluzivní pohled na parasport,
inspiraci „od žáka k mistrovi“ od výrazných osobností,
celostní přístup (pohyb, dýchání, strava),
panel o tom, jak mohou média sportu pomáhat.

Konference nabídne nabitý den s bloky, které na sebe logicky navazují:

Pohybová gramotnost a zdatnost u mládeže + příklady dobré praxe (Aktivní ČESKO)
Pohyb jako „lék“ - dopaminová rezistence, psychika, role trenéra i rodiče (psychologové/psychiatrie a sportovní praxe)
Parasport v ČR: Sport je jenom jeden - návrat po úrazu, inkluze, specifika
Od žáka k mistrovi - inspirativní příběhy a zkušenosti z vrcholového sportu (mj. Jiří Welsch a Nikol Kučerová)
Pohyb, dýchání a strava - celostní přístup pro správný rozvoj sportovce
Média a jejich zapojení - moderovaná panelová diskuse se zástupci mediálního prostředí (mj. ČT, Deník Sport)
Součástí jsou také Q&A bloky, prostor pro dotazy a sdílení zkušeností.

Kdy a kde

Datum: 22. ledna 2026

Místo: Kongresové centrum Columna, Pyšelská 4, Praha - Chodov

Čas: 9:30-17:00 (zahájení 9:30-9:45)

Vstupné a registrace

Účastnický poplatek: 790 Kč

Registrace a platba: přes Ticketportal.cz (na plakátu je i QR kód)

V ceně je díky podpoře Nadace ČEZ zahrnuto: vstup na konferenci, tlumočení, oběd a občerstvení.

Přijďte si pro systém, který funguje

LTAD není „další teorie“. Je to způsob, jak nastavit trénink, regeneraci, motivaci i očekávání tak, aby sportovci vydrželi růst roky – a přitom si sport neznechutí. Pokud pracujete s mládeží (nebo ji doma podporujete), tohle je den, který vám může změnit pohled na celý proces.

Kontaktní osoba: Michaela Veselá ().

<https://www.olympijskytym.cz/article/dlouhodobý-rozvoj-sportovce-konference-ltad-v-praze-ukaze-cestu-k-lepsimu-zdraví-sportu-i-výsledkům>