

NABÍDKA VZDĚLÁVACÍHO SEMINÁŘE JIŘÍHO TKADLČÍKA

Pozn. Souhrn bodů a podmínek, které jsou sepsány níže, je určen pro potenciální zájemce o vzdělávací seminář Jiřího Tkadlčíka (dále JT), má pouze informativní charakter a je samozřejmě možné se na detailech domluvit individuálně, dle možností a požadavků obou stran.

KDO JE JIŘÍ TKADLČÍK?

Nejznámější profesionální český strongman závodící ve střední váze (do 105 kg BW), nejsilnější muž Evropy a nejsilnější muž světa střední váhy roku 2018. První Čech na mnoha mezinárodních závodech strongmanů, průkopník tohoto sportu a motivátor nejen ostatních strongmanů, ale i jiných sportovců. 4x vítěz Arnold Classic Strongman u105kg – na jednom z nejprestižnějších závodů na světě.

Narozen v Přerově v roce 1989. Od mládí byl veden ke sportu - hrál hokej, kde jeho kariéru ukončila komplikovaná zlomenina nohy. Vyzkoušel si i další sporty - judo, tenis, atletiku, fotbal. Pak ale objevil posilovnu a o celoživotní lásce bylo rozhodnuto. Nevynechal za ta léta jediný trénink - i na dovolené si najde čas zajít do fitka nebo si zacvičit s vlastní vahou.

V roce 2008 poznal krásu silových tréninků, konkrétně powerliftingu, a začal se tomuto sportu věnovat naplno. O dva roky později už získal titul juniorského mistra světa, v roce 2012 dokonce závodil v Miami na soutěži Masters Olympia, kde se mu povedlo zvednout 342,5 kg při tělesné váze 101 kg a získat 3. místo.

V roce 2009 absolvoval Trenérskou školu Petra Stacha a začal trénovat veřejnost. Rukama mu prošlo poměrně dost spokojených klientů z řad laické veřejnosti i vrcholových sportovců - jedním je například olympijský sprinter na kole Tomáš Bábek. V současné době spolupracuje s nejlepším českým reprezentantem ve vzpírání, olympionikem Jiřím Orságem nebo předním českým motivátorem Janem Mühlfeittem.

Jeho specializací se staly silové tréninky a tréninky funkční síly nebo například závodní powerliftingová příprava - za roky, co se věnuje trenérské práci, vychoval i několik mistrů světa! Rovněž se začal věnovat lidem po zranění a jejich návratu zpět do tréninku.

Mimo powerliftingu se již pár let věnuje klání silných mužů - tzv. strongmanů, které je nyní jeho hlavní parketou. I tady se věnuje novým talentům a vede tréninkové hodiny pro začátečníky i pokročilé. Mimo to pořádá semináře pro veřejnost o technice cvičení, a za sebou má i pořádání několika zajímavých soutěží v České republice.

Jiří má za sebou více než 60 seminářů pro veřejnost a nespočet exhibic, včetně edukačních prevenčních seminářů pro mládež.

Ocenění

- Mistr světa i Evropy v powerliftingu, dále několikanásobný mistr ČR a několika evropských zemí
- 4 x vítěz Arnold Classic Strongman 2016-2018 (Australia, Africa, 2x South America)
- Nejsilnější muž světa střední váhy 2018, Ultimate Strongman
- Nejsilnější muž Evropy 2017
- Držitel několika světových rekordů, aktuálně v mrtvém tahu (390kg – BW 105 kg)

VIDEOUKÁZKY ZE ZÁVODŮ, SEMINÁŘŮ NEBO MÉDIÍ:

1. Rozhovor DVTV – moderátor Martin Veselovský

<https://video.aktualne.cz/dvtv/na-ramenou-jsem-nesl-i-pul-tuny-tahani-kamionu-je-muj-konice/r~41796db8f73611e59a5c002590604f2e/>

2. Reportáž v pořadu Gejzír – Česká televize

<https://www.youtube.com/watch?v=INvJV9ttTEc>

3. Motivační video (Nejsilnější muž světa)

<https://www.youtube.com/watch?v=QErXevcV1aQ>

4. Motivační video (Nejsilnější muž světa, jiná verze)

<https://www.youtube.com/watch?v=NOAKGD5FRoI&t=13s>

TÉMATA A PRŮBĚH SEMINÁŘE:

- Seminář by měl mít vždy 1 hlavní téma, zbytek podtémat by měl doplňovat celý seminář tak, aby tvořili jeden velký celek a „balíček“ informací pro účastníky semináře. Hlavní téma si vybírá sám zájemce o seminář z nabídky níže nebo individuálně po dohodě s JT.

❖ **Strongman Sport**

- Obecná teorie sportu
- Vysvětlení vybraných disciplín /možnost dovézt loglift, kufry, axle/
- Závodní příprava /strongman /
- Motivace
- TEORIE vs PRAXE
- Strava v tréninku i mimo něj
- Suplementace
- Regenerace a strečink
- + Otevřený trénink JT s účastníky kurzu /strongman disciplíny/

❖ **Powerlifting /dřep, bench, mrtvý tah/**

- Obecná teorie sportu, pohybu
- Vysvětlení základních cviků
- Varianty tréninku a závodní příprava
- Motivace
- TEORIE vs PRAXE
- Strava v tréninku i mimo něj
- Suplementace
- Regenerace a strečink
- + Otevřený trénink JT s účastníky kurzu /základní cviky/

❖ **Silový trénink ve všech variantách** /trénink tlaků, tahů, dřepů a další/

- Obecná teorie sportu, pohybu
- Vysvětlení základních cviků silového cvičení
- Varianty tréninku
- Motivace
- TEORIE vs PRAXE
- Strava v tréninku i mimo něj
- Suplementace
- Regenerace a strečink
- + Otevřený trénink JT s účastníky kurzu /základní cviky/

❖ **Silový trénink pro každého!**/spoluúčast trojbojařky Valerie Mirić)

- Obecná teorie sportu, pohybu
- Vysvětlení základních cviků /dřep, bench, mrtvý tah/
- Mýty a fikce u ženského silového tréninku
- Závodní příprava pro muže I ženy
- Motivace
- TEORIE vs PRAXE
- Strava v tréninku i mimo něj
- Suplementace
- Regenerace a strečink
- + Otevřený trénink JT s účastníky kurzu /základní cviky/

❖ **Motivace, první krok k úspěchu**/tzv. Meeting s JT, bez teorie cviků/

- Kdo byl a je JT? /o začátcích, závodění, úspěchu/
- Jak získat a neztratit motivaci?
- Co nás motivuje a jak?
- Negativní vs pozitivní motivace
- Hlava vs tělo /kdo komu vládne?/
- Spirituální dimenze sportovce
- + Otevřený trénink JT s účastníky kurzu /cviky na místě dohodou/

- Teoretická část semináře trvá průměrně **60- 90minut**, otevřený trénink dle počtu účastníků **60-120minut**.
- Dotazy jsou během semináře i po něm samozřejmostí, stejně tak jako focení se, podpisy, společná fotografie atp.
- Individuálně je možné uspořádat také „Workshop“ na celý den, kdy nebude pouze 1 hlavní téma, ale 2-3, což znamená samozřejmě nejen větší objem informací a praktických zkušeností pro účastníky, ale také zcela jiné časové, cenové i organizační podmínky. Zde se jedná opravdu o domluvu vysoce individuální, avšak pro účastníky by tato forma mohla být příjemnou změnou.

Veškeré informace berte, prosím, pouze jako shrnutí těch nejdůležitějších bodů pro dobře uspořádaný seminář, kdy budou spokojené všechny strany – vy, Jiří i účastníci semináře. Cílem je pouze vyhnout se jakýchsi nesrovnalostím a zbytečným nedorozuměním v průběhu promování akce nebo během samotné akce či po ní. Cokoliv v tomto přehledu, od skladby semináře až po promo, lze po dohodě pozměnit či vyřešit naprosto odlišně – vše je o včasné a dobré komunikaci.

Veškeré dotazy, problémy či návrhy tak, prosím, směřujte na info@jirirkadlcik.cz nebo www.facebook.com/jirirkadlcik. Nabídka je určena k rukám pouze potenciálnímu zájemci /pořadateli/ o vzdělávací seminář, nikoli široké veřejnosti.

Těšíme se na spolupráci!

TEAM TKADLČÍK

+420 733 288 684

<http://www.jirirkadlcik.cz>