

Kurz trenéra III. třídy v triatlonu (Základy tréninku v triatlonu dětí)

Účast na kurzu je nutná pro získání trenéra III. třídy!!!

Vážení sportovní přátelé,

Česká triatlonová asociace si Vás dovoluje pozvat na metodický víkend určený pro adepty získání III. Trenérské třídy, dále trenéry a sportovce zapojené do projektu tréninkových skupin a ostatní trenéry pracující s mládeží a jejich závodníky.

Filozofie víkendu je taková, že akci absolvují jak trenéři, tak samotní sportovci (věk 8 – 15 let). Akce se může účastnit i pouze trenér bez sportovců, opačnou variantu nedoporučujeme. Část semináře je pro obě skupiny společná, část samostatná, viz program. Uvidíte tak Vaše sportovce přímo v akci a budete mít možnost získat analýzy jejich techniky v plavání a běhu a doporučení do dalšího tréninku.

Termín: 12. – 14. 10. 2018

Místo: FTVS UK, José Martího 31, Praha 6

(číslo učebny bude umístěno na nástěnce v prostoru vchodu do budovy)

PROGRAM

| Pátek 12. 10. | Program trenéři | Program sportovci |
|-----------------------|--|--|
| 14:00 - 14:15 | Zahájení semináře | Zahájení semináře |
| 14:15 - 15:45 | Cyklistická příprava, vybavení, trénink | Cyklistická příprava, vybavení, trénink |
| 16:00 - 17:30 | Ukázka postupu při nácviku správné techniky jízdy na kole | Ukázka postupu při nácviku správné techniky jízdy na kole |
| 18:00 – 19:30 | Rozbor videí, hodnocení techniky | Rozbor videí, hodnocení techniky |
| Sobota 13. 10. | Program trenéři | Program sportovci |
| 9:00 - 11:00 | Plavecká příprava, postup pro nácvik techniky kraul | Plavecká příprava, postup pro nácvik techniky kraul |
| 11:00 - 12:00 | Přesun na bazén Strahov | Přesun na bazén Strahov |
| 12:00 - 13:30 | Ukázka postupu při nácviku techniky kraulu (bazén), natáčení sportovců | Ukázka postupu při nácviku techniky kraulu (bazén), natáčení sportovců |
| 13:30 - 14:30 | <i>Oběd, přesun zpět</i> | <i>Oběd, přesun zpět</i> |
| 14:30 - 16:00 | Rozbor videí, hodnocení techniky | Rozbor videí, hodnocení techniky |
| 16:00 - 17:30 | Silová příprava dětí | Pravidla triatlonu, jak se chovat při závodě |
| 17:45 – 19:00 | Ukázka silového tréninku pro děti | Ukázka silového tréninku pro děti |
| Neděle 14. 10. | Program trenéři | Program sportovci |
| 8:30 - 10:00 | Běžecká příprava, postup při nácviku techniky běhu | Běžecká příprava, postup při nácviku techniky běhu |
| 10:20 - 11:50 | Ukázka postupu při nácviku techniky běhu, natáčení sportovců | Ukázka postupu při nácviku techniky běhu, natáčení sportovců |
| 12:00 - 13:00 | <i>Oběd</i> | <i>Oběd</i> |
| 13:00 - 14:30 | Rozbor videí, hodnocení techniky | Rozbor videí, hodnocení techniky |
| 14:45 - 16:15 | Trénink dětí v TT a jeho specifika | Lanové centrum FTVS UK |
| 16:15 - 16:30 | Ukončení semináře | Ukončení semináře |

ORGANIZAČNÍ POKYNY

- Garant kurzu:** Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D., MBA
- Cena:** Pro majitele platné licence ČTA (dospělí i děti), studenty FTVS UK a vedoucí tréninkových skupin v projektu Triatlon Děti je seminář bezplatný, ostatní 850,- Kč.
- Úhrada pro platící:** Na číslo účtu: 154959142/0600 do 8. 10. 2018 (zpráva pro příjemce: trenéři III. + příjmení. Náklady na dopravu se nehradí.
- Přihlášky:** **CTS**
<http://www.czechtriserries.cz/event/list>, do 8. 10. 2018
- Ubytování:** Účastníci si zajišťují individuálně na vlastní náklady
- Nabídka a možnosti k individuálnímu ubytování:**
- Koleje FTVS UK:** <http://www.ftvs.cuni.cz/verejnost/ubytovani-stravovani-a-dali-sluby.html>
- Hotel Krystal:** cca 400 m od FTVS, <http://www.ubytovani-hotel-krystal.cz/>
- Stravování:** ČTA stravování nezajišťuje, v areálu FTVS UK je možno využít stravovacích zařízení během celého dne na vlastní náklady.
- S Sebou:** běžecké a plavecké vybavení včetně plaveckých pomůcek, vybavení do tunelu v případě špatného počasí, flash disk pro nahrávání přednášek a videí
- Další informace:** Počet sportovců s možností účasti na akci je omezený. Prosíme proto o co nerychlejší přihlášení. V případě překročení kapacity budeme muset redukovat počet sportovců z jednotlivých tréninkových skupin, resp. klubů a rozhoduje dřívější přihlášení sportovce.
- Poznámka:** Pro účastníky, kteří budou chtít získat trenérskou licenci III. třídy, je absolvování tohoto kurzu nezbytné. Seminář je zároveň zařazen do systému doškolovacích kurzů ČTA.

Těšíme se na Vaši účast.

Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D, MBA

Předsedkyně Rady ČTA