

Technika v triatlonu

(Kurz je součástí systému vzdělávání pro trenéra II. Třídy – II blok)

Vážení sportovní přátelé,

Česká triatlonová asociace si dovoluje pozvat všechny zájemce o triatlon, zejména však trenéry triatlonu, a zájemce o zisk II. Trenérské třídy v TT na odborný seminář

Technika v triatlonu

Termín: 24. – 26. 2. 2017

Místo: FTVS UK, José Martího 31, Praha 6

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

PROGRAM

Pátek 24. 2. 2017

13,00-13,30	Zahájení semináře, organizační pokyny, prezentace
13,30-15,30	Biomechanika a technika běhu – teorie
15,45-17,15	Technika běhu, běžecká cvičení, natáčení na dráze
17,30-19,00	Analýza individuální techniky běhu, vyhodnocení videozáznamů

Sobota 25. 2. 2016

8,30-11,00	Biomechanika a technika plaveckého způsobu kraul, metodika nácviku a odstraňování chyb - teorie
11,40	Sraz – bazén Strahov – vstupní hala
12,00-14,00	Technika plaveckého způsobu kraul, průpravná cvičení, natáčení nad a pod vodou – bazén
14,00-15,00	Oběd
15,00-16,30	Analýza individuální techniky plaveckého způsobu kraul, vyhodnocení videozáznamů, korekce chyb
16,45-18,15	Diagnostika v triatlonu – teorie
18,30-20,00	Diagnostika v triatlonu – ukázka testování v laboratoři LSM

Neděle 3. 4. 2016

9,00-10,30	Biomechanika jízdy na kole, technika jízdy
10,30-12,00	Problematika správného posedu, Ukázka nastavení správného posedu pomocí systému Guru
12,00-12,30	Oběd
12,30-14,00	Výběr vhodného cyklistického materiálu,
14,00-16,00	Servis kola

Pozn: nedělní výuka bude probíhat na adrese: TRIEXPERT, Argentinská 4, Praha

ORGANIZAČNÍ POKYNY

Účast na semináři: - seminář je zařazen do systému doškolení (pro uznání je potřeba absolvovat alespoň jeden den – prosím uvést do přihlášky)
- seminář je součástí kurzu pro získání II. trenérské třídy

Cena: **1200,- Kč.**
Kurz je možné absolvovat v jednodenních blocích, cena jednoho dne **500,- Kč.**
Pro trenéry SCM, Sps ČTA, trenéry v rámci projektu triatlonových skupin a pro studenty FTVS (specializace TT) je seminář bezplatný.

Úhrada pro účastníky: **bankovním převodem na č. ú. 154959142/0600, MONETA Money bank a.s., do poznámky pro příjemce uveďte příjmení, datum narození, název kurzu**

Vezměte sebou: tréninkové vybavení na plavání a běh, vybraný sportovec i své kolo (kdo by měl zájem, napište tuto informaci do přihlášky, jeden bude vybrán)

Přihlášky: prostřednictvím CTS
<http://www.czechtriserries.cz/event/details/37>
do 20. 2. 2017

Ubytování: Účastníci si zajišťují individuálně na vlastní náklady

Nabídka a možnosti k individuálnímu ubytování:

Koleje FTVS UK: <http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-169.html>

ARITMA – hostel: cca 400 m od FTVS: <http://www.skaritma.cz/hostel/>

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.

Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D, MBA
Předsedkyně Rady ČTA, garant kurzu