

Technika v triatlonu

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

Vážený sportovní příteli,

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

Technika v triatlonu

Termín: 22. – 24. 3. 2019

Místo: FTVS UK, José Martího 31, Praha 6
(číslo učebny bude umístěno na nástěnce v prostoru vchodu do budovy)

PROGRAM

Pátek 22. 3. 2019

13,30-14,00	Zahájení semináře, organizační pokyny, prezentace
14,00-16,00	První pomoc při nejčastěji se vyskytujících stavech v TT
16,15-17,30	Biomechanika a technika běhu – teorie
18,00-19,00	Technika běhu, běžecká cvičení, natáčení na dráze
19,15-20,30	Analýza individuální techniky běhu, vyhodnocení videozáznamů

Sobota 23. 3. 2019

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
18,30-20,00	Diagnostika v triatlonu

Neděle 24. 3. 2019

10,00-12,00	Problematika správného posedu, Ukázka nastavení správného posedu pomocí systému Retül
12,00-12,30	Oběd
12,30-13,45	Výběr vhodného cyklistického materiálu
13,45-15,00	Servis kola

Pozn: nedělní výuka bude probíhat na adrese: ENDORPHIN REPUBLIC, Kačírkova 4, Areál WALTROVKA, budova DYNAMICA
Praha 5 , 150 00

ORGANIZAČNÍ POKYNY

- Účast na semináři:** Seminář je zařazen do systému doškolování (pro uznání je potřeba absolvovat alespoň jeden den – prosím uvést do přihlášky)
Seminář je součástí kurzu pro získání II. trenérské třídy
- Cena:** Pro majitele platné licence ČTA, studenty FTVS UK a vedoucí tréninkových skupin v projektu Triatlon Děti je seminář bezplatný, ostatní **1200,- Kč**.
- Úhrada pro platící:** Na číslo účtu: 154959142/0600 do 20. 3. 2019 (zpráva pro příjemce: trenéři II + příjmení).
Náklady na dopravu se nehradí.
- Přihlášky:** **CTS**
<http://www.czechtriserries.cz/event/list>, do 20. 3. 2019
- Vezměte sebou:** tréninkové vybavení na plavání a běh, vybraný sportovec i své kolo na fitting (kdo by měl zájem, napište tuto informaci do přihlášky, jeden bude vybrán)
- 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
garant kurzu