

Praktický seminář pro trenéry II. a III. třídy

Verze 2. 1

1. Místo: Jachtklub Brno, z. s. , Přístavní 568/ 14, 635 00 Brno
2. Termín: 20. 10. – 22. 10. 2017
3. Doba nástupu: 17.30 hodin dne 20. 10. 2017
4. Organizuje: Zdeněk Sünderhauf- předseda Trenérsko- metodické komise ČSJ
5. Určeno: pro trenéry licence II. a III. třídy, obnovení licencí, získání licence III. třídy
6. Počet uchazečů: omezen počtem 16! Při větším počtu přihlášených si pořadatelé vymíňují vybrat konkrétní zájemce.
7. Hlavní kouč: Antonín Mrzílek- reprezentační trenér třídy Optimist
8. Přednášející: Antonín Mrzílek, Michal Kumštát, Lenka Dovrtělová, Jan Sedláček
9. Časový plán:

1. Pátek:

- a. 18 h Nástup a přivítání v Jacht klubu
- b. 18- 19 h Úvodní slovo hlavního trenéra Antonína Mrzílka
- c. 19 – 20 h Večeře
- d. 20 – 21 h Přednáška: Sportovní výživa- Michal Kumštát

2. Sobota:

- a. 8 – 9 h Snídaně
- b. 9- 10 h První pomoc, teoretická a praktická část- Jan Sedláček
- c. 10- 13 h Praktická cvičení pod vedením A. Mrzílka
- d. 13- 14 h Oběd
- e. 14- 18 h Praktická cvičení pod vedením A. Mrzílka
- f. 18 – 19 h Večeře
- g. 19 – 20 h Přednáška: Základní návyky mladých jachtařů- A. Mrzílek
- h. 20 – 21 h Přednáška: Kompenzace a relaxace- L. Dovrtělová

3. Neděle:

- a. 8 – 9 h Snídaně
- b. 9 – 12 h Praktická ukázka pod vedením A. Mrzílka
- c. 12 – 13 h Oběd
- d. 13 – 14 h Testy pod vedením J. Čermáka
- e. 14 – 15 h Závěr a vyhodnocení od A. Mrzílka

10. Program praktické části:

1. Praktická ukázka první pomoci- Jan Sedláček
2. Skupina závodníků třídy Optimist min. 3, max 10. Můžou asi být i dvě skupiny.
3. 3-4 čluny, podle počtu účastníků, tak aby se cca po 2-3 lidech dostali na člun a měli možnost střídát, pokud bude více účastníků.
4. Každé skupince se zadá úkol, co se má odtrénovat (objezdy bóje, start, technika na stoupačku/ zadák), a pak si připraví krátký rozbor vč. videa, na cca 15-20min. Tam se rozebere, jak se s tím vypořádali, zda natáčeli ze správného úhlu, co vědí o technice atd.
5. Účastníci by měli mít kameru, případně bude zapůjčena - dnes stačí i lepší mobil, tablet, ideálně ve vodě odolnějším provedení, dá se použít i iPad ve vodotěsném obalu.

11. Program teoretické části:

1. Sportovní výživa- Mgr. Michal Kumstát, FspS Brno
2. Kompenzace a relaxace- Mgr. Lenka Dovrtělová, FspS Brno
3. Základní návyky mladých jachtařů- Antonín Mrzílek

12. Výstupy: teoretická i praktická část programu bude natočena a po úpravě umístěna na Web Jachtařské akademie ČSJ pro další výuku.

13. Osvědčení: po úspěšném absolvování přednášek a praktické části, mohou účastníci obnovit trenérské licence II. a III. třídy. Noví zájemci o trénování mohou získat trenérskou licenci III. třídy, po úspěšném absolvování testů.

14. Cena: Program, stravování a doprava je pro účastníky zdarma na základě podpory od Českého svazu jachtingu!!!

15. Technické zajištění: 3 až 10 plachetnic třídy Optimist, 3 motorové čluny pro účastníky, 1 člun pro kameramana, projektor, tabule s klipcharty.

16. Ubytování: Kateřina Fantová, mob: 774 889 779, kfantova68@gmail.com

17. Přihlášky: Markéta Švecová, mob: 724 518 515, msv242@gmail.com

V Praze dne 2. 10. 2017