

## Praktický seminář pro trenéry II. a III. třídy

### Verze 2.2

1. Místo: Czech Sailing Centre Nechanice, Vikletice 48, 438 01 Chbany
2. Termín: 22. 9. – 24. 9. 2017
3. Doba nástupu: 10 hodin dne 22. 9. 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 dvaceti. Při větším počtu zájemců si pořadatelé vymíňují vybrat konkrétní uchazeče.
7. Hlavní kouč: Jakub Kozelský- reprezentační trenér belgického olympijského týmu
8. Hlavní přednášející: Marian Jelínek- mentální kouč Jaroslava Jágra, Karolíny Plíškové a nově Milana Kolářka
9. Přednášející: Jakub Kozelský, Marian Jelínek, Michael Maier, Michal Smolař, David Křížek, Jan Sedláček, Josef Čermák
10. Časový plán:
  1. Pátek:
    - a. 10 - 12 h Praktické cvičení pod vedením Jakuba Kozelského
    - b. 12- 13 h Oběd
    - c. 14- 17 h Praktické cvičení pod vedením Jakuba Kozelského
    - d. 17- 18 h Večeře
    - e. 18- 20 h Přednáška Maria Jelínka
    - f. 20- 21 h Přednáška Michala Smolaře
  2. Sobota:
    - a. 8 – 9 h Snídaně
    - b. 9- 10.00 h První pomoc- Jan Sedláček
    - c. 10- 12.00 h Praktické cvičení pod vedením J. Kozelského
    - d. 12- 13 h Oběd
    - e. 14- 17 h Praktické cvičení pod vedením Jakuba Kozelského
    - f. 17- 18 h Večeře
    - g. 18- 19.30 Přednáška Davida Křížka
    - h. 19.30-20.30 Přednáška Michaela Maiera
    - i. 20.30- 21.30 Přednáška Jakuba Kozelského
  3. Neděle:
    - a. 8- 9 h Snídaně
    - b. 10- 12 h Praktické cvičení pod vedením J. Kozelského
    - c. 12- 13 h Obed
    - d. 13- 15 h Testy pod vedením Josefa Čermáka a vyhodnocení kurzu od Jakuba Kozelského
11. Program praktické části: bude probíhat denně od 10 hod do 17.30. V neděli se bude končit kolem 15 hod.
  1. Praktická ukázka první pomoci- Jan Sedláček
  2. Skupina Laseristů min. 3, max 10, všichni v jedné třídě, tj. 4,7, nebo Radial, nebo Standard. Můžou asi být i dvě skupiny např. 4 Radiály, 4 Standardy...
  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/ zadní vítr), 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.
12. Program teoretické části: bude probíhat od 18 hod. V pátek přednášky č. 1, 2 , v sobotu přednášky č. 3, 4 a 5.
1. Psychologie závodníka, mentální koučing- Marian Jelínek
  2. Vedení tréninků vrcholového sportovce- Michal Smolař
  3. Olympijská kampaň, financování, výběr a spolupráce s trenérem, logistika- Jakub Kozelský
  4. Trendy v jachtingu a mediální presentace závodníka- David Křížek
  5. Trénink reprezentantů z pohledu hlavního kouče- Michael Maier
13. Výstupy: teoretická i praktická část programu bude natočena a po úpravě umístěna na Web Jachtařské akademie ČSJ pro další výuku.
14. Testy: testy na trenéra ČSJ proběhnou v neděli od 13 hodin, po obědě. Testy řídí Josef Čermák.
15. 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.
16. Cena: Pro účastníky zdarma na základě podpory od Českého svazu jachtingu
17. Technické zajištění: 3 až 10 plachetnic třídy Laser, 4 motorové čluny pro účastníky, 1 člun pro kameramana, projektor, tabule s klipcharty.
18. Ubytování: v apartmánech s vlastním WC, sprchou a kuchyňkou, kontakt mob: 777 117 513, [recepce@cscn.cz](mailto:recepce@cscn.cz).
19. Přihlášky: Markéta Švecová, mob: 724 518 515, [msv242@gmail.com](mailto:msv242@gmail.com)

V Praze dne 20. 9. 2017