

Rekvalifikace na trenéra 2. třídy v roce 2022

Praktický seminář č. 1.

- 1) **Termín:** 9. – 11. 9. 202, nástup 11. 9. v 14 hod
- 2) **Lokalita:** Nechranice, jacht klub CERE
- 3) **Hlavní trenér:** Jan Čutka
- 4) **Organizuje:** Zdeněk Sünderhauf a tým Jachtařské akademie
- 5) **Zaměření:** koučování a sestavení tréninkových jednotek při vlastním tréninku
- 6) **Náplň:**
 1. Seznámení se s tréninkovou skupinou a určení cílů soustředění
 2. Sestavení tréninkové jednotky - teorie + praxe
 3. Scénáře tréninků - Jachtařská akademie a její využití v praxi
 4. Trim plachet - přednáška vč. předvedení na lodích
 5. Fyzická příprava jachtaře
 6. Hlavní náplní bude trénování přidělených skupin jachtařů nejen na vodě

- 7) **Jachtaři, jenž se zúčastní soustředění, jako aktivní závodníci, si zlepší tyto dovednosti:**
 1. Starty
 2. Akceleraci
 3. Taktiku na stoupačku
 4. Objezdy bójek

- 8) **Přednášky, či další témata:**
 1. Prakticky o trimu- **Jan Čutka, Tomáš Musil**
 2. Tréninková jednotka- **Jan Čutka**
 3. Práce s dětmi v klubech- **Jan Čutka**
 4. Fyzické příprava- **Jan Čutka, Johanka Nápravníková-Kořánová**
 5. Vodní záchrana a první pomoc- **Jan Sedláček**

Praktický seminář č. 2

- 1) **Termín:** 16. – 18. 9. 2022, nástup 16. 9. ve 14 hod
- 2) **Hlavní trenér:** Jakub Kozelský
- 3) **Lokalita:** Nechranice, Jacht klub CERE
- 4) **Organizuje:** Zdeněk Sünderhauf a tým Jachtařské akademie
- 5) **Zaměření:** koučování při závodech
- 6) **Náplň:**

1. Seznámení se tréninkovou skupinou, formát a organizace „závodu“
 2. Příprava před závodem (vč. stanovení individuálních cílů závodníků)
 3. Koučování v závodě – trenéři se zaměří na plnění cílů v závodě
 4. Vyhodnocení cílů po závodě
- 7) **Jachtaři, jenž se zúčastní soustředění, jako aktivní závodníci, se mohou zlepšit v:**
1. V tréninkovém závodě
 2. V ukázkách, jak může vypadat koučink na závodech – co lze očekávat od trenéra
 3. V plánování sezóny
 4. Na závěr závodníci získají několik dobrých tipů od trenérů
- 8) **Přednášky, či další témata:**
1. Plánování sezóny – ukázka plánu pro třídu ILCA na výkonnostní úrovni a ukázka pro skiff na Olympijské úrovni – **Jakub Kozelský**
 2. Využití technologií – trim plachet, tracking + jednoduchá telemetrie – **Jakub Kozelský**
 3. Mentální koučink ve vrcholovém sportu- **Marian Jelínek** (Marian stráví celý den na člunu při koučinku a večer udělá přednášku)
- 9) **Závěrečné zkoušky:**
1. Úspěšné složení testových otázek z vybraných okruhů
 2. Individuální pohovory s účastníky Rekvalifikace – **Zdeněk Sünderhauf, Jakub Kozelský, Vláďa Dvořák**
 3. Závěr a rozdání Osvědčení o Rekvalifikaci

Účastníci Rekvalifikace 2022:

- 1) **Burska Iwona**
- 2) **Čížek Daniel**
- 3) **Dobří Jakub**
- 4) **Dokoupilová Markéta**
- 5) **Filinger Marek**
- 6) **Havelka Pavel**
- 7) **Kafková Petra**
- 8) **Musil Tomáš**
- 9) **Nápravníková Kořánová- Johanka**
- 10) **Nejezchleba Jakub**
- 11) **Pourová Barbora**
- 12) **Vaňurová Dominka**
- 13) **Skřepek Jan**

S tím že teoretickou budou dělat na podzim:

| | |
|-------------|---------|
| Nejezchleba | Jakub |
| Pourová | Barbora |
| Skřepek | Jan |

V Praze, dne 20. 6. 2022

Sestavil: Jan Čutka, Jakub Kozelský a Zdeněk Sünderhauf