

KURZ TRENÉRA PLAVÁNÍ III. TŘÍDY

pořádá: SKP Kometa Brno, pod hlavičkou Českého svazu plaveckých sportů
hlavní organizátor: Kateřina Hašková
odborný garant: Tomáš Doubrava
lektoři: viz program kurzu
termín: říjen 2017
max. počet účastníků: 30
omezení účasti: pouze pro zájemce, kteří jsou řádně evidováni u ČSPS pod plaveckým klubem
cena: 2 800,- Kč
Nevratnou zálohu 800,- Kč zaslat na konto:
8822184028/5500; specifický symbol 256
do zprávy pro příjemce uvést jméno účastníka.
Přihláška se stává platnou po zaplacení zálohy.
Doplatek 2000,- Kč uhradit v hotovosti 1. den kurzu.

přihlášky: www.jmsps.cz odkaz: Školení (přihláška se stává platnou po uhrazení zálohy), přihlásit se nejpozději do 8. 10. 2017.

Program a požadavky na účastníky kurzu:

14. 10. 2017 Brno ZŠ Arménská - sraz 8.30 před školou

9.00 – 11.15	záchrana tonoucího bazén	3	Pavel Tobiáš
11.30 – 13.00	oběd		
13.00 – 16.00	zdravotní aspekty plavání a první pomoc	4	Pavel Tobiáš
16.15 – 17.45	předplavecká výuka, teorie a praxe	2	Petr Hašek
18.00 – 19.30	bezpečnost na bazénu	2	Kateřina Hašková

15. 10. 2017 ZŠ Arménská

8.00 – 9.30	nácvik plaveckého způsobu znak	2	Michaela Sychrová
9.45 – 11.15	teorie plaveckého způsobu znak	2	Michaela Sychrová
11.15 – 12.00	stavba tréninku, diskuze, dotazy, náměty	1	Michaela Sychrová
12.00 – 13.00	oběd		
13.00 – 14.30	nácvik plaveckého způsobu kraul	2	Michaela Sychrová
14.45 – 16.15	teorie plaveckého způsobu kraul	2	Michaela Sychrová
16.30 – 17.15	diskuze, dotazy, náměty	1	Michaela Sychrová
17. 15 – 19.30	pravidla plavání	3	Martin Hansgut

SEMINÁŘ

27.10.2017 Blansko

9.00 – 12.00	kompensační cvičení	3	Barbora Morávková
12.00 – 13.00	pauza na oběd		
13.00 – 15.30	výživa pro začínající závodníky	3	Michal Kumstát
16. 00 – 18.00	výpočetní technika v trenérské praxi	2	Petr Vodák

28.10.2017 ZŠ Arménská

8.00 – 9.15	nácvik plaveckého způsobu prsa	2	Petra Holländerová
9.30 – 11.00	teorie plaveckého způsobu prsa	2	Petra Holländerová
11.15 – 12.00	stavba tréninku, diskuze, dotazy, náměty	1	Petra Holländerová
12.00 – 13.00	pauza na oběd		
13.00 – 14.15	nácvik plaveckého způsobu motýl	2	Petra Holländerová
14.30 – 16.00	teorie plaveckého způsobu motýl	1	Petra Holländerová
16.15 – 17.00	stavba tréninku, diskuze, dotazy, náměty	1	Petra Holländerová
17.00 – 19.15	tréninková příprava plavců	3	Josef Horký

29.10.2017 ZŠ Arménská

9.00 – 11.15	psychologie (motivace, přístup)	3	Adam Blažej
11.15 – 12.00	diskuze	1	
12.00 – 13.00	pauza na oběd		
13.00 – 13.45	test; hodnocení kurzu; seminárních prací	1	Tomáš Doubrava
13.45 – ???	obhajoby seminárních prací*; předání osvědčení	1	Tomáš Doubrava

16. 10 – 26. 10. 2017 Povinná praxe v rozsahu 2 hodin.

Každý účastník si praxi domlouvá individuálně s jedním z přidělených trenérů.

Michaela Sychrová, Petra Holländerová, Jan Stuchlík, Petr Hašek	děti od 4 do 12 let
Tomáš Doubrava, Josef Horký, Michaela Sychrová, Jan Stuchlík	závodníci od 10 do 14 let
Jiří Vlček, Petr Vodák, Roman Havrlant, Martin Verner, Marika Tobiášová	junioři, reprezentanti

*seminární práci v rozsahu max. 3 stránek formátu A4 odevzdat do 24. 10. 2017 v elektronické podobě na adresu: doubto@seznam.cz

Návrhy na témata seminární práce:

1. zpracovat tréninkovou jednotku pro danou tréninkovou skupinu 10 plavců zvolené věkové kategorie
2. úvaha: co se mi líbí na práci trenéra plavání