

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:	28. – 30. září a 13. - 14. října 2018
max. počet účastníků:	30
omezení účasti:	pouze pro zájemce, kteří jsou řádně evidováni u ČSPS pod plaveckým klubem
cena:	3 800,- Kč Nevratnou zálohu 1000,- Kč zaslat na konto: 8822184028/5500; specifický symbol 256 do zprávy pro příjemce uvést jméno účastníka. Přihláška se stává platnou po zaplacení zálohy. Doplatek 2800,- Kč uhradit v hotovosti 1. den kurzu.
přihlášky:	www.jmsps.cz odkaz: Školení (přihláška se stává platnou po uhrazení zálohy), přihlásit se nejpozději do 21. 9. 2018.

Program a požadavky na účastníky kurzu:

28. 9. 2018 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	Kateřina Hašková
15.00 – 17.15	výpočetní technika v trenérské praxi	3	Petr Vodák

29. 9. 2018 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	pauza na oběd		
13.00 – 14.30	nácvik plaveckého způsobu kraul	2	Jan Stuchlík
14.45 – 16.15	teorie plaveckého způsobu kraul	2	Jan Stuchlík
16.30 – 17.15	diskuze, dotazy, náměty	1	Jan Stuchlík
17. 15 – 19.30	pravidla plavání	3	Martin Hansgut

30. 9. 2018 ZŠ Arménská

8.00 – 9.15	nácvik plaveckého způsobu prsa	2	Jan Stuchlík
9.30 – 11.00	teorie plaveckého způsobu prsa	2	Jan Stuchlík
11.15 – 12.00	stavba tréninku, diskuze, dotazy, náměty	1	Jan Stuchlík
12.00 – 13.00	pauza na oběd		
13.00 – 14.15	nácvik plaveckého způsobu motýl + polohovka	2	Michaela Sychrová
14.30 – 16.00	teorie plaveckého způsobu motýl + polohovka	1	Michaela Sychrová
16.15 – 17.00	stavba tréninku, diskuze, dotazy, náměty	1	Michaela Sychrová
17.00 – 19.15	tréninková příprava plavců	3	Michaela Sychrová

<u>13. 10. 2018</u> <u>ZŠ Arménská</u>			
9.00 – 12.00	kompensační cvičení	4	Bára Morávková
12.00 – 12.45	pauza na oběd		
12.45 – 15.00	psychologie (motivace, přístup)	3	Adam Blažej
18.00 – 19.30	bezpečnost na bazénu	2	Kateřina Hašková
 <u>14. 10. 2018</u> <u>ZŠ Arménská</u>			
9.00 – 11.30	test; hodnocení kurzu; seminárních prací	2	Kateřina Hašková a
12.30 – 15.00	obhajoby seminárních prací*; předání osvědčení	2	Tomáš Doubrava

1. 10 – 12. 10. 2018 Povinná praxe

Každý účastník je povinen absolvovat praxi

Kateřina Hašková - děti od 4 do 7 let dostupná voda

Michaela Sychrová - začátečníci na velkém bazénu

Jan Stuchlík - závodníci 8 – 11 let

Tomáš Doubrava, Petr Vodák, Roman Havrlant - st. žactvo, junioři, reprezentanti

Vytvoříme 3 skupiny, které přijdou ve stanovený termín na praxi k jednotlivým trenérům. U každého se budou jednu hodinu dívat a druhou hodinu bude diskuze. Celkem bude každý účastník absolvovat 8 hodin praxe.

*seminární práci v rozsahu max. 3 stránek formátu A4 odevzdat do 9. 10. 2018 v elektronické podobě na adresu: doubto@seznam.cz. Práce musí mít titulní stranu (jméno, datum, název práce), samotný text začít až na další straně – písmo Calibri, vel. 12, řádkování 1,5. Rozsah textu na dvě až tři strany. Práci nutno odevzdat včas, v opačném případě nebude vystaven certifikát.

Návrhy na témata seminární práce:

1. zpracovat tréninkovou jednotku pro danou tréninkovou skupinu 10 plavců zvolené věkové kategorie
2. motivace dětí k závodnímu plavání