

Název akce	Sportovně-metodický víkend ČTA pro děti a trenéry triatlonu		
Datum	26. a 27. 4. 2014		
Místo a region	Pardubice, Pardubický a Královéhradecký kraj		
Pořadatel	Česká triatlonová asociace (ČTA)		
Kontakt	CzechTri K. Team - Mgr. J. Taufer, +420 724 574 509, czech.kt@gmail.com		
Přihlášky	www.czechtriserries.cz (sekce <i>Závody / Akce a události</i>) (přihlásit se lze na sobotu i neděli separátně nebo oba dny dohromady) (do poznámky je třeba uvést stručně plaveckou výkonnost dětí: <i>plavec ne-kraul, plavec kraul, plavec závodně, příp. podobně</i>)		
Startovné	500,-Kč / os. / den (dětí i trenéři) v ceně je zahrnuto: • personální a organizační zajištění • pronájmy sportovišť (plav. bazén, tělocvična atlet. areál, učebna, ...) • tréninkové pomůcky (plav. desky, šnorchly, expandery, spec. pomůcky, balanční pomůcky, žebříky, mini-medicimbaly, ...) • video-technika (vč. podvodní), SW/HW vybavení pro video-rozbor • metodické materiály v ceně není zahrnuto: • doprava, strava a příp. ubytování účastníků		
Číslo účtu	51-1807510217/0100, Komerční banka, a.s. (do zprávy pro příjemce uveďte jméno a příjmení)		
Prezentace	Plavecký areál Pardubice - vestibul, recepce, 08:45 – 09:00 (viz mapka)		
Kategorie	<table><tr><td>děti 8 – 15 let (roč. narození 2006 – 1999)</td></tr><tr><td>dospělí (trenéři s i bez kvalifikace, vedoucí tréninkových skupin, zájemci o triatlon)</td></tr></table>	děti 8 – 15 let (roč. narození 2006 – 1999)	dospělí (trenéři s i bez kvalifikace, vedoucí tréninkových skupin, zájemci o triatlon)
děti 8 – 15 let (roč. narození 2006 – 1999)			
dospělí (trenéři s i bez kvalifikace, vedoucí tréninkových skupin, zájemci o triatlon)			
Časový harmonogram	den A (sobota): plavecká plus všeobecně-kondiční příprava (harmonogram lze po dohodě přizpůsobit individuálním potřebám či požadavkům) 08:45-09:00 prezentace účastníků (recepce plav. bazénu v Pardubicích) 09:00-10:00 metodika plavecké přípravy pro triatlon - specifika plavecké přípravy pro triatlon v různých věkových (výkonnostních) skupinách - využívání doplňkových tréninkových prostředků (plav. pomůcky – bazén/otevřená voda, video-rozbor, specifické hry ve vodě) - součinnost plavecké přípravy s přípravou s běžeckou, cyklistickou a všeobecně-kondiční 10:00-11:20 ukázkový plavecký trénink - typický technický trénink pro vybranou(é) věkovou(é) (výkonnostní) skupinu(y) 11:20-12:00 natáčení pro video-rozbor (nad i pod vodou) - účelné používání kamery pro video-rozbor (vč. jednoduchých „figlů“ a usnadnění) - vlastní natáčení 12:30-13:30 oběd (rest. Zelená žába, není zahrnuto v ceně) 13:30-14:30 video-rozbor (metodika, praktická demonstrace) - střih a typické výstupy z video-rozboru plav. techniky - využití jednoduchých vs. složitějších analytických nástrojů (počítačové SW) 15:00-16:30 metodika všeobecně kondiční přípravy (plavci - triatlon) - kompenzace, resp. doplnění typických nedostatků v obecné fyzické připravenosti plavců (kdy, jak a co kompenzovat, resp. doplňovat v plav. přípravě) - demonstrace typických kompenzačních, resp. doplňujících souborů cvičení (pro vybranou věkovou/výkonnostní skupinu) 16:30-17:00 diskuse, závěr S sebou, trenéři i svěřenci - věci na bazén (plavky, plav. brejličky, oblečení na bazén, řapky) - věci na cvičení (oblečení a obuv do tělocvičny) oblečení na ev. přesuny mezi sportovišti, psací potřeby, ev. flash-disk, pití, svačina, os., potřeby)		

	den B (neděle): běžecká plus všeobecně-kondiční příprava <i>(harmonogram lze po dohodě přizpůsobit individuálním potřebám či požadavkům)</i> 08:45-09:00 prezentace účastníků (vestibul plav. bazénu v Pardubicích) 09:00-10:00 metodika běžecké přípravy pro triatlon - specifika běžecké přípravy pro triatlon v různých věkových (výkonnostních skupinách) - využívání doplňkových tréninkových prostředků (tréninkové pomůcky, video-rozbor, specifické hry) - součinnost běžecké s plaveckou, cyklistickou a všeobecně-kondiční přípravou 10:00-11:20 ukázkový běžecký trénink (atl. dráha, ev. tunel TJ Sokol Pardubice) - typický technický trénink pro vybranou věkovou (výkonnostní) skupinu 11:20-12:00 natáčení pro video-rozbor - účelné používání kamery pro video-rozbor (vč. jednoduchých „figlů“ a usnadnění) - vlastní natáčení 12:30-13:30 oběd (rest. Zelená žába, není zahrnuto v ceně) 13:30-14:30 video-rozbor - střih a typické výstupy z video-rozboru plav. techniky - využití jednoduchých vs. složitějších analytických nástrojů (počítačové SW) 15:00-16:30 metodika všeobecně kondiční přípravy (atleti/běžci - triatlon), v případě účasti v celém víkendu proběhne v sobotu - kompenzace, resp. doplnění typických nedostatků v obecné fyzické připravenosti atletů/běžců (kdy, jak a co kompenzovat, resp. doplňovat v běžecké přípravě) - demonstrace typických kompenzačních, resp. doplňujících souborů cvičení (pro vybranou věkovou/výkonnostní skupinu) 16:30-17:00 diskuse, závěr s sebou - věci na běh (běžecká obuv a oblečení) - věci na cvičení (obuv a oblečení do tělocvičny) - oblečení na ev. přesuny mezi sportovišti, psací potř., ev. flash-disk, pití, svačina)
Poznámky	Maximální počet účastníků je 16 dětí, 16 dospělých. Minimální počet účastníků je 5 (dětí i dospělých vč.)
Orientační mapka	