



Svaz vodáků České republiky RADA RAFTINGU SVOČR

U Pergamenky 3, PRAHA 7, 170 00
tel./fax: 266 722 223, e-mail: svocr@volny.cz

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ SVOČR

FÁZE 1: ZÁKLADNÍ ŠKOLENÍ – BŘEZEN 2018

Rada raftingu SVOČR Vás zvou na Základní školení trenérů SVOČR, Praha

A. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1) Pořadatel

Rada raftingu SVOČR

2) Technické provedení

Vratislav Šembera, Milan Znamenáček

3) Datum konání akce

sobota 17. 3. 2018, 9.15 – 16.00 hodin

4) Místo akce

Praha, Loděnice USK Praha Trója, USD Praha Trója

5) Přihlášky

Obratem!

mailem: vratislav.sembera@lsg.cz

telefon: 777 022 810

6) Cena

Bez poplatku.

Pronájem prostor, honoráře lektorů hradí SVOČR z rozpočtu Rady raftingu

7) Standardy

Ubytování: není relevantní

Stravování: nezajišťujeme

Doprava: na vlastní náklady (náklady klubu).

B. PROGRAM, LEKTOŘI

1) Účel

- Setkání je určeno především pro trenéry, kteří mají chuť pracovat s dětmi, ale moc toho nenazavodili. Půjde o to, PŘEDAT ÚČASTNÍKŮM ZÁKLADNÍ INFORMACE o pádlování, aby se trenéři nedopouštěli zbytečných systémových chyb při základním tréninku. Ty chyby se pak na společných soustředěních (Roudnice atd.) špatně odstraňují.

- Domníváme se, že, vzhledem ke kvalitě lektorů, bude setkání přínosem i trenérům zkušenějším.

2) Lektoři

PhDr. Milan Bílý, Ph.D., vedoucí oddělení vodních sportů FTVS Univerzity Karlovy

Marek Jiras (medailista z olympijských her 2000 v Sydney – debl Máder-Jiras)

Milan Znamenáček (mistr světa z Lipna 1993)

3) Program

9.15 Sraz na loděnici USK Praha Trója

9:30 - 10:00 Zahájení, seznámení s podrobným programem – Vráťa Šembera

10.00 – 11.00 Praktická ukázka testů SCM a SPS ve vodním slalomu (na kanále) – Marek Jiras.

11.00 – 13.00 Přednáška Obecná příprava mládeže + základní technika jízdy - Milan Bílý, Marek Jiras.

13.00 - 13.40 Přestávka na oběd

14.00 – 15.00 Specifická příprava – rafting. Milan Znamenáček, Vráťa Šembera

15.00 – 16.00 Ukázka tréninku dětí na divoké vodě - celé tratě (na kanále) - Marek Jiras.

Za organizační tým zve: **Vratislav Šembera**