

# KURZ TRENÉRA PLAVÁNÍ III. TŘÍDY

**Pořadatel:** SKP Kometa Brno, pod hlavičkou Českého svazu plaveckých sportů  
**Hlavní organizátor:** Kateřina Hašková  
**Odborný garant:** Tomáš Doubrava  
**Lektoři:** viz program kurzu  
**Termín:** říjen 2016  
**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  
Doplatek 2 000 Kč uhradit v hotovosti 1. den kurzu

**Přihlášky:** [www.jmsps.cz](http://www.jmsps.cz) - odkaz: Školení  
Přihláška se stává platnou po uhrazení zálohy.

## Program a požadavky na účastníky kurzu:

### 15. 10. 2016 ZŠ Arménská Brno - sraz 8.30 před školou

09.00 – 11.15	tréninková příprava plavců	3	Mgr. Josef Horký
12.00 – 14.15	záchrana tonoucího bazén	3	Pavel Tobiáš
15.00 – 17.15	zdravotní aspekty plavání a první pomoc	3	Pavel Tobiáš

### 16. 10. 2016 ZŠ Arménská Brno

09.00 – 11.15	základy anatomie a fyziologie dětí staršího školního věku	3	Mgr. Silvie Rybářová
12.00 – 14.15	výživa a kompenzační cvičení pro začínající závodníky	3	Lenka Bořutová
15.00 – 16.30	předplavecká výuka v praxi a teorie	2	Kateřina Hašková
17.00 – 17.45	bezpečnost na bazénu	1	Kateřina Hašková

## SEMINÁŘ

### 28. 10. 2016 Dominikánská 2 Brno - přednáškový sál radnice Brno střed

09.00 – 12.00	základy pedagogiky a psychologie pro začínající trenéry	4	Mgr. Václav Petráš
13. 00 – 14.30	výpočetní technika v trenérské praxi	3	Mgr. Petr Vodák

### 29. 10. 2016 ZŠ Arménská Brno

08.00 – 09.30	nácvik plaveckého způsobu kraul a znak	2	Michaela Sychrová
09.30 – 10.15	teorie plaveckého způsobu kraul	1	Michaela Sychrová
10.30 – 11.15	teorie plaveckého způsobu znak	1	Michaela Sychrová
11. 15 – 12.00	diskuze, dotazy, náměty	1	Michaela Sychrová
13.00 – 14.30	nácvik plaveckého způsobu prsa a motýlek	2	Michaela Sychrová
14.30 – 15.15	teorie plaveckého způsobu prsa	1	Michaela Sychrová
15.30 – 16.15	teorie plaveckého způsobu motýlek	1	Michaela Sychrová
16. 30 – 18.45	pravidla plavání	3	PhDr. Ladislav Štefl

**30. 10. 2016 ZŠ Arménská**

09.00 – 11.15	názorné ukázky technických cvičení všech plaveckých způsobů základní plavecké dovednosti závodního plavce	3	..... + demonstrátoři
11.30 – 12.15	diskuze na téma technická cvičení, základní plavecké dovednosti závodního plavce	1	.....
14.00 – 14.45	test	1	Tomáš Doubrava
14.45 – 17.45	obhajoby seminárních prací*, předání osvědčení	4	Tomáš Doubrava
17.45 – 18.30	hodnocení kurzu a seminárních prací	1	Tomáš Doubrava

**17. 10 – 27. 10. 2016 Povinná praxe v rozsahu 2 hodin**

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

Michaela Sychrová, Petra Hollanderová, Jan Stuchlík, Petr Hašek

děti od 4 do 12 let

Tomáš Doubrava, Josef Horký, Michaela Sychrová, Jan Stuchlík

závodníci 10 – 15 let

Jiří Vlček, Petr Vodák, Roman Havrlant, Martin Verner, Marika Tobiášová

junioři a reprezentace

\*seminární práci v rozsahu max. 3 stránek formátu A4 odevzdat do 24. 10. 2016 v elektronické podobě na adresu: [plakaha@seznam.cz](mailto:plakaha@seznam.cz)

**Témata seminární práce:**

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