

## ČESKÝ SVAZ TRIATLONU

Zátopkova 100/2 PS 40  
160 17, Praha 6



## Pozvánka na seminář

Vážení sportovní přátelé,  
dovolujeme si pozvat všechny trenéry triatlonu, především pak trenéry Sportovních center mládeže ČSTT a Sportovních středisek ČSTT na odborný seminář

### **Korekce běžecké techniky**

---

### **a využití speciálních běžeckých a posilovacích**

---

### **cvičení v běžecké přípravě pro triatlon**

---

**Termín:** sobota 7. – neděle 8. května 2011

**Místo:** Litomyšl, Domov mládeže pedagogické školy, Strakovská 1071

Tento seminář je započítáván do systému vzdělávání trenérů ČSTT I. až III.třídy, do položky studia „praxe a semináře“. Zároveň slouží i k prodloužení platnosti kvalifikace trenéra (všechny trenérské třídy).

# Program

**Prezentace účastníků semináře: sobota 7. 5. 2011 v 9:45 hod.** vchod budovy Domova mládeže  
Pedagogické školy, Strakovská 1071, Litomyšl

## **Sobota 19. února:**

10.00–10.30 hod.	Zahájení semináře, organizační pokyny
10.30–12.00 hod.	Technika běhu v triatlonu, specifika tréninku běhu v TT
12.00–13.00 hod.	Oběd
13.00–14.30 hod.	Postup při hodnocení techniky, příklady rozborů konkrétních triatlonistů, metodiky natáčení (ukázky technických možností)
15.00–16.30 hod.	Ukázkový trénink I (junioři) speciálních běžeckých a posilovacích cvičení, natáčení běžců
17.00–18.30 hod.	Ukázkový trénink II (žáci) speciálních běžeckých a posilovacích cvičení, natáčení běžců
19.00–20.00 hod.	Večeře
20.30–21.30 hod.	Ukázkový trénink III (junioři, žáci) strečink v triatlonu - protahovací a korekční cvičení

## **Neděle 20. února:**

8.00 – 8.30 hod.	Snídaně
8.45 – 10.15 hod.	Didaktické řady pro odstraňování chyb v běžecké technice
10.30 – 12.30 hod.	Analýza techniky natočených běžců a doporučení pro jejich zlepšení
12.30–13.00 hod.	Oběd

## **Lektoři:**

**PaedDr. Josef Horčic, Ph.D.** – odborný pracovník Laboratoře sportovní motoriky FTVS UK se zaměřením na vytrvalostní víceboje, trenér elitních triatlonistů, účastník OH 1972 (steeple)

**PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.** - odborný asistent na katedře atletiky FTVS UK (běhy), atletický trenér mládeže, atletický a kondiční trenér reprezentačního basketbalového družstva ČR v kategorii žen, kondiční trenér reprezentačního fotbalového A týmu ČR

**Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D., MBA** – akademická pracovnice Laboratoře sportovní motoriky FTVS UK se zaměřením na funkční zátěžovou diagnostiku, sportovní trénink a vytrvalostní víceboje. Sportovní ředitelka ČSTT.

## **ORGANIZAČNÍ POKYNY**

**Účast na semináři:** Seminář je určen pro trenéry SCM, SpS, dále pak pro všechny trenéry triatlonových a plaveckých klubů. U trenérů SCM je vítána účast jejich svěřenců tak, aby se mohli účastnit ukázkových lekcí a přenos do praxe byl tak pro ně i jejich trenéry jednodušší. Tito triatlonisté mohou v čase teoretických přednášek absolvovat všechny tréninky výběru SCM. Přesný plán tréninků Vám poskytne pan Zdeněk Kabrhel, koordinátor výběru SCM ČSTT - [zdenek.kabrhel@lit.cz](mailto:zdenek.kabrhel@lit.cz)

Vzhledem k omezené kapacitě ubytování Vás prosíme o včasné závazné potvrzení účasti **nejpozději do 20. dubna 2011** na kontakt: Milan Kulman Tel.: 603 865 746  
E-mail: [milan.kulman@tiscali.cz](mailto:milan.kulman@tiscali.cz)

**Ubytování:** pro zajištění ubytování a stravování zadejte prosím Váš požadavek při přihlášení. Informace o ubytování a sportovištích naleznete na: [http://www.czecot.cz/ubytovani/10248\\_domov-mladeze-pedagogicke-skoly-litomysl](http://www.czecot.cz/ubytovani/10248_domov-mladeze-pedagogicke-skoly-litomysl) nebo na: <http://www.vospspgs.cz/?sekce=11/76/>

**Cena: 650 Kč** – zahrnuje ubytování a stravování, výuku, vstup na sportoviště, metodické materiály v podobě DVD (bezplatně pouze trenérům SCM ČSTT, pro ostatní – DVD 250,-Kč).

**Úhrada pro účastníky:** v hotovosti při zahájení semináře oproti příjmovému dokladu. Pro trenéry SCM a SpS ČSTT je seminář hrazen z finančních prostředků na vzdělávání trenérů a metodiku. Náklady na dopravu se nehradí.

V Praze 25. března 2011

Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D., MBA – sportovní ředitelka ČSTT