

Praktický seminář č. 1.

- 1) **Termín:** 9. – 11. 9. 2022, nástup 11. 9. v 14 hod
- 2) **Lokalita:** Nechranice, jacht klub CERE
- 3) **Hlavní trenér:** Jan Čutka
- 4) **Organizuje:** Zdeněk Sünderhauf a tým Jachtařské akademie
- 5) **Zaměření:** koučování při tréninku a sestavení tréninkových jednotek
- 6) **Náplň:**
 1. Seznámení se s tréninkovou skupinou a určení cílů soustředění
 2. Sestavení tréninkové jednotky - teorie + praxe
 3. Scénáře tréninků - Jachtařská akademie a její využití v praxi
 4. Trim plachet - přednáška vč. předvedení na lodích
 5. Fyzická příprava jachtaře
 6. Hlavní náplní bylo trénování přidělených skupin jachtařů nejen na vodě
- 7) **Závodníci, jenž se zúčastnili soustředění, se mohli zlepšit v těchto dovednostech:**
 1. Starty
 2. Akceleraci
 3. Taktiku na stoupačku
 4. Objezdy bójek
- 8) **Přednášky, které proběhly v rámci programu:**
 1. Prakticky o trimu – Jan Čutka, Tomáš Musil
 2. Tréninková jednotka – Jan Čutka
 3. Práce s dětmi v klubech – Jan Čutka
 4. Fyzická příprava – Johanka Nápravníková Kořánová
 5. Vodní záchrana a první pomoc – Jan Sedláček

Podrobný program praktického semináře č. 1:

PÁTEK 9. 9. 2022

- 14:00 – Sraz účastníků, ubytování
- 14:30 – 15:00 - Informace o náplni semináře, seznámení se, program semináře, příprava na závodníky / závodníci příprava lodí
- 15:00 – 15:30 - Představení tréninkové skupiny, s níž budeme pracovat, přiřazení trenérským skupinám
- 15:30 – 16:00 - Analýza závodníků, pohovory s nimi, určení cílů soustředění
- 16:00 – 16:45 - Sestavení tréninkové jednotky / závodníci příprava lodí
- 17:00 - Vyplutí na vodu
- 17:00 – 18:30 - Tréninková jednotka na vodě č. 1
- 19:00 – 20:15 - Večeře

20:15 – 21:45 - Teorie tréninková jednotka:

Teorie – tréninková jednotka z pohledu sportovního tréninku

Metodika jachtařských tréninků na vodě

Zařazení druhů jachtařských tréninků do hlavních částí tréninku

Sestavení plánu soustředění

SOBOTA 10. 9. 2022

8:00 – 9:00 Rozcvička – praktický trénink

9:00 – 9:45 Snídaně

9:45 – 10:45 Praktická přednáška trim

10:45 – 12:30 Tréninková jednotka č. 2

12:45 – 13:45 Oběd

13:45 – 15:00 Rozbor tréninkové jednotky č. 1 a 2, příprava tréninkové jednotky č. 2

15:00 – 17:00 Brífink a tréninková jednotka č. 3

17:00 – 18:00 Rozbor tréninkové jednotky č. 3

18:00 – 19:00 Večeře

19:00 – 22:00 Praktická přednáška – fyzická příprava

23:00 – Večerka

NEDĚLE 11. 9. 2022

8:00 – 8:30 Rozcvička – praktický trénink

8:40 – 9:15 Snídaně

9:15 – 10:30 Praktická přednáška – První pomoc

10:45 – 12:30 Tréninková jednotka č. 4

12:45 – 13:45 Oběd

13:45 – 15:00 Rozbor tréninkové jednotky č. 4

15:00 – 16:00 Zhodnocení a zakončení semináře