



Vzdělávací seminář pro členy ČHS

ZÁKLADY TRÉNINKU SPORTOVNÍHO LEZCE

Termín: 4. – 6.4.2008

Lektor semináře: Rudolf Tefelner

1. Základní charakteristika semináře

Cílem semináře je zorientovat zájemce v celé šířce problematiky tréninku ve sportovním lezení a poskytnout jim základní východiska pro zkvalitnění vlastní práce v oblasti plánování a provádění tréninku.

Úspěšný absolvent semináře rozšíří své znalosti z oblasti tréninku ve sportovním lezení, s možností uplatnění a aplikace jak na vlastní tréninkový a lezecký výkon, tak na výkon skupiny svěřenců, se kterou případně pracuje.

Seminář proběhne formou víkendového soustředění (pátek odpoledne, sobota, neděle dopoledne), složeného z teoretického výkladu problematiky tréninku ve sportovním lezení, praktických ukázek tréninku sportovního lezce a následné aplikace teorie do praxe konkrétního sportovního lezce.

Značný prostor bude věnován individualizaci probírané problematiky na potřeby jednotlivých účastníků semináře.

2. Komu je seminář určen

2.1. Aktivním výkonnostním lezcům, kteří chtějí zkvalitnit svůj trénink a celkový lezecký výkon

2.2. Instruktorům sportovního, nebo skalního lezení a instruktorům horolezectví, kteří chtějí rozšířit svoji

kvalifikaci, odbornost a působnost i na oblast poradenství v oblasti sportovního tréninku

2.3. všem dalším zájemcům o problematiku tréninku ve sportovním lezení - oddílovým metodikům,

trenérům, učitelům a pedagogům, vedoucím zájmových kroužků, rodičům budoucích lezeckých nadějí



3. Požadavky na účastníky semináře

- 3.1. přírozený a aktivní zájem o problematiku tréninku ve sportovním lezení
- 3.2. základní orientace v problematice tréninku sportovního lezce
- 3.3. konkrétní představa účastníka, co by mu měl seminář přinést a jak a kde to uplatní

4. Termín, harmonogram a průběh semináře

4.1. 4. – 6.4.2008

4.2. orientační harmonogram a průběh

Pátek

13 hod. sraz + prezentace, 14 hod. – začátek semináře

pátek 14 – 20 hod. : teorie tréninku sportovního lezce – učebna (podrobněji viz příložený soubor)

Sobota

8 – 12 hod. : praxe na umělé stěně – téma „technika lezeckého pohybu, jako nejdůležitější součást tréninku sportovního lezce“ – místo : s největší pravděpodobností Kuřim, možná VUT

sobota 14 - 18 hod. : praxe na umělé stěně – téma „tréninkové metody a tréninkové prostředky při tréninku síly a vytrvalosti ve sportovním lezení“ – místo : s největší pravděpodobností stěna Lelekovice

Neděle

8 – 12 hod. : učebna - aplikace viděného, slyšeného a vyzkoušeného do praxe – tvorba tréninkových plánů, trénink různých skupin lezců, tréninkové vedení svěřence (ů), vyhodnocování a efektivita tréninkového procesu
neděle 12 – 14 hod : diskuze, závěr, ukončení semináře

5. Vybavení účastníků semináře

- záznamové potřeby : blok, psací potřeby, případně. diktafon. Do učebny přezůvky, na stěnu sportovní obuv, lezeckou obuv, tréninkové oblečení, maglajz, pytel, sedák. Na stěnu do Lelekovic teplejší tréninkové oblečení (! dlouhé kalhoty, mikina s dlouhými rukávy !)



6. Cenová kalkulace

počet účastníků semináře : min. 4 osoby - max. 8 osob,

4 frekventanti	2600 Kč
5 frekventantů	2200 Kč
6 frekventantů	1850 Kč
7 frekventantů	1600 Kč
8 frekventantů	1400 Kč
* Pozn. Kalkulováno bez nákladů na osobní ubytování, dopravu a stravu	

Cena zahrnuje lektorné a náklady lektora, kopírované materiály k problematice, vstupy na stěny a náklady na školící místnost.

Po potvrzení přihlášky lektorem semináře prosím uhradte na účet horosvazu zálohu 1000,- Kč pro závazné potvrzení přihlášky. Tuto zálohu prosím uhradte do 31.10.2007. Výše doplatku bude oznámena po tomto termínu podle konečného počtu účastníků.

Číslo účtu: 1727209504

Banka:0600

Variabilní symbol: 465

Specifický symbol: datum narození ve formátu RRMMDD

7. Garant semináře

Autorem obsahu a náplně a přednášejícím semináře „Základy tréninku sportovního lezce“ je Rudolf TEFELNER, autor knížky TRÉNINK SPORTOVNÍHO LEZCE.

8. Kontakt

Veškeré dotazy k tomuto kurzu směřujte na :

Rudolf Tefelner

Tel.:+420777692292

E-mail: R.Tefelner@seznam.cz