

PROPOZICE KE KURZU INSTRUKTORŮ ČHS 2020

Název kurzu/doškolení	Instruktor lezení na umělé stěně IV.BLOK –trenér sportovního lezení – licence C
Místo konání kurzu	Lezecké centrum SmíchOFF, Křížová 6, Praha 5 - Smíchov
Datum konání kurzu	16.-19.1.2020
Garant kurzu	Helena Lipenská, tel.: 724 066 853, mail: helenalipenska@gmail.com

Místa výuky:

Lezecké centrum SmíchOFF

Křížová 6, Praha 5 - Smíchov gps: 50°3'17.68"N - 14°24'21.25"E

<http://www.lezeckecentrum.cz/index.php>

PARKING: v areálu, zde nyní placeno hodinově a to 10-20kč/h dle denní doby, popř. je možné parkovat zdarma v serpentínách nad stěnou

MHD: Vystoupíte ve stanici metra Anděl – východ směr Ženské domovy a vyhledáte zastávku autobusů Na Knížecí ve směru na Hlubočepy. Zde vyčkáte na příjezd autobusu 120 nebo 231, kterým se svezete dvě stanice do zastávky Správa sociálního zabezpečení, popř. je možné dojet do zastávky Křížová linkami tramvaje 15 a 21 a dojít.

Lektorský sbor:

- **Mgr. Patrik Chovan** – pohybový terapeut specializující se mj. na sportovní lezení, garant pohybové terapie a fyzioterapie reprezentace ČR
- **Matouš Pokorný** – trenér sportovního lezení licence B, instruktor lezení na umělé stěně a přírodních terénech, trenér sportovní gymnastiky III. třídy
- **Rudolf Tefelner**, vedoucí lektor kurzu, osobní trenér se specializací na sportovní lezení, autor publikací o tréninku ve sportovním lezení – TRÉNINK SPORTOVNÍHO LEZCE (1999) a TRÉNINK SPORTOVNÍHO LEZCE II. (2012). **Kontakt:** tel.: 777 692 292, mail: r.tefelner@seznam.cz

PROGRAM A ČASOVÝ HARMONOGRAM:

ČTVRTEK / Rudolf Tefelner

- **14 – 20 hod / Základní přehled tréninku ve sportovním lezení**
- 13:30 – 14:00 / příchod účastníků + prezence v místě kurzu
- 14 hod. / Zahájení kurzu: Představení lektora, lektorského sboru a programu kurzu
- Představení účastníků, představy a požadavky frekventantů na obsah a průběh kurzu



Český horolezecký svaz

- Role trenéra ve sportovním lezení / osobnostní a profesně-odborné kvalifikační předpoklady pro výkon pozice trenéra / systém vzdělávání trenérů v ČR
- Systém tréninku ve sportu a sportovním lezení / princip růstu a následného rozvoje sportovní výkonnosti / role teorie – metodiky – praxe v systému tréninku / pozice EDB v intuitivního přístupu v systému tréninku sportovního lezce
- Tréninkové principy, jako základ kvalitního tréninku
- Základní přehled přímých složek výkonu – kondice, technika, taktika, psychika
- Základní přehled nepřímých složek výkonu – regenerace, tělesná hmotnost, stavba tréninku, tréninkové podmínky, tým lidí kolem lezce

PÁTEK / Matouš Pokorný

- **9 – 14 hod / Trénink dětí, mládeže a začátečnicků**
- Specifika tréninku dětí a mládeže – fyziologické, anatomické, psychologické aspekty
- Specifika tréninku začátečnicků z řad mládeže a dospělých
- Role rodiče v rámci tréninku dětí a mládeže, vztah trenér / rodič, výběr sportovních talentů
- Teorie a praxe rozvoje *obratnosti* a *pohyblivosti*, jako zásadně důležitého předstupně kvalitní techniky lezeckého pohybu
- **15 – 20 / Trénink techniky / Rudolf Tefelner**
- Teoretické principy rozvoje techniky lezeckého pohybu
- Účelnost techniky lezeckého pohybu
- Kondiční předpoklady techniky lezeckého pohybu
- Taktika a psychika, jako nezbytné součásti techniky pohybu
- Praxe, se zaměřením na trénink efektivity lezeckého pohybu

SOBOTA / Rudolf Tefelner

- **9 – 14 / Trénink kondice, s důrazem na trénink síly a vytrvalosti**
- Základní přehled teorie a metodiky rozvoje *síly* – druhy síly, teoretické principy rozvoje silových schopností, tréninkové prostředky, objem, intenzita a frekvence tréninku
- Základní přehled teorie a metodiky rozvoje *vytrvalosti* – druhy vytrvalostních schopností, teoretické principy rozvoje jednotlivých druhů vytrvalosti, tréninkové prostředky, objem, intenzita a frekvence tréninku
- Pozice a význam jednotlivých druhů síly a vytrvalosti v pohybovém projevu sportovního lezce a jejich vztah ke zbylým složkám kondice (pohyblivosti, obratnosti) a zbylým složkám výkonu (techniky, taktiky, psychiky)
- Praktické ukázky využití jednotlivých *tréninkových prostředků* rozvoje síly a vytrvalosti
- **15 – 20 hod / Základy zdravotní nezávadnosti pohybové složky tréninku / Patrik Chovan**
- Teorie a praxe základů správného provádění pohybu
- Fyzioterapeutické aspekty lezeckého tréninku
- Zranění ve sportovním lezení – důvody a druhy zranění, principy způsobů léčby a následné rehabilitace, prevence zranění



Český horolezecký svaz

NEDĚLE / Rudolf Tefelner

- **9 – 14 / Zbylé aspekty tréninku sportovního lezce**
- Nepřímé složky výkonu I. – plánování, evidence a vyhodnocování efektivity tréninku
- Nepřímé složky výkonu II. – tělesná hmotnost, regenerace
- Nepřímé složky výkonu III. – tréninkové podmínky, tým lidí kolem lezce
- Psychologické aspekty tréninku a výkonu ve sportovním lezení
- **15 – 17 hod / Závěr kurzu – Rudolf Tefelner**
- Zkoušky, vyhodnocení a ukončení kurzu

Povinné vybavení:

- lezecké vybavení pro lezení na bouldrové stěně i pro lezení s lanem
- sportovní lezecké i nelezecké oblečení
- lezečky i nelezecká sportovní obuv pro vnitřní prostory, psací potřeby

Doporučená literatura:

Obecná teorie sportovního tréninku (v poměrně jednoduché formě):

Perič, T., Dovalil, J., Sportovní trénink. Praha: Grada 2010

Speciální publikace pro trénink sportovního lezení:

Baláš, J., Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení. Praha: Karolinum 2016

Hörst, E. J., Conditionig for climbers. Guilford: The Globe Pequot Press, Falcon Guides 2008

Hörst, E. J., Training for Climbing. Guilford: The Globe Pequot Press, Falcon Guides 2008 (2. vydání)

Tefelner, R., TRÉNINK SPORTOVNÍHO LEZCE (1999) a TRÉNINK SPORTOVNÍHO LEZCE II. (2012)