

SEMINÁŘ – ZÁKLADY TRÉNINKU SOUTĚŽNÍHO LEZENÍ

Datum: 6. – 7. listopadu 2021

Místo: Lezecké centrum SmíchOFF, Křížová 6, 150 00 Praha 5 – Smíchov

Zahájení: sobota 6. 11. ve 12:00 hodin

Ukončení: neděle 7. 11. v 18:00 hodin

Obsah: Obsahem semináře je seznámení se základními principy systematického tréninku soutěžního lezení od individuální a skupinové práce s dětmi nejmladších věkových kategorií, přes přípravu mládeže a dospělých až po problematiku závodního koučinku a lezeckých soutěží vůbec. Seminář je koncipován jako ucelený přehled klíčových oblastí a jejich vzájemných vazeb, nezbytných odborných požadavků na jejich kvalitní zajištění a věkových i dalších specifik sportovní přípravy v oblasti soutěžního lezení.

Součástí semináře bude modelový trénink dětí, mládeže a dospělých.

Personální zajištění LANO: vedoucí lektor [Tomáš Binter](#), jako lektori, konzultanti, demonstrátoři a účastníci sdílení zkušeností vystoupí další členové [expertního týmu](#) LANO.

Kapacita: max. 15 účastníků

Podmínky účasti:

- věk minimálně 16 let
- přihlášení a úhrada účastnického poplatku dle podmínek uvedených níže

Přihlášky: mailem na info@jsmelano.cz nejpozději do 1. 11. 2021

Cena: členové LANO 500 Kč + vstupy na stěnu, nečlenové 1 000 Kč + vstupy na stěnu.

- na základě přihlášky obdrží všichni zájemci do naplnění kapacity kurzu mailem potvrzení účasti a výzvu k úhradě účastnického poplatku
- vstupy na stěnu hradí účastníci semináře individuálně na recepci LC SmíchOFF

Doporučené vybavení frekventantů: lezecké vybavení pro bouldering i lezení s lanem (sportovní oblečení, lezečky, úvazek, magnézium), stopky, psací potřeby

Rámcový program:**Sobota 6. 11.**

12:00 – 12:15 – sraz na stěně, prezence, seznámení s programem

12:15 – 14:45 - Teorie – základní principy výkonnostního a vrcholového tréninku sportovního lezení – psychologická východiska, práce s dětmi, požadavky a odborné aspekty práce trenéra, úloha rodiče a trenéra, fyziologické principy přípravy, pohybové schopnosti a dovednosti v lezení a jejich rozvoj, systém tréninku a jeho aplikace, zahraniční zkušenosti, věková specifika, spolupráce se stavěči, další související obory a specializace

15:00 – 18:30 – Praxe - modelový trénink závodníků kategorií U14 – dospělí

18:30 – 19:00 – pauza na večeři

19:00 – 21:00 - Teorie – aktuální trendy v lezení na obtížnost, boulderingu a lezení na rychlost, tréninkové prostředky a metody, věková specifika při jejich výběru a realizaci

21:00 - diskuze

Neděle 7. 11.

10:00 – 12:00 – Praxe – principy a možnosti výuky lezecké techniky, pokročilá a specializovaná technika v soutěžním lezení, koordinační bouldering, technická cvičení, komplexní, kombinované a izolované tréninkové prostředky

12:00 – 12:30 – pauza na oběd

12:30 – 14:00 - Teorie – systém a plánování tréninku, periodizace lezeckého tréninku, stavba tréninkových plánů, věková specifika, přetížení a přetrénování

14:15 – 16:00 – Praxe - komplexní, kombinované a izolované tréninkové prostředky - pokračování

16:15 – 17:45 - Teorie – závody – pravidla, soutěžní činovníci, principy soutěžního koučinku pro děti, mládež a dospělé na národní a mezinárodní úrovni, úloha a spolupráce rodičů a trenéra, základní východiska sportovní psychologie se zaměřením na koučink a dlouhodobou motivaci

17:45 – diskuze

Změna časového harmonogramu dle tempa výuky a zájmu nebo požadavků účastníků vyhrazena.

Doporučená literatura:

Obecná teorie sportovního tréninku (v poměrně jednoduché formě):

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

Obecné principy posuzování a rozvoje sportovního talentu:

Vičar, M., Sportovní talent – komplexní přístup. Praha: Grada Publishing a. s. 2018

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)

Kontakt:

Tomáš Binter, vedoucí lektor, tel: +420 602 459 423, mail: info@jsmelano.cz