

Sústredenia a kempy detí kategórií U10, U12, U14



18.-19.7. 2020 – Block Dock Bratislava, www.blockdock.me

8.-9.8.2020 – LA SKALA Žilina, www.laskala.sk

22.-23.8.2020 – Outdoorpark Prešov, www.outdoorpark.sk

Pozývame ťa na jedno z letných sústredení pre deti organizované Komisiou športového lezenia SHS JAMES.

Séria sústredení je zameraná na rozšírenie a rozvoj konkrétnych všeobecných aj špecifických (lezeckých) zručností mladých lezcov v kategóriách U10, U12 a U14 ale aj ako inšpirácia pre rodičov, trénerov a inštruktorov ktorí sa im venujú. Len krátko pripomíname, že jednotlivé kategórie zodpovedajú nasledovným ročníkom narodenia: U10 (2013-2011), U12 (2010, 2009), U14 (2008, 2007) a že sústredenia sa môžu zúčastniť všetky deti so SVK štátnym občianstvom alebo trvalým pobytom na území Slovenska.

Sústredenia sú dvojdnové a identické – sú preto určené primárne pre deti z konkrétneho širšieho regiónu (ak ale termín niekomu nevyhovuje, môže si ho nahradiť v inej oblasti). Prvý deň je zameraný predovšetkým na rozvoj všeobecných zručností, druhý deň predovšetkým na špecifické lezecké zručnosti. Všetky sústredenia budú vedené trojicou trénerov: Martina Frániková, Tomáš Greksák, Miloš Němý. Obsah sústredení je vytváraný v spolupráci s reprezentačným trénerom Igorom Kollárom. Garancia za jednotlivé časti:

Tina:

- Rozvoj všeobecných koordinačných a kondičných schopností pre kategóriu U10
- Rozvoj lezeckých schopností U10

Tomaso:

- Rozvoj všeobecných koordinačných schopností pre U12 a U14
- Rozvoj lezeckých schopností U12 a U14

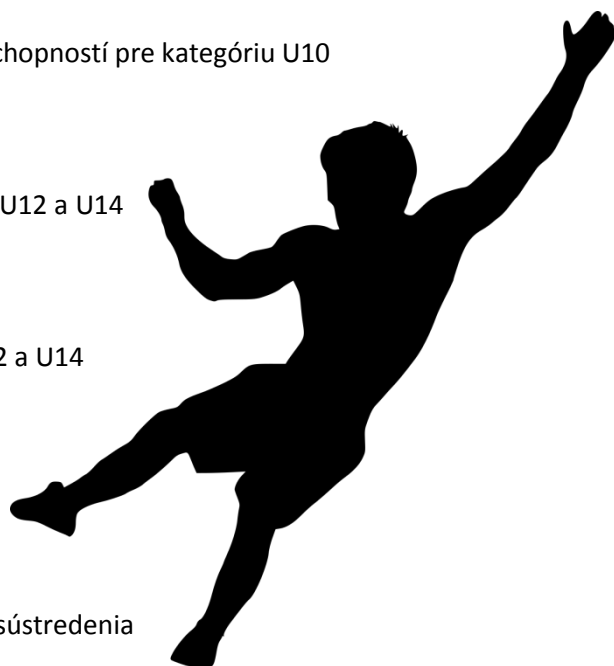
Miloš:

- Rozvoj všeobecných kondičných schopností pre U12 a U14
- Rozvoj lezeckých schopností U12 a U14

Predbežný harmonogram:

Sobota:

- Do 9.00 – príchod a prezlečenie sa
- 9.00 – 9.20 – privítanie a predstavenie sa, úvod do sústredenia



- 9.20 – 9.50 – ukázkové zahriatie a rozcvičenie sa
- 9.50 – 11:20 – rozvoj všeobecných koordinačných schopností formou hier a cvičení
- 11:20 – 11:30 – prestávka
- 11:30 – 12:30 – rozvoj komplexných pohybových vzorov
- 12:30 – 14:30 – obed
- 14:30 – 14:45 – rozcvička
- 14:45 – 16:00 - rozvoj všeobecných koondičných schopností formou hier a cvičení
- 16:00 – 16:10 – prestávka
- 16:10 – 17:00 – ukázkový kruhový tréning prispôsobený jednotlivým kategóriám

Nedeľa:

- Do 9.00 – príchod a prezlečenie sa
- 9:00 - 9:15 – rozcvička
- 9:15 – 11:15 – bouldering ako prirodzený nástroj rozvoja sily a rýchlosti
- 11:15 – 11:30 – prestávka
- 11:30 – 13:00 – tréningové zásady vytrvalosti pre jednotlivé kategórie na malých stenách a v domácich podmienkach
- 13:00 – 14:30 – obed
- 14:30 – 15:30 – relaxačné cvičenia a regenerácia
- 15:30 – 17:00 – osobné konzultácie s trénermi
- 17:00 - spoločný záver a rozlúčenie sa

Cena a prihlasovanie:

Komisia športového lezenia SHS JAMES hradí organizačné výdavky spojené so sústredením. Doprava a strava účastníkov nie je zahrnutá v registračnom poplatku.

Registračný poplatok pre členov SHS JAMES – 10€
 Registračný poplatok pre nečlenov SHS JAMES – 20€
 Platí pre deti aj dospelých zúčastňujúcich sa na sústredení.

Registrácia na sústredenia a kempy, vždy do stredňajšej polnoci týždňa, v ktorom sa kemp koná, formou registračného formulára:

<https://forms.gle/dRRAYni8X4z5dfiFA>

Otázky prosím posielajte na tomaso@climbingbus.com

