

TRIATLON 99
Kostelní Hlavno

Tréninková skupina č. 405 - Triatlon pro děti ve věku 8 -15 let.

U České triatlonové asociace zaregistrováno dne 30.12.2013.

Vedoucí tréninkové skupiny: Ing. Martin Pokorný

Registrovaní členové tréninkové skupiny triatlonu:

- Pavlína Pokorná, Kostelní Hlavno, r.2000
- Barbora Lafková, Kostelní Hlavno, r.2002
- Kateřina Štěpařová, Hlavenec, r.2004
- Alžběta Pokorná, Kostelní Hlavno, r.2004

Další děti, které s námi pravidelně trénují:

- Iva Vyskočilová, Sudovo Hlavno, r.2001
- Roman Vyskočil, Sudovo Hlavno, r.2003
- Anna Greplová, Sudovo Hlavno, r.2006
- Martin Pokorný, Kostelní Hlavno , r.2001
- Ema Veverková, Kostelní Hlavno, r.2003
- Jiří Štěpař, Hlavenec, r.2001
- Jaromír Fic, Hlavenec, r.2005

Triatlon jako kombinace
plavání, jízdy na kole a běhu
vytváří ideální podmínky pro
komplexní tělesný rozvoj dětí.

Pravidelný trénink triatlonových disciplín posiluje
osobnostní rozvoj dítěte jako individuality.

Současně se však rozvíjejí
i sociální vazby mezi dětmi
v rámci týmových tréninků, soutěží a závodů, což
pozitivně formuje psychiku dítěte.

Zimní příprava naší tréninkové skupiny:

- **Plavecká příprava** v Neratovickém plaveckém klubu vč. účasti dětí na závodech Českého poháru a Mistrovství republiky.
- **Běžecký trénink** zaměřený na rozvoj techniky běhu, protahovací a uvolňovací cvičení.
- **Trénink v tělocvičně**, kde se formou cvičení a her zaměřujeme na zlepšení pohyblivosti a koordinace, opět doplněno o protahovací a uvolňovací cvičení.

Rozšíření sportovní činnosti během jara a léta 2014:

- **Cyklistická příprava** – v jarních měsících začneme využívat **prostředí okolních lesů** pro trénink na horských kolech.
- Vybudováním tréninkového zázemí **na některém z místních jezer** zajistíme nejen podmínky pro **trénink plavání** v přirozeném prostředí, ale i pro nácvik v triatlonu tolik důležitých zastávek v depu.
- **Účast na triatlonových závodech** v rámci Středočeského kraje, které připravuje ČTA **v rámci projektu TRIATLON-DĚTI.**

Kontakty a odkazy:

- Ing. M. Pokorný: 734 462 314, marpony@email.cz
- Česká triatlonová asociace: www.competitions.com
- ČTA, projekt TRIATLON-DĚTI:
www.czechtriserie.com/ttdeti
- video z dětského závodu v Telči:
<http://www.youtube.com/watch?v=AhAQ1vpLJTg&feature=youtu.be>