

# POZVÁNKA

na letní kemp pořádaný v rámci EU projektu Erasmus+ :

**"PROMICANJE BAVLJENJA SPORTOM MEĐU DJECOM I MLADIMA"**

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**PROMOTION OF SPORT AMONG  
CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**



27. 7. - 3. 8. 2021 v Otočaci (Chorvatsko)

**Začátek kempu:** v úterý 27. 7. 2021 ve 14:00h  
**Ukončení:** v úterý 3. 8. 2021 po snídani  
**Realizační tým:** Renata Šimůnková, Jiří Jančálek  
**Účastníci:** nominovaní hráčky a hráči z ČR  
**Poplatek:** 0,- Kč

## Jmenovitá nominace děvčat a chlapců:

|    |                       | Hráčky                              |
|----|-----------------------|-------------------------------------|
| 1. | Jirsová Kamila        | <i>TJ Slovan Kamenice nad Lipou</i> |
| 2. | Provažníková Michaela | <i>SKK Rokycany</i>                 |
| 3. | Slavíková Lucie       | <i>SKK Náchod</i>                   |

|    |              | Hráči                       |
|----|--------------|-----------------------------|
| 1. | Novák Jan    | <i>TJ Sokol Chýnov</i>      |
| 2. | Novák Lukáš  | <i>KK Jihlava</i>           |
| 3. | Tomáš Koplík | <i>SK Baník Ratíškovice</i> |

## **Doprava:**

Společná doprava proběhne z Prahy, možné přistoupení po trase po individuální domluvě před cestou.

## **Program kempu:**

- ✓ Technika koulení
- ✓ Kuželkářský trénink s metodami vrcholového tréninku
- ✓ Fyzická příprava a test pro stanovení úrovně připravenosti
- ✓ Trénink na jednotlivých sportovištích, fitness a aerobik
- ✓ Plavání, plavecký trénink a techniky
- ✓ Hry s míčem jako doplňkový trénink
- ✓ Soutěže ve skupinách
- ✓ Výlety a prohlídky historických památek

## **Přednášky**

- ✓ Výživa sportovce
- ✓ Škodlivost drog a stimulantů
- ✓ Sportovní zranění v kuželnkách a jak jim předcházet
- ✓ Psychologická příprava sportovce
- ✓ Harmonický tým, jeden tým

Denní program bude zaslán po potvrzení účasti.

S přátelským pozdravem

**Jiří Jančálek, v. r.**  
Kordinátor projektu za ČR

**Renata Šimůnková, v. r.**  
Trenér projektu za ČR