

# **BB RACING**

Hlavní náplní oddílu je všestranný pohybový rozvoj dětí se zaměřením na cyklistický trénink, zejména zdokonalování techniky jízdy na kole.

Snažíme se herní formou rozvíjet všechny pohybové schopnosti a dovednosti dětí a tím u nich budovat trvalý pozitivní vztah ke sportu a pohybu jako takovému. Řídíme se zásadami sportovního tréninku, dodržujeme veškerá pravidla zajišťující kvalitní průběh tréninkových jednotek, které jsou adekvátně uzpůsobené k věkovému rozpětí dětské skupiny ( 5 -14 let). Děti, které se účastní tréninku, jsou považovány za zdravé, schopné fyzické zátěže. O případných individuálních hendikepech musejí rodiče informovat trenéry předem.

Trénink začíná rušnou částí, která slouží k zahřátí organismu a jeho přípravě na zátěž. Poté následuje promyšlená, důkladná rozcvička, zaměřená na protažení a rozhýbání všech tělesných segmentů.

Hlavní část venkovního tréninku je rozdělena na dvě podjednotky: technickou a kondiční. Trénink je ukončen vždy společnou relaxací. Děti jsou na hlavní část děleny na tři skupiny, dle věku a výkonnosti.

Od jara probíhají tréninky venku. Děti běhají a cvičí na trávě a v lese, na nezpevněném povrchu. Na kole se jezdí opět v přírodním terénu, na louce a v lesích. Na kole přejíždíme kořeny a kameny, projíždíme mezi stromy a sjíždíme a vyjíždíme rokle a příkopy. Terénní podmínky se mění podle roční doby a aktuálního počasí. Cesty jsou někdy prашné, jindy blátivé a kluzké.

Trenéři se všemi možnými prostředky snaží o zajištění maximální míry bezpečnosti pro všechny trénující děti. Děti jsou pravidelně poučovány o pravidlech bezpečnosti jízdy na kole a seznamovány s aktuálními terénními podmínkami v oblasti. **Předání dětí na trénink probíhá u veřejné komunikace, před zahájením a po ukončení tréninku trenéři nezodpovídají za bezpečnost dětí.**

*Madla Fantová – trenérka, pohybová koordinátorka „Tělo nechť každodenní své hýbání má.“ J. A. Komenský*

*Tomáš Povolný - předseda SK „Učíme se prohrávat, abychom začali vítězit!“*

*Jitka Hanibalová - asistent trenéra, ztělesněná dobrota „V životě se má zkusit všechno.“*

*Honza Tretera - pomocný trenér, praktikant*

*Kevin Stanley - „No pain, no gain!“ lingvist, coach*

Zákonný zástupce svým podpisem stvrzuje, že si je vědom rizik plynoucích z aktivního pohybu dětí v těchto podmínkách a sportovní činnosti tohoto rázu, a že bere na vědomí povinnost zajištění dokonalého technického stavu jízdního kola svého dítěte na každý trénink. Dále musí dodržovat doporučení trenérů ohledně dalších bezpečnostních prvků, jako je kvalitní cyklistická helma, cyklistické rukavice, sportovní brýle a sportovní oděv, určený k jízdě na kole.

Velice děkujeme za pochopení. S pozdravem trenérský tým BB RACING

---

datum

---

podpis

