

# Letní tréninkový tábor pro malé hokejisty HC Chrudim a jejich rodiče

Orlické Záhoří, 9. – 12. 7. 2020

---



Vážení rodiče mladých hokejistů,

rád bych Vás pozval na **letní tréninkový tábor**, který se uskuteční v Orlickém Záhoří v termínu **čtvrtek 9. až neděle 12.7. 2020 v Penzionu Černá Voda** <https://www.penzioncernavoda.cz/>. Tábor je určen pro ročník 2014, event. 2013, po dohodě výjimečně i mladší.

Je nesmírně důležité, aby naši kluci a holky, krom bruslení a držení hokejky, rozvíjeli i další pohybové a inteligenční dovednosti a znalosti. Na to však v průběhu roku při dvou trénincích týdně nezbývá mnoho času. Proto je ideální společný letní pobyt v přírodě, kde se poznají rodiče mezi sebou, prodiskutují své představy společně s trenéry.

Naše děti jsou ještě malé a přiznám se, že v šesti letech převzít veškerou zodpovědnost za bezpečnost, kázeň, stravu aj. nechci. Proto se mi zdá ideální společný pobyt rodičů a dětí, kdy trenéři ručí za děti ve stanovených tréninkových blocích a rodiče po zbytek času.

V areálu penzionu je možnost koupání, dětské hřiště a celá řada sportovišť. Pro případ nezbytné nutnosti bude mezi námi i vynikající doktor. Pevně však věřím, že i on se po celý čas tréninkového tábora bude moci věnovat i se svou rodinou pouze sportu.

Celodenní stravování a pitný režim je zajištěn pro všechny společně a stejně, cena včetně ubytování je 600,- Kč osoba/den, tedy **1.800 Kč / osoba** na stanovenou dobu.

Toto léto je velká vytíženost ubytovacích zařízení na českých horách a v jiných termínech, než v uvedeném, je situace ještě horší, ba nemožná. Je tedy nutné zvážit, jak se poskládáme na pokoje. Na penzionu je celkem devět pokojů, z toho tři jsou obsazeny jinou skupinou

MÁME K DISPOZICI POKOJE:

3x 6 LŮŽKOVÝ

2x 4 LŮŽKOVÝ

1x 8 LŮŽKOVÝ

Byl bych rád a doporučuji, aby děti spali společně bez dospělých. Proč? 1) Budou mít společně více zábavy a vzpomínek, 2) naučí se více samostatnosti 3) půjdou společně a všichni spát ve 20 hod., dospělí NE!

Ubytování rodičů: ženy spolu, muži spolu (?) Dle přání a zbylých pokojů...

## Předpokládaný program



### Čtvrtek 9.7.

Příjezd do 18 hod. ubytování, večere, seznamovací procházka po okolí, trocha běhu pro všechny. (vede Jitka a Polo)

20.30 čtení (...), večerka dětí

### Pátek 10.7.

8h rozcvička děti povinně, dospělí dobrovolně (vede Jitka)

8.30 snídaně

10 – 11.30 dopolední tréninkový blok, pouze děti (vede Polo + Honza)

12.30 oběd

Do 14.30 klid na lůžku

15-17 odpolední tréninkový blok, pouze děti (vede Polo + Honza + ...)

18 večere

19-20 společný program rodiče a děti ( ... )

20.30 čtení (...), večerka dětí

### Sobota 11.7.

8h rozcvička děti povinně, dospělí dobrovolně (vede Jitka)

8.30 snídaně

10 - ? Společný celodenní výlet a soutěže (cca 10 km)  
strava do balíčku (vede Jitka + ...)

18 večere

19-20 společný program rodiče a děti ( ... )

20.30 čtení (...), večerka dětí

### Neděle 12.7.

8h rozcvička děti povinně, dospělí dobrovolně (vede Jitka)

8.30 snídaně

10-11.30 dopolední tréninkový blok, pouze děti (vede Polo + Honza + ...)

12.30 oběd

Po dohodě s ubytovatelem začleníme do programu úklid a předání pokojů. Po obědě konec, volný program a odjezd.

## DŮLEŽITÉ POZNÁMKY:



- Čtvrteční odpolední příjezd je zvolen proto, aby bylo možné se uvolnit v práci pouze v pátek. Věřím, že budou-li někteří rodiče moci přijet až v pátek po práci, pošlou s námi své dítě již ve čtvrtek, a my se o ně společně postaráme.
- Byl bych moc rád, kdyby se aktivně zapojil i někdo z rodičů, například přednáškou o finanční gramotnosti pro děti, o environmentálním myšlení, historii, kulturní vložkou, nebo lekcí cizího jazyka, ale i jiného druhu sportu (karate, box, aerobik...). V našem plánu je pro to vyznačen prostor „...“ a ideální čas se otvírá po večeři.
- Prosím, dodržovat společné stravování a pitný režim. Není-li to opravdu nutné ze zdravotního hlediska (alergie, dieta...), všichni jíme stejné jídlo. Předejdeme tím zbytečným, rozmazleneckým (což se samozřejmě netýká nikoho z naší rodičovské skupiny) manýrům našich miláčků.
- Dětem neberte kola. Celý tréninkový tábor bude bez kol a předejdeme již výše popsanému. Rodiče si v čase tréninkových bloků samozřejmě na svých kolech vyjet mohou.
- Krom sportovní obuvi, minimálně 2 páry sportovních + jedny turistické - pochodové boty, dostatek tepláků, kraťasů, triček na sport (budeme často zpocení). Nezapomenout plavky, pláštěnky, holínky apod.
- !!! Tablety a další elektronické vymoženosti pro děti nechte doma.
- **Každý mladý hokejista pouze jednu svou hokejku.** O všechny další sportovní pomůcky se postarám.

Doufám a věřím, že dáme dohromady minimálně 10 dětí a minimálně cca 15 rodičů (do maximální výše 34 osob).

Prosím do tréninku 18.6. nahlaste u naší skvělé a pilné vedoucí Verči závazně Vaši účast.

Děkuji a těším se moc.

Mgr. Tomáš Poloprudský  
trenér Základny HC Chrudim