

POZVÁNKA

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ŽACTVA 7.– 8. 3. 2020 ČESKÉ BUDĚJOVICE

- Termín:** 7. – 8. března 2020
- Pořadatel:** Jihočeský krajský atletický svaz
- Místo:** atletický koridor u ZŠ O. Nedbala, O. Nedbala 882/30, 370 05 České Budějovice
atletický stadion SK Čtyři Dvory Č. Budějovice, E. Rošického 35, 370 05 České Budějovice
(atletický koridor a stadion jsou v těsné blízkosti)
- Cena:** 2 200 Kč

Přihláška: přihlašování probíhá skrze vyplnění formuláře na uvedeném odkazu
<https://registr.atletika.cz/CoachTrainingRegistration/Registration/109>

Platební pokyny: poplatek 2 200 Kč uhradíte do 28. 2. 2020 na číslo bankovního účtu Jihočeského krajského atletického svazu 2101183191/2010, do poznámky uveďte: „školení TŽ, jméno, příjmení, atletický oddíl/klub“.

S sebou: sportovní oblečení dovnitř (vč. čisté sportovní obuvi do atl. koridoru) i ven, potvrzení o členství v mateřském oddílu, psací potřeby

Stravování: vlastní, pořadatel zajistí pitný režim, v průběhu školení bude 1 h pauza na oběd a budeme se moci přesunout do Restaurace Na Větrné (<http://www.prazdrojmenu.cz/restaurace-na-vetrne>), maximálně 10 min chůze od koridoru. Prosím o zaslání objednávky oběda zpět na můj mail: mdrhovska@atletika.cz - cena za denní menu bude 99 Kč (možnost výběru podle denní nabídky).

Podmínky k přijetí do školení:

- 18 let (uchazeč dovrší nejpozději v poslední den konání školení)
- Potvrzené členství v atletickém oddíle (uchazeč upřesní již v přihlášce za jaký oddíl/klub chce mít požadovanou kvalifikaci evidovanu, uchazeč donese potvrzení v den konání školení)

Zkouška:

1. Praktická: ukázka určených kontrolních cviků
2. Teoretická:
 - a) Vstupní teoretický test ze základů techniky atletických disciplín
 - b) Seminární práce – podrobná příprava na tréninkovou jednotku žactva (info během školení)

Učební plán:

P = přednáška

C = cvičení

1 h = 45 min

P	Charakteristika atletických disciplín, práce trenéra atletiky	2 h
P	Úrazová prevence a první pomoc	2 h
C	Atletické rozcvičení a gymnastická průprava atletů	1 h
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku chůze	1 h
P	Základy techniky, didaktiky a tréninku sprintu, běhů a štafetových běhů	2 h
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku překážkových běhů (krátké, dlouhé, steeplechase)	2 h
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku dalekého (info průprava k trojskoku)	2 h
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku vysokého	1 h
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku o tyči	1 h
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů míčkem a oštěpem	2 h
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku vrhu koulí, hodů diskem a kladivem	2 h

Další informace:

Podrobný rozvrh včetně časů a lektorů bude zaslán později. V sobotu 7. března začneme v 8:45 hodin úvodními informacemi (vstup do koridoru bude umožněn od 8:30) a skončíme v 18 hodin. V neděli 8. března začneme v 9:00 a skončíme v 17 hodin.

Po vyplnění přihlášky obdržíte přihlašovací údaje do e-learningového prostředí, kde si můžete prostudovat studijní materiály potřebné pro účely školení a splnění vstupního teoretického testu, který je součástí zkoušky. Test musí být splněn před začátkem školení.

Podrobnější informace a případné dotazy zodpoví vedoucí školení:

Monika Drhovská

mobil: 603 379 401

email: mdrhovska@atletika.cz