

## POZVÁNKA

### ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ŽACTVA 2023 TÁBOR

- Termín:** 11. 11. 2023, 12. 11. 2023 (1. výukový blok), 2. 12. 2023 (2. výukový blok)
- Pořadatel:** Jihočeský krajský atletický svaz
- Vedoucí:** Ing. Monika Drhovská
- Místo:** Tábor – atletický tunel a stadion, U Stadionu Míru 1579, 390 03 Tábor
- Cena:** 2 000 Kč
- Lektoři:** PhDr. Petr Bahenský, Ph.D., Lenka Baronová, Mgr. Lea Doudová, Ing. Monika Drhovská, Ing. Urs Gysel, Šárka Chládková, Mgr. Tomáš Najbrt, Mgr. Michal Rybák

**Přihláška:** přihlašování probíhá do 31. 10. 2023 do 23:59 hodin skrze vyplnění formuláře na uvedeném odkazu: <https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Registration/487> . Po přihlášení Vám přijde e-mail (zadaný v registru ČAS) s žádostí o potvrzení přihlášky. Prosím o potvrzení a pokud Vám mail nedorazí, obraťte se prosím na vedoucí školení. Přihláška je závazná.

**Platební pokyny:** poplatek 2 000 Kč uhradte do **03. 11. 2023** na číslo bankovního účtu Jihočeského krajského atletického svazu 2101183191/2010, do poznámky uveďte: „školení TŽ, jméno, příjmení, atletický oddíl/klub/kroužek“. Školení je částečně financováno z dotace od Jihočeského kraje.

**S sebou:** sportovní oblečení do haly i ven, potvrzení o členství v mateřském oddílu, psací potřeby

**Stravování:** vlastní + oběd v ceně školení

#### Podmínky k přijetí do školení:

- Minimálně 18 let (uchazeč dovrší nejpozději v den zahájení školení)
- Potvrzené členství v atletickém oddílu/klubu

#### Zkušební požadavky:

1. Praktické: ukázka určených kontrolních cviků
2. Teoretické:
  - a) Písemná závěrečná práce – příprava na tréninkovou jednotku mladšího a staršího žactva
  - b) Písemný test (dle požadavku ČAS)

Trenérem žactva (TŽ) bude jmenován ten, kdo absolvoval školení trenérů žactva a splnil zkušební požadavky.

#### Učební plán:

45 h [5 h přednášek (P), 15 h samostudium/ e-learning (S), 25 h cvičení (C)]

1 h = 45 min

Školení zpravidla trvá 1 měsíc (2 výukové bloky, samostudium, zkouška).

	TÉMATA	Počet hodin
P	Problematika tréninku žactva, specifika sportování dětí 12–15 let, práce trenéra atletiky	2
P	První pomoc a úrazová prevence	2
P	Pravidla atletických disciplín, soutěže	1
S	Základy sportovního tréninku	1
S	Motorický vývoj dětí a pubescentů	1
S	Psychický vývoj dětí a pubescentů, psychologie, pedagogika	1
S	Regenerace po tělesných cvičeních, prevence přetížení	1
S	Výživa a pitný režim	1
S	Charakteristika disciplíny: hladké a překážkové sprinty, štafety	2
S	Charakteristika disciplíny: běhy a chůze	1
S	Charakteristika disciplíny: skoky	2
S	Charakteristika disciplíny: vrh a hody	2
C + S	Atletické rozcvičení, hry	1 + 1
C + S	Základní pohybový fond, gymnastická průprava	1 + 1
C	Základy posilování, odrazová průprava	2
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku sprintů včetně nácviku startů	2
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku překážkových sprintů	2
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku štafetových běhů	1
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku běhů a chůze	1
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku dalekého (info průprava k trojskoku)	2
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku vysokého	2
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku o tyči	2
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku vrhu koulí	2
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů míčkem a oštěpem	2
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů diskem	2
C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů kladivem	2
C + S	Kompenzační cvičení, hry	1 + 1

**Program** je přílohou této pozvánky.

### **Další informace:**

Po uzavření přihlášek bude všem účastníkům školení vytvořen účet v Moodle (e-learning), kde budou k dispozici videa a prezentace k samostudiu. Online test po praktické části školení proběhne též v Moodle. Informace ke zkušebním požadavkům obdržíte na školení.

Podrobnější informace a případné dotazy zodpoví vedoucí školení:

**Monika Drhovská**

mobil: 603 379 401

email: [mdrhovska@atletika.cz](mailto:mdrhovska@atletika.cz)

**ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ŽACTVA LISTOPAD/PROSINEC 2023**

**SOBOTA 11. 11. 2023**

ČAS	POČET HODIN *	TYP *	TÉMA	LEKTOR
08:30 - 08:45			Prezentace, úvod	Monika Drhovská
08:45 - 10:15	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů míčkem a oštěpem	Lenka Baronová
10:30 - 12:00	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku vrhu koulí	Lenka Baronová
12:00 - 13:00			Oběd	
13:00 - 14:30	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů diskem	Lenka Baronová
14:40 - 16:10	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů kladivem	Lenka Baronová
16:15 - 17:45	2	P	Problematika tréninku žactva, specifika sportování dětí 12–15 let, práce trenéra atletiky	Monika Drhovská

**NEDĚLE 12. 11. 2023**

08:30 - 09:15	1	C	Atletické rozvíjení, hry	Šárka Chládková
09:20 - 10:50	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku překážkových sprintů	Šárka Chládková
11:00 - 11:45	1	C	Základní pohybový fond, gymnastická průprava	Lea Doudová
11:45 - 12:30	1	C	Kompenzační cvičení, hry	Lea Doudová
12:30 - 13:30			Oběd	
13:30 - 15:00	2	P	První pomoc a úrazová prevence	Lea Doudová
15:10 - 16:40	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku vysokého	Michal Rybák
16:45 - 18:15	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku dalekého (info průprava k trojskoku)	Michal Rybák
18:15 - 18:30			Závěr	

**SOBOTA 2. 12. 2023**

08:30 - 09:15	1	P	Pravidla atletických disciplín, soutěže	Monika Drhovská
09:15 - 10:00	1	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku štafetových běhů	Tomáš Najbrt
10:15 - 11:45	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku sprintů včetně náviku startů	Tomáš Najbrt
11:45 - 12:45			Oběd	
12:45 - 14:15	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku běhů a chůze	Petr Bahenský
14:30 - 16:00	2	C	Základy posilování, odrazová průprava	Urs Gysel
16:10 - 17:40	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku o tyči	Urs Gysel
17:40 - 18:00			Závěr	Monika Drhovská

**E-LEARNING, SAMOSTUDIUM**

	1	S	Základy sportovního tréninku	Moodle/e-learning
	1	S	Motorický vývoj dětí a pubescentů	Moodle/e-learning
	1	S	Psychický vývoj dětí a pubescentů, psychologie, pedagogika	Moodle/e-learning
	1	S	Regenerace po tělesných cvičeních, prevence přetížení	Moodle/e-learning
	1	S	Výživa a pitný režim	Moodle/e-learning
	2	S	Charakteristika disciplín: hladké a překážkové sprinty, štafety	Moodle/e-learning
	1	S	Charakteristika disciplín: běhy a chůze	Moodle/e-learning
	2	S	Charakteristika disciplín: skoky	Moodle/e-learning
	2	S	Charakteristika disciplín: vrh a hody	Moodle/e-learning

\* 1 h = 45 min/ C = cvičení, P = přednáška, S = samostudium