

JIHOČESKÝ KRAJSKÝ ATLETICKÝ SVAZ

Skuherského 14, 370 04 České Budějovice, IČO: 70935351
bank. spojení: Raiffeisen BANK,., č. ú.: 1052005596/5500

ŠKOLENÍ

název: **Školení trenérů atletických přípravek (TAP) a trenérů žactva (TŽ)**

Místo : Nová Včelnice

Termín: 10.4. 2015 a 11.4.2015

Pořadatel: JKAS ve spolupráci s 4DVCB a NVCEL

Přihlášky: do 4.4.2015 na email: pavelnovak7@atlas.cz

kontaktní osoba: Pavel Novák ,tel. 777 126 648

Školení trenérů TAP je jednodenní- sobota 10.4. zahájení 9.00 (stadion TJ Nová Včelnice)

Školení trenérů TŽ je dvoudenní - pátek 10.4. zahájení 14.30 tamtéž, sobota 11.4. v 8.30, ukončení v odpoledních hodinách po absolvování zkoušky

Ubytování: pořadatel zatím nezajišťuje, ale to je v jednání .

Stravování: je možné na vlastní náklady na hřišti v bufetu, nebo naproti v restauraci

Program školení TŽ :

pátek 10.4. : 14,30 - 14,45 Prezentace účastníků, organizační pokyny - klubovna

14,45 - 15,45 Základy techniky, didaktiky a tréninku překážkových běhů

16,00 - 17,15 Charakteristika atletických disciplín, práce trenéra atletiky

17,30- 18,45 Základy techniky, didaktiky a tréninku chůze a vytrvalostních běhů

19,00 - 20,30 Úrazová prevence a první pomoc

sobota 11.4. : 8,30 - 10,00 Základy techniky, didaktiky a tréninku sprintů a štafetových běhů

10,10 - 13,15 Základy techniky, didaktiky a tréninku skoků (dálka, výška)

13,45 - 15,45 Základy techniky, didaktiky a tréninku vrhů a hodů (koule, míček)

16,00 - 17,00 Závěrečná zkouška (praktická a teoretická)

Program školení TAP (sobota 11.4) :

9,00 - 9,15 Prezentace účastníků, organizační pokyny - klubovna

9,15 - 10,45 Teoretická část (Klubovna) :

" práce trenéra atletiky, problematika atletických přípravek

" sportování dětí nejmladší věkové kategorie, atletické disciplíny pro děti

" stavba cvičební jednotky

" psychické a fyzické zvláštnosti dětského organismu při tělesné zátěži

" úrazová prevence a první pomoc

11,00 - 12,30 Praktická cvičení pro atletickou školku (5 - 7 let)

13,00 - 14,30 Praktická cvičení pro atletickou minipřípravku (8 - 9 let)

14,45 - 16,15 Praktická cvičení pro atletickou přípravku (10 - 11 let)

16,30 Zakončení školení

Úhrada : účastníci uhradí 300,- Kč (100,- Kč je poplatek za jmenování do kvalifikace trenéra atletických přípravek dle směrnice ČAS 4/2011) při prezentaci v úvodu školení, ostatní náklady školení hradí JKAS

V Českých Budějovicích dne **4. 3.2015**

Za J KAS : **Pavel Novák předseda JKAS**

A.Barcala 26, 37005 Č.Budějovice Telefon , 777126648, Email pavelnovak7@atlas.cz