

# POZVÁNKA

školení trenérů atletiky – trenér žactva (TŽ)

## ORGANIZAČNÍ POKYNY

Školení je určeno trenérům mladšího a staršího žactva z atletických oddílů/klubů z celé ČR popř. pedagogům a cvičitelům atletických kroužků. Na školení se mohou hlásit zájemci starší 18 let s trenérskou kvalifikací TAP (trenér atletických přípravek) nebo bez trenérské kvalifikace.

**pořadatel:** Pražský atletický svaz (PAS) ve spolupráci s SK ZŠ Jeseniova  
**vedoucí školení:** Michal Halbich (PAS)  
**termín:** 21.-22. 10. 2017  
**místo:** Praha, SK ZŠ Jeseniova, Jeseniova 96, Praha 3  
(garant za SK ZŠ Jeseniova pan Milan Gála, pozor omezená možnost parkování, upozornění na probíhající volby a možnost operativní úpravy programu)

**přihlašování:** na email [michalhalbich@seznam.cz](mailto:michalhalbich@seznam.cz) nejpozději do pátku 13. 10. 2017 (přihláška bude potvrzena zpětným emailem). Kapacita školení je 30 osob.

**účastnický poplatek:** placeno na místě (2000,- Kč/školení) u klubů s větším počtem účastníků, lze po předchozí dohodě vystavit i fakturu na bezhotovostní platbu (nutné nahlásit na mail: [michalhalbich@seznam.cz](mailto:michalhalbich@seznam.cz) do úterý 17. 10. 2017

**jízdné:** nebude propláceno  
**stravování a ubytování:** pořadatel nezajišťuje

### Učební plán:

20 h [4 h přednášek (P), 14 h cvičení (C), 2 h zkoušky (ZK)]

1.	P+C	Charakteristika atletických disciplín, práce trenéra atletiky, hra jako prostředek k rozvoji schopností	2h	Halbich
2.	P	Zdravověda, první pomoc	2h	Fabián
3.	P	Právo, bezpečnost a prevence úrazovosti	1h	Vlach
4.	P+C	Základy techniky, didaktiky a tréninku sprintu, překážek a štafet	2h	Musil
5.	C	Základy techniky, didaktika a tréninku skoku vysokého	1h	Cymbál
6	P+C	Základy techniky, didaktiky skoku o tyči	2h	Beran
7..	P+C	Základy techniky, didaktiky a vytrvalostních běhů, kruhový trénink	2h	Musil
8.	P+C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku dalekého a trojskoku	2h	Nemšovský
9.	P+C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů míčkem (info oštěp)	2h	Halbich/Cettl
10.	P+C	Základy techniky, didaktiky a tréninku vrhu koulí (info disk a kladivo)	2h	Mastík
10.	ZK	Závěrečná zkouška	2h	Halbich, Musil

### program školení – sobota 21.10. 2017:

8.30 zahájení školení (sraz + platba a registrace účastníků)  
9.00 – 10.30 charakteristika atletických disciplín, práce trenéra atletiky, rozvoj schopností ( Halbich)  
10,45 – 11,45 základy techniky, didaktiky a tréninku skoku vysokého (Cymbál)  
11.45 – 12.15 přestávka (oběd)  
12.15 – 13.45 základy techniky, didaktiky a tréninku sprintu, překážek a štafet (Musil )  
13,50 – 15.10 základy techniky, didaktiky a tréninku vytrvalostních běhů, kruhový trénink (Musil)  
15.15 – 16.30 základy techniky, didaktiky a techniky skoku dalekého a trojskoku (Nemšovský)  
16,30 – 17,15 právo, bezpečnost a prevence úrazovosti (Vlach)

### **program školení – neděle 22. 10. 2017:**

9.00 – 10.15 zdravotní péče, první pomoc (Fabián)

10.30 – 12.00 základy techniky, didaktiky a tréninku vrhu koulí /info disk a kladivo/ (Mastík)

12:10 – 13.00 základy techniky, didaktiky a tréninku hodů míčkem /info oštěp/ (Halbich, Cettl)

13.00 – 13.30 přestávka (oběd)

13.30 – 14.45 teoretické základy techniky, didaktiky a tréninku skoku o tyči (Beran)

15:00 – 16:30 závěrečná teoretická i praktická zkouška (Halbich, Musil)

### **s sebou:**

Psací potřeby, sportovní oděv a obuv pro vnitřní prostory i venkovní prostory (v případě příznivého počasí bude praxe probíhat venku), **potvrzení mateřského oddílu o členství** - souhlas se školením (pouze účastníci školení z atletických oddílů a klubů) - toto je podmínkou vystavení trenérské kvalifikace. Proškolení účastníci, kteří nejsou členy registrovaných oddílů a klubů, obdrží pouze certifikát o absolvování školení.

### **Zkouška:**

1. Praktická: ukázka určených kontrolních cviků

2. Teoretická: seminární práce – *Podrobná příprava na tréninkovou jednotku žactva*

### **Literatura:**

- VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika (Edice metodických listů pro školní a mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků)*. 1.vyd. Praha: Svoboda, 1998. 64 s. ISBN 80-205-0528-8.
- KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. 159 s. ISBN 80-7367-623-0
- JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava. Děti a dorost*. Praha: Grada, 2008.
- RUDOVÁ, I. a kol. *Atletika pro děti – metodická brožura: Český atletický svaz 2009 – 2014*
- RUDOVÁ, I. a kol. *Atletika pro děti – metodické DVD: Český atletický svaz 2013*
- VINDUŠKOVÁ, J. (editor) aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha: Olympia, 2003. 284 s. ISBN 80-7033-770-2.
- *Atletika pro děti a mládež*. DVD. Brno 2008.

**Trenérem bude jmenován ten, kdo absolvoval školení pro trenéry TŽ, splnil zkušební požadavky a dovršil 18 let.**

Případné dotazy zodpoví Michal Halbich, mobil 605 46 46 02.