

Školení trenérů žactva

Termín: 24. - 25. října 2020

Místo: Sportovní areál

Černošice, Pod školou 447

Pořadatel: ASK Dipoli z.s.

Vedoucí školení: Tomáš Vodička

Další lektori: Bude upřesněno

Přihláška na: <https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Registration/135>

Upřesnění místa konání:

Sobota **dopoledne:** prezenca a teorie - Hala Věry Čáslavské, Pod Školou 447.

Sobota **odpoledne** a celá neděle: praxe - Atletický ovál, Pod Školou 447, Černošice

Dopravní spojení: vlaková zastávka - Černošice Mokropsy (cca 300m od oválu). Parkování je možné u haly a oválu zdarma.

Účastnický poplatek: 3750 Kč (Platbu proveďte nejpozději do 30.zář 2020)

Číslo účtu: 2801448795/2010 (FIO banka - ASK Dipoli z.s.).

VS: 11820, Zpráva: příjmení účastníka, školení TŽ

S sebou:

- 1) Psací potřeby
- 2) Sportovní obuv a oblečení pro vnitřní i venkovní prostory
- 3) Potvrzení o členství v atletickém klubu (viz. poslední strana tohoto dokumentu)

Třeba splnit pro uznání trenérské třídy TŽ:

- 1) 100% aktivní účast na všech částech školení (diskuze, zkoušení cvičení, praktická účast...)
- 2) Splnění praktických cviků (kontrolní cviky, viz. strana 3 tohoto dokumentu)
- 3) Vypracovat písemnou přípravu na tréninkovou jednotku žactva (viz. 4. strana dokumentu a zaslat emailem na tomas.vodicka@askdipoli.cz nejpozději do 30. října 2020 po školení) - Možné konzultovat na školení s vedoucím každý den 18:15 - 19:00, emailem nebo telefonicky. Jako předmět emailu uveďte: **školení TŽ 24.-25.10.2020 + příjmení a jméno.**

Pozn.: V rámci školení bude zajištěno stravování a profesionální videozáznamy praktických částí

Kontakty:

Tomáš Vodička

Tel.: 776 366 426

tomas.vodicka@askdipoli.cz



Program školení

Sobota

8:00 - 8:30	Prezence	Hala Věry Čáslavské
8:30 - 10:00	První pomoc ve sportu	Hala Věry Čáslavské
10:00 - 10:15	Pauza	Hala Věry Čáslavské
10:15 - 11:30	Teorie - práce trenéra žactva	Hala Věry Čáslavské
11:30 - 13:00	Gymnastická příprava pro atlety	Hala Věry Čáslavské
13:00 - 14:00	Oběd a pauza	Hala Věry Čáslavské
14:00 - 14:45	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku o tyči	Sportovní areál
14:45 - 16:15	Základy techniky, didaktiky a tréninku překážkových běhů	Sportovní areál
16:15 - 16:45	Pauza	Sportovní areál
16:45 - 17:30	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku vysokého	Sportovní areál
17:30 - 18:15	Základy techniky, didaktiky a tréninku chůze a běžecká cvičení	Sportovní areál
18:15 - 19:00	Dotazy a možná individuální konzultace - příprava tréninkové jednotky	Sportovní areál

Neděle

8:30 - 9:00	Rozcvičení dětí v atletice - praktická cvičení a druhy rozcvičení	Sportovní areál
9:00 - 10:30	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku dalekého	Sportovní areál
10:30 - 10:45	Pauza	Sportovní areál
10:45 - 12:15	Vložený workshop - využití překážek v tréninku přípravků a žactva	Sportovní areál
12:15 - 13:00	Oběd a pauza	Sportovní areál
13:00 - 14:30	Základy techniky, didaktiky a tréninku vrhu koulí, hod diskem a kladivem	Sportovní areál
14:30 - 16:00	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů míčkem a oštěpem	Sportovní areál
16:00 - 16:30	Kontrolní cviky - praktické zkoušky	Sportovní areál
16:30 - 16:45	Pauza	Sportovní areál
16:45 - 18:15	Základy techniky, didaktiky a tréninku sprintu, běhů a štafetových běhů	Sportovní areál
18:15 - 19:00	Dotazy a možná individuální konzultace - příprava tréninkové jednotky	Sportovní areál

pozn.: program může být změněn. Čas začátku a konce ale zůstává stejný.

V rámci školení proběhnou jednoduché praktické zkoušky z těchto kontrolních cviků:

Skipink
Nízký start
Přeběh nízkých překážek
Skok nůžkami z obou stran ze 4 kroků
Běh s tyčí
Vrh koulí z místa
Hod oštěpem z impulzního přeskoku

Pozn.: U kontrolních cviků i praktické účasti je přihlíženo zdravotnímu stavu a věku trenérů

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU ŽACTVA – školení trenérů žactva

Trénink zaměřený na: Příjmení, jméno trenéra:

Datum:

Trénink určen pro (kategorie - věk dětí, počet dětí...):

Místo tréninku (hala, stadion, tělocvična, hřiště...):

Cíl tréninku:

Pomůcky:

Stručná charakteristika:

Časové rozložení tr. lekce (min.)	Počet sérií, počet opakování daného cvičení, intenzita, pauzy	Popis cvičení, schematický nákres či nákres cviku	Popis, didaktický styl, metodicko-organizační forma

Písemná příprava na didaktický výstup - pokračování			
Časové rozložení tr. lekce (min.)	Počet sérií, počet opakování daného cvičení	Popis cvičení Schematický nákres či nákres cviku	Popis, didaktický styl, metodicko-organizační forma

Vypracovanou písemnou přípravu zašlete emailem **nejpozději do 30. října 2020** po školení.

Jako předmět emailu uveďte: **školení TŽ 24.-25.10.2020 + příjmení a jméno.**

Po kontrole budou všechny tréninkové jednotky zaslány na Český atletický svaz na další kontrolu.

Přípravu tréninkové jednotky doporučuji vypracovat až po absolvování školení TŽ.

Můžete ji konzultovat s vedoucím školení v sobotu i v neděli v čase 18:15 - 19:00.

Potvrzení o členství v mateřském oddíle/ klubu

(Potvrzení o členství odevzdejte první den školení při prezenci)

Osobní údaje a identifikace trenéra

Jméno	
Příjmení	
Adresa	
Datum narození	

Členství trenéra potvrzuje

Klub/ oddíl (název)	
Jméno a příjmení funkcionáře	

V.....dne.....

Podpis..... (funkcionář)

Razítko klubu/ oddílu