

ATLETIKA ČLOVÍČEK

S E T K Á N Í S O D D Í L Y , L I S T O P A D 2 0 1 6

OSNOVA

1 úspěchy klubu

2 trenéři

3 finance

4 marketing

5 v čem se nám daří a co nás
trápí

1. ÚSPĚCHY KLUBU

Úspěchy klubu

1.) Zapojení v projektech:

Atletika pro děti do škol

Atletika pro děti



2.) Zapojení v atletických soutěžích:

Aprílový běh s kuřetem

Pohár přípravek Prahy 9

Olympiýský

0 pohár starosty Prahy 15

3.) Soutěže ve spolupráci s ČAS:

Korespondenční soutěž

Korespondenční soutěž s Atletikou pro děti

4.) Pořádání vlastních atletických soutěží:

Človíčku do toho
Sejdeme se v cíli
Človíčkův závod zdatnosti
Človíčkův sportovní den

Podzimní běžecké závody: Dej babu Kristiině, Míro, máš babu!

Jarní běžecké závody: Dej babu Mírovi, Kristiino, máš babu!

V. kolo pohárů přípravek Prahy 9



ATLETIKA ČLOVÍČEK ve spolupráci s A.C. Sparta Praha, Sportovní ZŠ a MŠ Človíček a s podporou MČ Praha 9 pořádají atletické závody dětí a rodičů

SEJDEME SE v cíli **neděle 16/10/2016**
atletický stadion A.C. Sparta Praha Podvinný mlýn

kategorie
mladší děti (dítě nar. 2011-2014) + rodič
starší děti I. (dítě nar. 2010) + rodič
starší děti II. (dítě nar. 2008-2009) BEZ RODIČŮ

prezentace
8.15-8.45 kategorie mladší děti
12.15-12.45 kategorie starší děti I. + II.

začátek závodů
9.00 kategorie mladší děti
13.00 kategorie starší děti I. + II.

startovné
100 Kč/závodící pár/závodící dítě starší II.
Vítěze ze startovního bude použit na nákup náčiní pro malé sportovce.

Závodní disciplíny pro kategorii mladší děti:
OLYMPIJSKÝ PĚTIBOJ

1. hod plovacím oštěpem s Bárou Špotákovou (dítě i rodič mají dva pokusy)
2. skok do dálky s Radkem Juškou (dítě skáče 1x skok z místa, rodič skáče také 1x skok z místa)
3. běh přes překážky se Zuzanou Hejnovou (přechod přes plovací oštěpy s hladkým dobehem zpět do cíle - předání kolíku rodiči, který běží stejnou trasou)
4. sprint 100m s Pavlem Maslákem (rodič běží 60m - předává štafetový kolík a dítě doběhává zbylých 40m do cíle)
5. víceboj s Adamem S. Helceletem (netradiční překážková dráha)

On-line PŘÍHLÁŠKU na závody naleznete na www.ditafranklova.cz
Datum ukončení přihlášek: 9.10.2016

Závodní disciplíny pro kategorii starší děti:
OLYMPIJSKÝ ŠESTIBOJ

6. hod plovacím oštěpem s Bárou Špotákovou (dítě i rodič mají dva pokusy)
7. skok do dálky s Radkem Juškou (dítě skáče 1x skok z místa, rodič skáče také 1x skok z místa a mají 2 pokusy)
8. běh přes překážky se Zuzanou Hejnovou (přechod přes plovací oštěpy s hladkým dobehem zpět do cíle - předání kolíku rodiči, který běží stejnou trasou)
9. sprint 100m s Pavlem Maslákem (rodič běží 60m - předává štafetový kolík a dítě doběhává zbylých 40m do cíle. Kategorie starší děti II. běží 60m)
10. víceboj s Adamem S. Helceletem (netradiční překážková dráha)
11. boční přeskoky na čas přes nízkou překážku s Janem Kudličkou (přeskoky se u starších i sítají dohromady s rodičem)

V případě dětí budou závody přesunuty z dopoledne na odpoledne.
Vedoucí závodů: D. Cejpková
Hlavní rozhodčí: D. Franklová

5.) Pořádání školení:

školení TAP (2x do roka vyškolíme kolem 20 nových trenérů)

Atletika hrou

Netradiční hry s padákem

Tejpování

6.) Charitativní projekty:

Dejme dětem šanci

Vánoční běh pro Patrika

Nadace Naše dítě



7.) Spolupráce s patrony:

Kristiina Mäki

Miroslav Burian

Kateřina Baďurová Janků



Rekordy oddílu

kluci

9,57 s

335 cm

36,8 m

02:06,22 min.

běh 60m

skok do dálky

hod kriketovým míčkem

běh 500m

dívky

10,88 s

327 cm

31,96 m

02:07,99 min.

Účast na závodech:

	mladší kategorie	starší kategorie
Človíčku, do toho!	200	152
Sejdeme se v cíli	129	98
Sportovní den	dohromady 150	



HISTORIE



- 2010 - 1.AK Chocerady - 40 členů
- 2013 - Atletika Človíček - 265 členů
- 2014/2015 - 503 členů
- 2015/2016 - 606 členů
- září 2016 - 8 poboček (nově: Vyskytná, ZŠ Burešova)

S O U Č A S N O S T

dětská atletika

3 - 7 let; atletická školka a minipřípravka
děti školního věku - odpolední trénink
spolupráce s A.C. Sparta Praha

Skupiny ve šk.r. 2015/2016

Hostivař - 12 skupin
Vysočany - 11 skupin
Pyšely - 1 skupina
Hrusice - 2 skupiny
Chocerady - 4 skupiny

Dohromady: 30 skupin

- věkově rovné skupiny
- 1 skupinka = 2 trenéři
- max. 30 dětí ve skupince
- 1 až 2 tréninkové jednotky/týden
- tréninková jednotka = 60 min.
(mladší děti) nebo 90 min. (starší děti)
- atletický stadion nebo hřiště



Kvalifikace trenérů ZŠ a Atletika Človíček

dohromady 23 kvalifikovaných trenérů podle ČAS

- 13 trenérů kvalifikace TAP= trenér atletických přípravek
- 1 trenér kvalifikace TŽ= trenér žactva
- 7 trenérů kvalifikace 3. třídy
- 2 trenéři kvalifikace 1. třídy

- 18 absolventů VŠ
- 5 absolventů střední pedagogické školy
- 12 aktivních učitelů (PF UK)
- 1 absolvent FTVS UK

Tradiční i netradiční pomůcky

a.)

7 atletických sad od firmy JIPAST
2 sady pro atletickou školku,
3 sady pro atletickou mini-přípravku,
2 sady pro atletickou přípravku,
1 sadu školní atletiky
2 házečí sady junior

pomůcky k trénování: vyznačovací mety,
štafetové kolíky, kroužky, obruče, švihadla,
překážky, míče, míčky, overbaly aj.

odpružená podlaha v tělocvičně
ve Vysočanech

ve všech pobočkách: žebřiny, lavičky, kruhy,
šplhací lana, švédské bedny, kozy, odrazové
můstky, trampolíny a molitanové gymnastické
sestavy jako součást překážkové dráhy



b.)



víčka od pet lahví, korkové zátky, tkaničky, kinder vejce, pexesa, zalaminované obrázky s úkoly, šátky, vyrobené a motivačně zaměřené házecí kostky (čísla, barvy, zvířata, dopravní prostředky), hry s využitím papíru, novin nebo krepového papíru

2. TRENÉŘI

Personální obsazení trenérských pozic v klubu

Z ŘAD RODIČŮ – BÝVALÝCH SPORTOVců
V SOUČASNOSTI PROVOZUJÍ SPORT REKREAČNĚ
UMÍ PRACOVAT S DĚTMI
PRÁCE JE BAVÍ A NAPLŇUJE

Ideální trenér

- 1) SPORTOVEC TĚLEM I DUŠÍ
- 2) UMÍ PRACOVAT S DĚTMI, MÁ DĚTI RÁD
- 3) DĚLÁ TO PRO POTĚŠENÍ A ZÁBAVU

Práce s trenéry

- 1) nutnost školení TAP
- 2) 2 - 3 trenéři na tréninkovou jednotku – důležité z hlediska plynulého průběhu tréninku – malé děti, větší množství – pro rodiče je to větší pocit bezpečnosti jejich dětí
- 3) nový trenér ve dvojici se zkušeným
- 4) koordinace trenérů
- 5) možnost dalších školení nad rámec povinného minima –po absolvování předává nově vyškolený trenér poznatky dále svým kolegům, kteří na školení nebyli
- 6) zajištění dostatku materiálního vybavení z důvodu různorodosti jednotlivých tréninků - viz. tradiční i netradiční pomůcky
- 7) možnost účasti na soustředěních a letních a zimních táborech – vynikající příležitost vidět práci i jiných trenérů a načerpat mnohé praktické zkušenosti pro trénink
- 8) možnost změn tréninkové skupiny z důvodu načerpání praktických zkušeností od jiných trenérů
- 9) možnost si půjčit literaturu z klubu (knihy, seminární práce), obohacení tréninků

System odměn

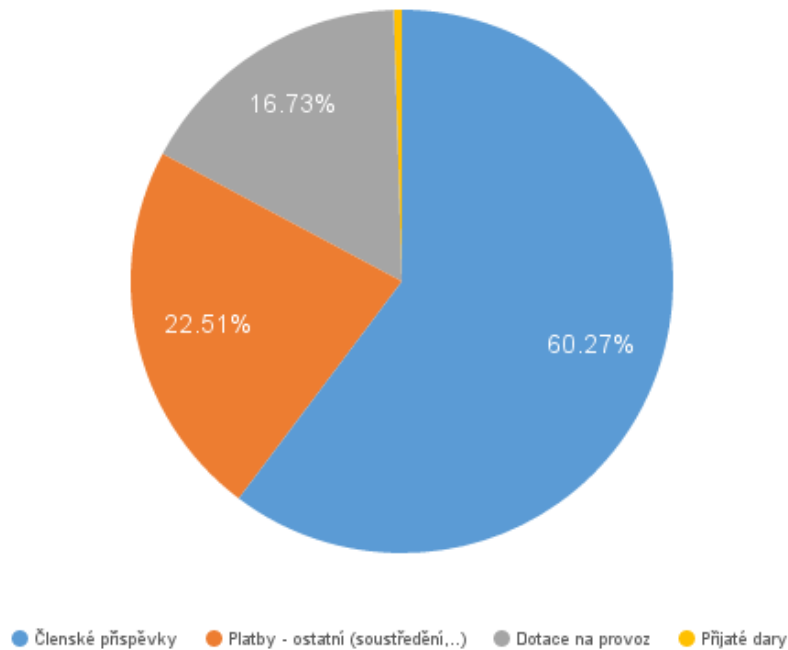
- 1) trenéři jsou placeni hodinově na dohodu o provedení práce, dle výkazu odtrénovaných hodin každý měsíc (převodem na účet či v hotovosti)
- 2) časté pochvaly za dobře odvedené tréninky, rodiče píší emaily s pochvalou, vždy přeposláno dotyčným trenérům – největší odměna pro trenéra
- 3) firemní sportovní oblečení (trika, čepice, čelenky, nákrčníky, mikiny) – zvýhodněně
- 4) v průběhu roku odměny za práci mimo trénink (závody, soustředění, letní a zimní tábory)
- 5) děti trenérů mohou trénovat zvýhodněně
- 6) děti trenérů mohou absolvovat soustředění, letní a zimní tábory zvýhodněně

3. FINANCE

Příjmy

Struktura příjmů v roce 2015 Atletika Človíček

Struktura příjmů v roce 2015 Atletika Človíček



Členské příspěvky 60.27%

Platby - ostatní (soustředění,..) 22.51%

Dotace na provoz 16.73%

Přijaté dary 0.49%

Výdaje

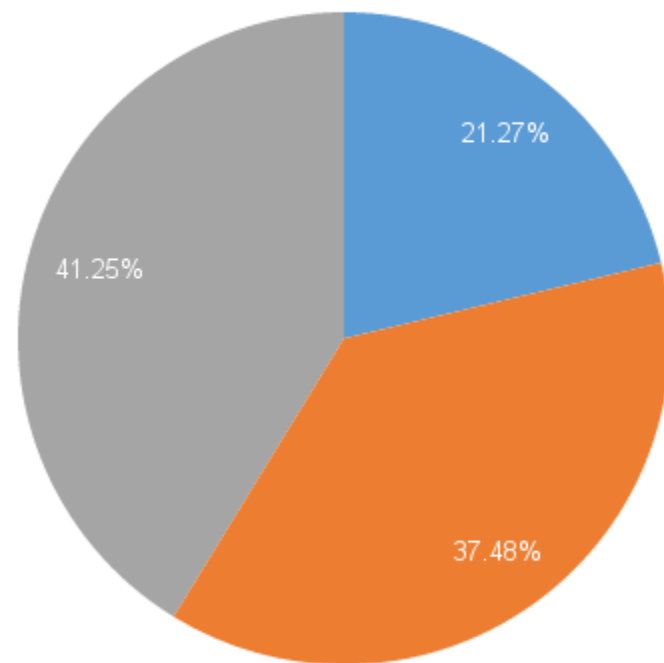
Struktura výdajů v roce 2015 Atletika
Človíček

materiálové náklady 21.27%

mzdové náklady 37.48%

nákup externích služeb (energie,nájmy,
externisti,...) 41.25%

Struktura výdajů v roce 2015 Atletika Človíček



● materiálové náklady ● mzdové náklady ● nákup externích služeb (energie,náj...

4. MARKETING

A)

- články v místních novinách
- webové stránky (také pro komunikaci s rodiči)
- prezentace na webu atletika pro děti
- facebook
- billboardy
- letáky (především při akcích, závodech a náborech)
- roll up
- ukázkové hodiny, ukázkové dny

B)

- sportovní dny
- spolupráce s atletikou pro děti
- zapojení do soutěží atletiky pro děti
- olympijský víceboj
- turnaj Trojboj mateřských škol (pořádání vlastních závodů)
- účast na atletických závodech (přípravky..)
- charitativní akce



Záštitu

starosty Městské části Praha 9

nad atletickými závody
rodičů s dětmi

" SEJDEME SE V CÍLI "

pořádá Atletika Človíček 16. října 2016
na atletické stadionu Sparta Praha,
Podvinný Mlýn, Praha 9 - Vysočany
uděluje



Ing. Jan Jarolím, starosta

Praha, 4. 10. 2016

Atletické soustředění Atletika Človíček, Janov nad Nisou, 28.10. - 1.11.

Ve dnech letních prázdnin se i Človíček vydal na své již tradiční podzimní soustředění. Těmto dětem se v uplynulém letním období v Janovské hradě, který je nově otevřený, velmi dobře povedlo. Děti se zde v rámci tréninku a zážitků i letního odpočinku, který je nově otevřený, velmi dobře povedlo. Děti se zde v rámci tréninku a zážitků i letního odpočinku, který je nově otevřený, velmi dobře povedlo. Děti se zde v rámci tréninku a zážitků i letního odpočinku, který je nově otevřený, velmi dobře povedlo.

V rámci soustředění jsme se s dětmi zúčastnili běžeckých závodů Janovských Eleven 11 a 15km. Děti v rámci závodů běžely ve své kategorii 2km. Kondiční děti provedli zejména stoupání kopce, ale i toho se nezalekli a všichni došli do cíle. Celou cestu s nimi směřovali blíž k cíli a podpořovali je a byl to tak pro všechny nepopíratelný úspěch. Na trati se pak po dětech postavili i dva trenéři, Miroslav Štěpánek a Miroslav Štěpánek.

Děti i trenéři si soustředění užili a těšíme se na jarní soustředění!

za trenérský tým Človíček
Ota Franková



- C)
- spolupráce s městskou částí a obcemi (účast na akcích)
- Sportovní akce obce či městské části - Dny Prahy 15, Praha 9-Harfandění, Hurá, všichni na Podviňák!
- pořádání vlastních závodů pro obce - Sportovní dny
- nabídka soustředění pro děti v obcích o prázdninách a o letních prázdninách
- příměstské tábory

5. VOLNÉ TÉMA

Co děláme v klubu zajímavě:

- vytváříme si vlastní pomůcky, zapojujeme netradiční pomůcky (plácačky na mouchy- honičky)
- zajímavé hravé tréninky pro děti- trenéry i děti to baví
- pořádání atletických závodů pro nejmenší děti pro veřejnost
- vlastní turnaje a závody mezi pobočkami (motivace trenérů i dětí
- soutěže mezi jednotlivými pobočkami)
- úzká spolupráce se ZŠ



Co klub trápí:

- prostory - tréninky přes zimu (tělocvična)