



Školení trenér žactva

VEDOUCÍ ŠKOLENÍ

Mgr. Marek Pěkný

LEKTOŘI

Mgr. Daniel Musil

skok daleký, skok vysoký

Mgr. Lukáš Drbohlav

hod míčkem, hod oštěpem

Mgr. Jiří Tuček

běhy, chůze

Petra Kuželková

kompenzační cvičení

Jana Ottlová

první pomoc

Jan Sutnar

vrh koulí, hod diskem, hod kladivem

**KAPACITA
OMEZNA !!!**



10. - 11. 10. 2026

7. - 8. 11. 2026



Sportovní 2433

Benešov 25601

\$ 5 500 Kč



VÍCE INFORMACÍ

marapekny@gmail.com

+ 420 724 922 474

ŠKOLENÍ TRENÉR ŽACTVA

ZÁKLADNÍ INFORMACE



Sobota 10. 10. 2026
Neděle 11. 10. 2026



Sportovní 2433
Benešov, 256 01

Sobota 7. 11. 2026
Neděle 8. 11. 2026

Požadavky pro úspěšné absolvování školení:

- účast na lekcích
- ukázka kontrolních cvičení
- písemný online test
- odevzdání seminární práce

V ceně školení je zahrnuto:

- studijní materiály - videa, prezentace
- administrativní poplatek
- káva, čaj, voda
- drobné občerstvení

Ostatní:

- pro účastníky školení je možné objednat oběd v přilehlé restauraci v ceně cca 180 Kč (výběr jídla na místě).
- v případě zájmu kontaktujte vedoucího kurzu nejpozději týden před školením.
- parkování možné v těsné blízkosti atletického stadionu
- účastníci mohou využít kuchyňku na atletickém stadionu. (rychlovarná konvice, mikrovlnná trouba, lednice...).
- !!! čistá sportovní obuv do atletického tunelu !!!

Platební pokyny:

číslo účtu: 2101544348 / 2010

VS: 888

zpráva pro příjemce: Školení TŽ - Jméno Příjmení
cena 5500 Kč



ŠKOLENÍ TRENÉR ŽACVA



SOBOTA 10. 10. 2026

9:45	Úvod Organizace školení.
10:00 - 11:30	První pomoc Základy první pomoci - praktické cvičení. Ošetření nejčastějších úrazů při sportu.
11:30 - 11:45	Coffee break
11:45 - 13:15	Problematika tréninku žactva Získání schopností organizovat soutředění, didaktické postupy a jejich aplikace, práce trenéra atletiky.
13:15 - 14:15	Oběd
14:15 - 15:00	Práce trenéra během soutěží Přihlašování na závody, problematické body v pravidlech.
15:00 - 15:15	Coffee break
15:15 - 16:00	Atletické rozcvičení Získání schopností správně volit rozcvičení pro další náplň tréninku.
16:00 - 16:45	Gymnastická průprava Metodické řady základních akrobatických prvků, nejčastější chyby, dopomoc.

ŠKOLENÍ TRENÉR ŽACVA



NEDĚLE 11. 10. 2026

10:00 - 11:30

Základy posilování, odrazová průprava

Základy vzpírání: dřep, mrtvý tah, zpevnění středu těla.

11:30 - 11:45

Coffee break

11:45 - 13:15

Skok daleký

Základy techniky a didaktiky skoku dalekého, průpravná cvičení.

13:15 - 14:15

Oběd

14:15 - 15:45

Skok vysoký

Základy techniky a didaktiky skoku vysokého, průpravná cvičení.

15:45 - 16:00

Coffee break

16:00 - 16:45

Kompenzační cvičení a hry

Rizika jednostranného zatížení, hry jako prostředek kompenzace, kompenzační cvičení v návaznosti na hlavní program tréninkové jednotky.

ŠKOLENÍ TRENÉR ŽACVA



SOBOTA 7 .11. 2026

10:00 - 11:30

Sprinty, nízký start

Hlavní rozdíly shuffle, jump start, základy tréninku sprintů.

11:30 - 11:45

Coffee break

11:45 - 13:15

Překážkové sprinty

Základy techniky a didaktiky překážkových sprintů.

13:15 - 14:15

Oběd

14:15 - 15:45

Štafety

Varianty krátké předávky, rozdíl mezi krátkou a dlouhou předávkou.

15:45 - 16:00

Coffee break

16:00 - 17:30

Hod míčkem, hod oštěpem

Základy techniky a didaktiky hodů oštěpem a míčkem.

17:45 - 18:30

Běhy a chůze

Základy tréninku běhů a chůze.

ŠKOLENÍ TRENÉR ŽACVA



NEDĚLE 8 .11. 2026

10:00 - 11:30

Hod kladivem

Základy techniky a didaktiky hodu kladivem.

11:30 - 11:45

Coffee break

11:45 - 13:15

Hod diskem

Základy techniky a didaktiky hodu diskem.

13:15 - 14:15

Oběd

14:15 - 15:45

Vrh koulí

Základy techniky a didaktiky vrhu koulí otočka a sun.

15:45 - 16:00

Coffee break

16:00 - 17:30

Skok o tyči

Základy techniky a didaktiky skoku o tyči, imitační cvičení.