

Pozvánka s programem

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ŽACTVA (TŽ)

24. – 25. 11. 2018

ATLETIKA PRO RADOST II

Projekt Atletika pro radost II (APR II) má za hlavní cíl oslovit skupinu dětí od 12 let, kteří nemají ambice pokračovat v závodní nebo-li výkonnostní atletice, ale mají zájem o pohybovou aktivitu, kroužek, rekreační sport, který jim zůstane na celý život. O tyto děti by se v oddílech měli starat vyškolení trenéři s kvalifikací Trenér žactva (TŽ) s rozšířením na další sportovní („mimoatletické“) aktivity. Stejně tak i z členů těchto tréninkových skupin by se měli postupně stávat asistenti trenéra, trenéři TAP, TŽ atd. a rozhodčí, kteří se budou podílet na organizaci atletických aktivit ve svých klubech/oddílech a regionech. Právě pro nové trenéry a jejich asistenty je určeno již tradiční školení trenérů atletických přípravek (AP) a trenérů žactva (TŽ), které pořádá Český atletický svaz koncem listopadu ve sportovním centru v Nymburce.

Podrobnosti k akci:

pořadatel: Český atletický svaz (ČAS)

termín: sobota a neděle 24. – 25. 11. 2018

začátek a konec semináře - viz program dále

místo: SC Nymburk (www.scnymburk.cz)

vedoucí semináře: Vít Rus

lektoři: Kateřina Rusová, Jan Feher, Rudolf Mastík, další lektoři budou upřesněni

účastníci: uchazeči o trenérskou kvalifikaci TŽ a ostatní trenéři z oddílů/klubů zapojených do projektu.

kapacita semináře: 30 osob

Generální partner
Českého atletického svazu



Učební partneri Českého atletického svazu



účastnický poplatek:

V rámci projektu bude školení pro zájemce **ZDARMA**. Vzhledem k tomu, že se jedná o školení v rámci projektu, budeme ale požadovat aktivní zapojení účastníků do programu, zpětnou vazbu (vyplnění dotazníků a formulářů na místě) a následnou zpětnou vazbu oddíl – ČAS pro kontrolu plnění projektu v oddílech.

Pro účastníky je zajištěno ubytování a stravování: oběd a večeře (sobota), snídane a oběd (neděle)
Jízdné bude propláceno podle směrnice ČAS.

S sebou:

- věci osobní potřeby
- psací potřeby
- sportovní oblečení a obuv (i pro vnitřní prostory)

PROGRAM ŠKOLENÍ:**SOBOTA 25. 11.**

DO 9.30 PŘÍJEZD ÚČASTNÍKŮ, PREZENCE, UBYTOVÁNÍ

10.00 – 10.45 Zahájení semináře a informace o projektu APR I a II – učebna č. 1

- Informace z Komise mládeže, evidenční systém – Registr členů a oddílů

11.00 – 12.30 Charakteristika atletických disciplín, práce trenéra atletiky - učebna č. 1

12.30 – 13.00 OBĚD

13.00 – 13.45 praktická výuka – Atletické rozcvičení a gymnastická příprava atletů (tunel, stadion)

13.45 – 14.30 praktická výuka – Základy techniky, didaktiky a tréninku chůze (tunel, stadion) sk. I, II

14.30 – 15.00 přestávka

15.00 – 15.45 praktická výuka – Základy techniky, didaktiky a tréninku sprintu, běhů

a štafetových běhů – (tunel, stadion) sk. I, II

15.45 – 16.30 praktická výuka – Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku vysokého sk. I / skoku o tyči sk. II

16.30 – 16.40 přestávka

16.40 – 17.25 praktická výuka – Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku o tyči sk. I / skoku vysokého sk. II

17.30 – 19.00 praktická výuka – Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku dalekého sk. I, II

19.00 – 20.00 VEČEŘE

20.00 – 21.30 školení TŽ – teoretická výuka TŽ – Úrazová prevence a první pomoc - učebna č. 1

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu



NEDĚLE 26. 11.

7.30 – 8.30 SNÍDANĚ

8.30 – 9.30 tělovýchovné prohlídky pro různé věkové kategorie, doporučení
trenérům, jak s výsledkem prohlídky naložit

9.45 – 11.15 praktická výuka – Základy techniky, didaktiky a tréninku hodu míčkem a oštěpem sk. I

/ koule, disk sk. II

(oštěp / tunel, stadion, koule, disk / koulárna / venkovní sektor, stadion)

11.30 – 12.45 praktická výuka – Základy techniky, didaktiky a tréninku vrhu koulí, hod diskem a kladivem sk. I

/ míček a oštěp sk. II

(oštěp / tunel, stadion, koule, disk / koulárna / venkovní sektor, stadion)

13.00 – 13.30 OBĚD

13.30 – 16.00 ukázky tradičních i netradičních sportů (gymnastika) sk. I

13.30 – 16.00 ukázky tradičních i netradičních sportů (parkour) sk. II

13.30 – 16.00 ukázky tradičních i netradičních sportů (aktivity v přírodě) sk. III

16.00 – 16.30 zadání seminárních prací, zhodnocení a ukončení semináře

Poznámka: program může být upraven.

Předpokládáno je následující rozdělení po disciplínách (tunel, popř. stadion nebo hala) skupiny po cca 10 - 15 uchazečích, které budou rotovat.

Obsah školení trenérů žactva (TŽ) podle prováděcího pokynu metodické komise ČAS:

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ŽACTVA (TŽ) (LEVEL II)Podmínky k přijetí do školení:

- 18 let (uchazeč dovrší nejpozději v poslední den konání školení)
- potvrzené členství v atletickém oddíle (uchazeč upřesní již v přihlášce za jaký oddíl / klub chce mít požadovanou kvalifikaci evidovánu)

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Učební plán:

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

1.	P	Charakteristika atletických disciplín, práce trenéra atletiky	2 h
2.	P	Úrazová prevence a první pomoc	2 h
3.	C	Atletické rozcvičení a gymnastická průprava atletů	1 h
4.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku chůze	1 h
5.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku sprintu, běhů a štafetových běhů	2 h
6.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku překážkových běhů (krátké, dlouhé, steeplechase)	2 h
7.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku dalekého (info příprava na trojskok)	2 h
8.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku vysokého	1 h
9.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku o tyči	1 h
10.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů míčkem a oštěpem	2 h
11.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku vrhu koulí, hod diskem a kladivem	2 h

Zkouška:

- Praktická: ukázka určených kontrolních cviků (kontrolní cviky_TZ.xls)
- Teoretická:
 - vstupní teoretický test ze základů atletických disciplín, bez úspěšného splnění není možná účast na školení
 - 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. *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechem*. 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 žactva (TŽ) bude jmenován ten, kdo absolvoval školení, splnil zkušební požadavky, požádal o udělení kvalifikace spolu s vyplněným formulářem a zaplatil poplatek 100 Kč.

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneri Českého atletického svazu



Trenér žactva pracuje především se žactvem.

Školení trenérů žactva organizuje atletický oddíl nebo klub (člen ČAS), KAS/PAS, sportovní gymnázium, vyšší odborná škola nebo vysoká škola, které mají akreditaci na vzdělávání tělovýchovných pedagogů.

VEDOUCÍM ŠKOLENÍ MŮŽE BÝT POUZE PROŠKOLENÝ LEKTOR ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ŽACTVA (LEKTOR TŽ). BEZ ZÁŠTITY PROŠKOLENÉHO LEKTORA NENÍ MOŽNÉ POŘÁDAT ŠKOLENÍ.

SEZNAM PROŠKOLENÝCH LEKTORŮ NALEZNETE V REGISTRU TRENÉRŮ ČAS.

Na základě přihlášení na školení bude účastníkům umožněn přístup do e-learningového prostředí, zde naleznou informace nutné pro úspěšné absolvování teoretického vstupního testu. Zde budou také dostupné informace ke zpracování písemné přípravy na tréninkovou jednotku žactva.

Trenérem žactva (TŽ) bude jmenován ten, kdo absolvoval školení, splnil zkušební požadavky, požádal o udělení kvalifikace spolu s vyplněným formulářem a zaplatil poplatek 100 Kč. Trenér žactva pracuje především se žactvem.

Za metodickou komisi:

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

předseda metodické komise ČAS

Mgr. Jan Feher

metodik, člen metodické komise ČAS

Za komisi mládeže:

Miroslav Mařádek,

předseda komise mládeže ČAS

Mgr. Vít Rus,

vedoucí oddělení mládeže ČAS

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

