

Královéhradecký krajský atletický svaz, ve spolupráci s ČAS a TJ Sokol Hradec Králové,  
vás zve na

## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ATLETICKÝCH PŘÍPRAVEK

**KDY:** 30.11.2023 (15:00-19:15) – teorie  
03.12.2023 (08:00-18:00) - praxe

13.11. – 30.11. (7x45min samostudia, e-learning viz učební plán níže)

**KDE:** Areál T.J. Sokol Hradec Králové (Hradec Králové, Eliščíno nábřeží 777)

**CENA:** 2.500,-Kč (pro oddíly KH KAS bude vystavena jedna faktura na vysílající oddíl, ostatní na účet: 157472743/0600)

**VEDOUCÍ ŠKOLENÍ:** Gréta Novotná, vedoucí trenérka Sportovního centra mládeže Královéhradeckého kraje

**PŘIHLÁŠKY:** Na webových stránkách [ČAS](http://cas.cz), a to do 10.11.2023.

**UČEBNÍ PLÁN:** 20 h [4 h přednášky (P), 7 h samostudium/e-learning (S), 9 h cvičení (C)]  
Podrobný rozvrh bude zaslán všem přihlášeným před zahájením školení

1 h = 45 min	TÉMATA		
1.	P	Problematika atletických přípravků, specifika sportování dětí nejmladších věkových kategorií, práce trenéra atletiky	2
2.	P	První pomoc, úrazová prevence	2
3.	S	Pohybová gramotnost (informace ČAS o projektech a problematice přípravků)	2
4.	S	Motorický vývoj dítěte	1
5.	S	Psychický vývoj dítěte, psychologie, pedagogika	1
6.	S	Regenerace po tělesných cvičeních, prevence přetížení	1
7.	S (C)	Základní pohybový fond dětí, základní gymnastika	2
8.	C	Zábavné rozcvičení, hry	2
9.	C	Běháme!	2
10.	C	Skáče!	2
11.	C	Házíme!	2
12.	C	Kompenzační cvičení, hry	1

### Podmínky k přijetí do školení:

- Minimálně 15 let (uchazeč dovrší nejpozději v den zahájení školení)
- Potvrzené členství v atletickém oddílu/klubu/kroužku

### Za pořadatele:

Gréta Novotná ([gnotovna@atletika.cz](mailto:gnotovna@atletika.cz)), Adam Ovčarik ([aovcarik@atletika.cz](mailto:aovcarik@atletika.cz))

Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

