

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

## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ŽACTVA

- KDY:** 30.11. – 3.12.2023  
30.11. (15:00 - 19:15)  
01.12. (9:00 – 18:30)  
02.12. (9:00 – 17:30)  
03.12. (9:00 – 17:00)  
13.11.- 30.11. (15x45min samostudia, e-learning viz učební plán níže)
- KDE:** Areál T.J. Sokol Hradec Králové (Hradec Králové, Eliščíno nábřeží 777)
- CENA:** 4.000,-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 KH KAS
- PŘIHLÁŠKY:** Na webové stránce [ČAS](#), a to do 10.11.2023.
- UČEBNÍ PLÁN:** 45 h [5 h přednášek (P), 15 samostudium/ e-learning (S), 25 h cvičení (C)]  
Podrobný rozvrh bude zaslán všem přihlášeným před zahájením školení

1 h = 45 min	TÉMATA	
1. P	Problematika tréninku žactva, specifika sportování dětí 12–15 let, práce trenéra atletiky	2
2. P	První pomoc a úrazová prevence	2
3. P	Pravidla atletických disciplín, soutěže	1
4. S	Základy sportovního tréninku	1
5. S	Motorický vývoj dětí a pubescentů	1
6. S	Psychický vývoj dětí a pubescentů, psychologie, pedagogika	1
7. S	Regenerace po tělesných cvičeních, prevence přetížení	1
8. S	Výživa a pitný režim	1
9. S	Charakteristika disciplíny: hladké a překážkové sprinty, štafety	2
10. S	Charakteristika disciplíny: běhy a chůze	1
11. S	Charakteristika disciplíny: skoky	2
12. S	Charakteristika disciplíny: vrh a hody	2
13. C + S	Atletické rozcvičení, hry	1 + 1
14. C + S	Základní pohybový fond, gymnastická průprava	1 + 1
15. C	Základy posilování, odrazová průprava	2
16. C	Základy techniky, didaktiky a tréninku sprintů včetně nácviku startů	2
17. C	Základy techniky, didaktiky a tréninku překážkových sprintů	2
18. C	Základy techniky, didaktiky a tréninku štafetových běhů	1
19. C	Základy techniky, didaktiky a tréninku běhů a chůze	1
20. C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku dalekého (info průprava k trojskoku)	2

Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



21.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku vysokého	2
22.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku o tyči	2
23.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku vrhu koulí	2
24.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodu míčkem a oštěpem	2
25.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodu diskem	2
26.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodu kladivem	2
27.	C + S	Kompenzační cvičení, hry	1 + 1

### Podmínky k přijetí do školení:

- Minimálně 18 let (uchazeč dovrší nejpozději v den zahájení školení).
- Potvrzené členství v atletickém oddílu/klubu.

### 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

