



Odborný seminář pro atletické trenéry všech stupňů

Krajská atletická akademie Ostrava - 4. 12. 2021

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁŘ TRENÉRŮ 1. - 3.třídy, TAP, TŽ

Organizátor: ČAS, MSKAS, KAAO

Místo: **Atletická Hala - Vítkovice Aréna** (Ruská 3077/135, 700 30 Ostrava – Zábřeh)

Datum: **sobota 4. 12. 2021 od 9:00 do 17:00 hodin**

Vedoucí školení: Mgr. Marie Valová, Ph.D. (724 711 569)

Lektoři: Mgr. Gabriela Beinhauerová, Tomáš Kopecký, Martin Kysela, Vladimír Lindovský, Kateřina Melounová, Taťána Netoličková, Stanislav Šuška

Doškolovací seminář trenérů bude dle propozic zahájen společným blokem, poté bude rozdělen na 3 bloky dle zaměření doškolovacího semináře.

Program školení:

8:30 - 9:00 prezentace + úvod (Valová)

9:00 - 9:45 Filozofie trenéra mladšího žactva - příprava a soutěže (Kopecký)

10:00 - 11:30 Prevence zranění v atletice - kompenzační cvičení (Beinhauerová)

11:30 - 12:30 přestávka

Blok 1: doškolovací seminář pro trenéry TAP

13:00 - 13:45 Gymnastická průprava. (Melounová + Valová)

14:00 - 15:30 Atletické hry pro rozvoj pohybových schopností. (Kopecký + Melounová)

15:45 - 17:15 Hry pro rozvoj pohybových dovedností v atletice. (Kopecký + Melounová)

17:20 – ukončení

Blok 2: doškolovací seminář pro trenéry 3.tř. a TŽ - Atletická hala

13:00 - 14:55 Průpravné cvičení pro nácvik startů. Základ a nácvik štafetové předávky. (Netoličková)

15:00 - 16:55 Speciální gymnastická průprava a průpravná cvičení pro skok o tyči. (Kysela)

17:00 - ukončení

Blok 3: doškolovací seminář pro trenéry 1. a 2. třídy - Atletická hala

13:00 - 14:55 Halová příprava oštěpařů (Šuška)

15:00 - 16:55 Halová příprava vrhačů (Lindovský)

17:00 - ukončení



Poznámka: Všichni účastníci „doškolovacího semináře pro trenéry ČAS 1. třída – TAP“ musí mít čisté přezuvky do haly, dále jsou všichni účastníci povinni předložit potvrzení o očkování proti SARS-CoV-2 COVID 19 podle níže popsanych zásad a dle aktuálních vládních nařízení.

Mimořádná a ochranná opatření k prevenci onemocnění SARS CoV-2

Každý účastník / lektor se musí při prezenci prokázat jedním z následujících potvrzení o bezinfekčnosti:

- a) **Očkování proti onemocnění covid-19 doložené národním certifikátem** – nejméně 14 dní od dokončeného očkovacího schématu
- b) **Prodělané onemocnění covid-19 s ukončenou dobou izolace** - neuplynulo více než před 180 dny

Všichni účastníci jsou povinni nosit po celou dobu vzdělávací akce respirátor nebo obdobný prostředek (vždy bez výdechového ventilu) naplňující minimálně všechny technické podmínky a požadavky (pro výrobek), včetně filtrační účinnosti alespoň 94 % dle příslušných norem, které brání šíření kapének.

Plné znění nařízení [zde](#)

Hybridní (online) výuka – přenos přednášek:

V případě, že se nebudete moci z důvodu onemocnění, karantény nebo nemožnosti splnit některé z výše uvedených opatření zúčastnit semináře prezenčně bude možno se přednášky účastnit online formou prostřednictvím odkazů na vysílací kanály viz výše. Odkazy budou zaslány všem účastníkům den před konáním akce.

Online stream bude zahrnovat teoretické i praktické lekce.