

# ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ŽACTVA

**Termín školení:** víkend 6. a 7. 4. 2024 + sobota 13. 4. 2024

Vždy cca 9:00 – 18:00 (přesný rozsah a harmonogram školení bude zaslán před začátkem školení)

**Vedoucí školení:** Mgr. Jan Feher

e-mail: [jan.feher@ftvs.cuni.cz](mailto:jan.feher@ftvs.cuni.cz); telefon: +420604919907

**Další lektoři:** další členové katedry atletiky, vybraní zkušení trenéři

**Místo konání:** [Prostory FTVS UK v Praze, Praha 6, José Martího 31](#)

**Cena školení: 4000 Kč** (cena zahrnuje poplatek ČAS za uvedení do kvalifikace a za poskytnuté e-learningové materiály)

**Učební plán:**  
45 h [5 h přednášek (P), 15 samostudium/ e-learning (S), 25 h cvičení (C)]  
Školení zpravidla trvá 1 měsíc (2 výukové bloky, samostudium, zkouška).

1 h = 45 min

		TÉMATA	Počet hodin
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 příprava	1 + 1
15.	C	Základy posilování, odrazová příprava	2
16.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku sprintů včetně návčiku 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 příprava k trojskoku)	2
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 hodů míčkem a oštěpem	2
25.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů diskem	2
26.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů kladivem	2
27.	C + S	Kompenzační cvičení, hry	1 + 1

**Zkušební požadavky:**

1. Praktické: ukázka určených kontrolních cviků

2. Teoretické:

- a) písemná závěrečná práce – Příprava na tréninkovou jednotku mladšího a staršího žactva  
b) písemný test (dle požadavku ČAS)

Přihlášení na školení probíhá přes registrační formulář Českého atletického svazu:

**Přihlášky nejpozději do 25.3.2023**

<https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Registration/572>

V případě dotazů jsem k dispozici

Vedoucí školení

Mgr. Jan Feher