



## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ATLETICKÝCH PŘÍPRAVEK /TAP/

- Datum:** 22.5.2021 8 – 18 hodin, více viz. program
- Místo:** atletický stadion Ostrov, ul. Družební
- Určeno pro:** začínající a nové trenéry dětí atletických přípravek, min. věk 15 let, člen atletického oddílu prioritně pro členy oddílů KKAS
- Vedoucí lektor:** Mgr. Eva Zekuciová, vedoucí trenér SCM
- Vedoucí školení:** Lucie Markusková, krajský manažer ČAS, tel. 734 32 14 14, email: [markuskova@atletika.cz](mailto:markuskova@atletika.cz)
- Organizátor:** Karlovarský krajský atletický svaz
- Přihláška:** on-line formou přes <https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Coaches>
- Cena školení:** 1.500 Kč (v ceně je zahrnutý administrativní poplatek 1.000 Kč pro ČAS)
- Forma školení:** kombinace on-line i praktické výuky
- Program:** V termínu 10.5.-21.5.2021 je zapotřebí absolvovat e-learning 6 přednášek v celkové délce 9 hodin. Poté osobní účast v sobotu 22.5.2021 na části praktické výuky, která proběhne na atletickém stadionu v Ostrově od 8 -18 hodin. Sebou na praktickou část je mít zapotřebí sportovní oblečení, sportovní obuv. Občerstvení, svačina a pitný režim pro všechny účastníky zajištěn. Na závěr absolvování závěrečného online testu.

### E-learning přednášky:

Problematika atletických přípravek a specifika sportování nejmladších výkonnostních kategorií	2 hodiny
První pomoc, úrazová prevence	2 hodiny
Psychické a fyzické zákonitosti dětského organismu	1 hodina
Výživa a pitný režim	1 hodina
Regenerace a hygiena při a po tělesných cvičeních	1 hodina
Základy psychologie a pedagogiky dítěte – komunikace trenér – dítě – rodič	2 hodiny
Závěrečný test teoretického základu	1 hodina

**Karlovarský krajský atletický svaz**

Karlova 392/17  
350 02 Cheb



**Praktická část:**

**Běháme ! Skáčíme ! Házíme ! Hrajeme si !**

- Rozcvičení, základní gymnastika
- Praktická cvičení, běháme a rozvíjíme obratnost, běháme rychle, startujeme a běháme přes překážky, běháme po stanovištích a štafety
- Praktická cvičení, skáčíme a nacvičujeme správné držení těla, skáčíme z místa a přes švihadla, skáčíme z rozběhu,
- Praktická cvičení, házíme a nacvičujeme správné držení těla, házíme a vrháme na cíl, házíme a vrháme daleko z místa
- HRAJEME SI 😊

**10 HODIN PRAKTICKÉ VÝUKY**

Po absolvování školení a složení výstupního – závěrečného testu se uděluje licence TRENÉR ATLETICKÝCH PŘÍPRAVEK s platností na 5 let.

**Informace ke školení poskytne:**

Lucie Markusková

Krajský manažer ČAS

Tel. 734 32 14 14, email: [lmarkuskova@atletika.cz](mailto:lmarkuskova@atletika.cz)