

# Školení trenérů atletické přípravy

**Pořadatel :** z pověření PKAS Atletika Klatovy

**Termín :** sobota 1.11. 2014 od 9,00 hod.

**Místo :** Atletický stadion Pod Hůrkou

**Program :** 9,00 - 9,15 prezentace účastníků, organizační pokyny

9,15 - 10,45 teorie :

- práce trenéra atletiky, problematika atletických přípravek
- sportování dětí nejmladší věkové kategorie, atletické disciplíny pro děti
- stavba cvičební jednotky
- psychické a fyzické zvláštnosti dětského organismu při tělesné zátěži
- úrazová prevence a první pomoc

11,00 - 12,30 Praktická cvičení pro atletickou školku (5 – 7 let)

13,00 - 14,30 Praktická cvičení pro atletickou minipřípravku (8 – 9 let)

14,45 – 16,15 Praktická cvičení pro atletickou přípravku (10 – 11 let)

16,30 Zakončení školení

**Přihlášky :** do 15. 10. 2014 e-mailem na adresu vedoucího školení Josef Pšajdl:

[psajdl@atlas.cz](mailto:psajdl@atlas.cz) , přihláška obsahuje jméno, datum narození, vysílající oddíl, mobil, případné dotazy na uvedený e-meil, příp. na tel. 728 093 594

**Úhrada :** účastníci uhradí při prezentaci v úvodu školení poplatek 100,- Kč (za jmenování do kvalifikace trenéra atletických přípravek dle směrnice ČAS 4/2011) a 300,-Kč (na ostatní náklady školení).

Josef Pšajdl – vedoucí školení

Školení nekončí žádnou náročnou zkouškou, účastníci musí pouze odevzdat seminární práci na téma: Příprava na tréninkovou jednotku v atletické přípravce. (Viz vzor)

Seminární práci odevzdejte nejdéle 4 dny po skončení školení, zpracovanou ve Wordu na emailovou adresu: [psajdl@atlas.cz](mailto:psajdl@atlas.cz)

Pokud budou účastníci i z jiných oddílů než Atletika Klatovy, musí mít potvrzení o členství v oddílu.