

**ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ŽACTVA - TŽ 2025**  
**víkend 12.-13. duben + neděle 27.4. 2025**

**Školení TŽ je určeno přednostně pro zájemce z A.C. TEPO Kladno a AO/AK SKAS**

- Pořadatel:** A.C. TEPO Kladno
- Vedoucí školení:** Helena Felcmanová, tel.: 776 575 119, email: [hfelcmanova@atletika.cz](mailto:hfelcmanova@atletika.cz)
- Termín:** Víkend 12.-13.4.2025 + neděle 27.4. 2025 + e-learning, (vždy cca 9:00 – 18:00 přesný rozsah a harmonogram bude zaslán před začátkem školení)
- Místo:** Atletický stadion Sletiště, Atletická hala, ul. Sportovců 456, Kladno 4
- Účastnický poplatek:** **4 500,- Kč** (součástí je poplatek za trenérskou licenci 500,- Kč ČAS).  
Nejpozději do 9.4. 2025 na b.ú. č.: **380200329/0800,VS – 20250412**, do poznámky pro příjemce "TŽ, příjmení, oddíl-klub" (jinak nelze platbu identifikovat!)
- Jízdné:** Na vlastní náklady
- Stravování:** V ceně obědy, k dispozici káva, voda
- Lektoři:** Zkušení školitelé s nejvyšší kvalifikací a bohatými trenérskými zkušenostmi, (někteří sami účastníci MS Světa, Evropy, OH, někteří trenéři účastníků OH, MS světa, Evropy, OH)
- Rozsah školení:** Dle Prováděcích pokynů MO ČAS a učebního plánu, který obdrží účastníci po přihlášení.
- Trenérem žactva bude jmenován** ten, kdo dovršil nejpozději v den začátku školení věk 18 let a splnil podmínky k přijetí do školení, absolvoval školení v plném rozsahu a splnil zkušební požadavky a je členem atletického oddílu/klubu ČAS.
- Přihlášení na školení:** probíhá elektronicky přes registrační formulář ČAS nejpozději do 6.4. 2025 <https://is.atletika.cz/Events/EventRegistration/Registration/58>
- V Kladně 12.3. 2025

Vedoucí školení  
Mgr. Helena Felcmanová



		<b>Témata</b>	<b>počet hodin</b>
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 tréninku, 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	Atletické rozcvičení a hry	2
14.	S (C)	Základní pohybový fond dětí, gymnastická průprava	2
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	2
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
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	Kompenzační cvičení a hry	1

P přednáška  
S e-learning samostudium  
C praktická cvičení