



Školení rozhodčích ČSFu a školení trenérů III. třídy



Termín: 8. – 9. 3. 2014

Místo konání: Poddžbánský pivovar, Velká strana 2, 270 07 Mutějovice
(<http://www.poddzbanskypivovar.cz>)

Podmínky účasti:

- dovršený věk 18 let
- člen ČSFu

Cena:

samostatné školení rozhodčích	1 100 Kč
samostatné školení trenérů	1 700 Kč
souběžné školení rozhodčích + trenérů	2 400 Kč

(ceny včetně ubytování se snídaní)

Uzávěrka přihlášek: 15. 2. 2014

Podání přihlášky:

- příslušnou částku poukažte na účet ČSFu č.: 154 961 840 / 0600 (variabilní symbol uveďte rodné číslo) nebo v hotovosti na sekretariátu ČSFu (nutno předem domluvit)
- vyplněnou přihlášku (na straně 2) zašlete na email: info@csfu.cz

Lektoři: **Bc. Renáta Vesecká** (absolventka FTVS UK se specializací bojové sporty, držitelka trenérské licence I. třídy, 5-ti násobná mistryně světa v kickboxu, mistryně republiky v boxu)

Mgr. Jan Frána (absolvent ZČU v Plzni obor učitelství TV–Z pro třetí stupeň, trenérská praxe od r. 2001, mistr světa v kickboxu, držitel 1. DANu v kickboxu)

MUDr. Milada Cihlová (ARO, LSPP - lékařská služba první pomoci)

Náplň školení trenérů:

- 1) Teoretická část
 - a) sportovní trénink:
 - etapy sportovního tréninku
 - řízení sportovního tréninku
 - složky sportovního tréninku
 - struktura sportovního výkonu
 - b) zdravotní aspekty:
 - opotřebování podpůrně-pohybového aparátu
 - onemocnění kardiovaskulárního systému
 - prevence úrazů
 - první pomoc
- 2) Praktická část
 - trénink zaměřený na tréninkovou jednotku a její složky
 - ukázka metod rozvoje jednotlivých složek pohybových schopností

Další informace:

školení trenérů:	Bc. Renáta Vesecká	774 649 339
školení rozhodčích:	Mgr. Jan Frána	604 394 049



Školení rozhodčích ČSFu a školení trenérů III. třídy



Harmonogram:

DEN	ČAS	ŠKOLENÍ TRENÉRŮ	ŠKOLENÍ ROZHODČÍCH
8. 3. 2014 Sobota	08:30	příjezd a zápis všech účastníků	
	09:00 – 11:30	zdravotní aspekty	
	12:30 – 13:30		obecná sportovní pravidla
	14:00 – 15:30	etapy sportovního tréninku	
	15:45 – 17:00		disciplíny LC, KL
	17:30 – 18:30	složky sportovního tréninku	
	18:45 – 19:30		disciplína PF
	20:00 – 21:30	praktická část	
9. 3. 2014 Neděle	08:00 – 09:45	struktura sportovního výkonu, řízení sportovního tréninku	
	10:00 – 12:00		ringové disciplíny
	13:00	závěrečné testy	

Závazná přihláška na školení ČSFu ve dnech 8. – 9. března 2014

- Školení rozhodčích ČSFu (samostatně) 1 100 Kč
- Školení trenérů III. třídy (samostatně) 1 700 Kč
- Školení rozhodčích ČSFu a školení trenérů III. třídy 2 400 Kč

(označte jednu vybranou variantu)

Jméno a příjmení: Dat. nar.:

Klub:

Email: Tel.:

Datum: Podpis: