



# Školení trenérů kickboxu III. třídy



**Termín:** 11. – 12. 10. 2014

**Místo konání:** Nad Kapličkou 12/3324, Praha 10 (<http://goo.gl/maps/yUZ35>)

**Podmínky účasti:**

- dovršený věk 18 let
- člen ČSFu

**Cena:** 1.300 Kč

**Uzávěrka přihlášek:** 30. 9. 2014

**Podání přihlášky:**

- částku 1.300 Kč 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: [bojova.umeni@seznam.cz](mailto:bojova.umeni@seznam.cz)

**Lektoři – kickbox:** **Bc. Renáta Vesecká** (absolvent FTVS UK se specializací bojové sporty, držitelka trenérské licence I. třídy, mistryně světa v kickboxu, 5x vicemistryně světa v kickboxu, mistryně republiky v boxu a karate, trenérská praxe od roku 1992)

**Mgr. Jan Frána** (absolvent ZČU v Plzni obor učitelství TV-Z pro 3. stupeň, trenérská praxe od roku 2001, mistr světa v kickboxu)

**Lektor – zdravotní:** **MUDr. Milada Cihlová**

**Náplň školení:**

- 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

**Platnost licence:** 5 let

**Důležité upozornění:** zájemce o **školení trenérů II. třídy** upozorňujeme, že dle nových podmínek akreditace MŠMT je přihlášení na školení trenérů II. třídy **podmíněno držením platné licence trenéra III. třídy po dobu nejméně jednoho roku!**



# Školení trenérů kickboxu III. třídy



## Časový harmonogram:

11. 10. 2014 Sobota	08:30	příjezd a zápis všech účastníků	učebna
	09:00 – 12:30	zdravotní aspekty	
	14:00 – 17:00	etapy sportovního tréninku složky sportovního tréninku	
	18:00 – 21:00	praktická část	tělocvična
12. 10. 2014 Neděle	08:30 – 10:00	struktura sportovního výkonu v kickboxu	učebna
	10:30 – 12:00	řízení sportovního tréninku	
	12:30	závěrečný test	

**Další informace: Bc. Renáta Vesecká, tel: 774 649 339**

## Závazná přihláška na školení trenérů kickboxu III. třídy 11. – 12. 10. 2014

Jméno a příjmení: ..... Dat. nar.: .....

Bydliště: ..... PSČ: .....

Klub: .....

Email: ..... tel.: .....

Datum: ..... Podpis: .....