

## Školení trenérů inline rychlobruslení

**Trvání školení:** 4 dny

**Termín:** dva víkendy 20.-21.10. 2018 a 3. -4. 11. 2018

**Místo:** Praha DDM Monet, Hermannova 2016/24, Praha 4 -Modřany (případně bude druhý víkend upřesněn dle počasí)

### **Obsah školení:**

- Fyzikální základy pohybu na bruslích
- Základy stability na rychlobruslích – cviky, důležité faktory, časté chyby, cíl
- Základní princip pohybu vpřed – vysvětlení, cviky, důležité faktory, časté chyby, cíl
- Odraz do zatáčky – význam jednotlivých fází, jak učit, cviky, časté chyby
- Starty – správné provedení a nácvik startu na hromadné sprinterské závody
- Základy první pomoci
- Výchova dětí a mládeže
- Role trenéra
- Skladba tréninků pro rychlobruslení
- Typy závodů, drah a tréninků na rozdílné typy závodů
- Pokročilé techniky bruslení (chrono starty, zatáčka, Double-push...)
- Suchá příprava bez bruslí
- Dlouhodobé plánování rozvoje dětí a mládeže
- Senzitivita na různé podněty dle věku dětí a přizpůsobení tréninků
- Materiál – výběr, nastavení, údržba

### **Požadavky na uchazeče:**

- Základní zdatnost na kolečkových bruslích, rychlobrusle nejsou podmínkou.
- Certifikát in-line instruktora nebo základní pedagogické minimum (pro udělení licence trenéra III. třídy není nutné, ale výrazně doporučené).
- Vlastní brusle a helma.
- Registrace účastníka v ČSKB (Český svaz kolečkového bruslení) je doporučená, ale není nutná.
- Pro získání licence trenéra rychlobruslení dle certifikace MŠMT je nutná účast na celém školení (4 dny) a věk minimálně 18 let.

### **Co nabízí certifikát Trenéra rychlobruslení dle MŠMT:**

- Získání znalostí pro samostatné vedení a plánování tréninku nebo vedení tréninku ve spolupráci s jiným trenérem.
- Certifikace oboru MŠMT je oficiálním dokladem pro získání živnostenského oprávnění pro vykonávání trenérské činnosti dle živnostenského zákona 455/1991 Sb.

**Cena:**

- Celé školení 4000 Kč pro jednu osobu
- Ubytování a strava – lze domluvit a společně zajistit

**Školitelé a kontaktní osoba:**

- Matěj Krupka, tel: +420 603 939 747, Mail: [matej.krupka@gmail.com](mailto:matej.krupka@gmail.com)
- Ludmila Krupková

**Přihlášení:**

- Přihlášení pouze skrz webovou stránku [DDM Modřany - Přihlášení](#)
- Závazné přihlášky pro kontrolu pošlete také na [matej.krupka@gmail.com](mailto:matej.krupka@gmail.com)
- Přihláška musí obsahovat jméno, věk, kontaktní mail a telefon

Organizátor si vyhrazuje právo na změnu termínu a místa konání, stejně tak na zrušení školení v případě malého počtu účastníků, o čemž by včas informoval přihlášené účastníky.