

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ II.TŘÍDY AKROBATICKÉHO ROCK AND ROLLU PRAHA 7.9 - 11.9.2018



Rámcový program a informace k 1. Víkendu Teoretická část

Termíny: Školení proběhne v následujících dnech.

⇒ Pátek 7.9.2018	18:00 - 21:00 hod
⇒ Sobota 8.9.2018	9:00 – 18:00 hod
⇒ Neděle 12.9.2010	9:00 – 16:15 hod

Místo: Teoretická část 1. Víkendového bloku bude probíhat v učebnách:

⇒ Senovážné nám. 5, 110 00 Praha 1 zadní budova, 1. patro	mapa
--	----------------------

Prezence: V pátek 7.9.2018 proběhne prezence od 18:00 hod do 18:30 hod v učebně na Senovážném nám. 5.

Program: Předběžný rámcový program je uveden v příloze tohoto dokumentu.

Stravování: Zahrnuto ve víkendovém bloku školení.

Přejeme všem úspěšné absolvování školení a úspěchu v trenérské činnosti.

Za ČSAR,
Jiří Hais – Předseda

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ II.TŘÍDY AKROBATICKÉHO ROCK AND ROLLU

PRAHA 7.9 - 11.9.2018



Rámcový program a informace k 1. Víkendu

Teoretická část

Pátek 7.9.2018

18:30 - 19:00	00	Prezence a zahájení školení, informace	Jiří Hais
19:00 - 21:00	01	Historie, legislativa a organizace ČSAR	Jiří Hais

Sobota 8.9.2018

9:00 - 10:30	02	Regenerace a kompenzace	Iva Hnáťová
10:45 - 12:15	02	Správné pohybové návyky	Iva Hnáťová

Přestávka

13:00 - 14:30	03	Psychologická příprava	Zdeněk Švarc
14:45 - 15:45	03	Úloha a úkoly trenéra rock and rollu	Zdeněk Švarc
16:00 - 18:00	04	Soutěžní systém, WRRC, Sportovec roku	Jiří Hais

Neděle 9.9.2018

9:00 - 10:30	05	Výživa ve sportu	Alžběta Slámová
10:45 - 12:15	05	Životaspráva, doping ve sportu	Alžběta Slámová
14:45 - 16:15	06	Pravidla rock and rollu 01	Jiří Hais

Tematický přehled 1. Víkendového bloku školení trenérů II. Třídy ČSAR

Téma: 01 Z historie RnR, legislativa a organizace ČSAR

Lektor: Jiří Hais

- Z historie akrobatického rock and rollu
- Struktura a organizace ČSAR
- Legislativa a dokumenty ČSAR
- Založení nového oddílu
- Registrace a povinnosti v ČSAR
- Získávání grantů a podpora žádostí v grantových projektech
- Stanovy ČSAR

Téma: 02 Regenerace, úrazová prevence, první pomoc, životospráva, Anti-doping

Lektor: Mgr. Iva Hnáťová, Ph.D.

- Regenerace
- Aktivní odpočinek, relaxace
- Začlenění doplňkových sportů
- Funkční diagnostika pohybového aparátu
- Kompenzační cvičení, prevence zdravotních indispozic
- Anti-doping v akrobatickém rock and rollu
- Úrazové prevence
- První pomoc
- Správné držení těla
- Pokřivení a vzpřímení
- Ukázky správných návyků posilování
- Které svaly posilovat a jak, čemu se vyhnout.
- ak správně chodit, běhat, apod.
- Mnohé další

Téma: 03 Psychologická příprava, úloha a úkoly trenéra rock and rollu

Lektor: Mgr. Zdeněk Švarc

- Psychologická příprava
- Úloha a úkoly trenéra rock and rollu
- Překonávání neúspěchů a motivace svěřenců
- Přestupy tanečníků do jiných oddílů
- Psychologická příprava před soutěží
- Překonávání velkého tréninkového nátlaku
- Vztah mezi trenérem a svěřenci
- Disciplína a chování na soutěžích
- Přínos akrobatického rock and rollu do osobního života, vliv na psychiku, zdraví

- Osobní motivace a ambice tanečníka
- Osobní ambice trenéra
- Vliv soukromí, sociální podmínky
- Tréninkový plán, nastavení cílů, realizace cílů, kontrola cílů, tréninkový deník
- Způsob komunikace trenéra s tanečníkem
- Znalost chování a osobnosti tanečníka
- Mentalita tanečníka
- Emoce, podvědomí
- Rušivé faktory obecně
- Různá výkonnost v tréninku a v soutěži
- Zařazování atraktivních prvků v tréninku pro uvolnění, posílení koncentrace
- Testování výkonnosti, formy- psychická oblast
- Strach z prohry, úspěchu
- Individualita- specifický přístup k tanečníkovi na soutěži
- Komunikace na soutěži (s tanečnicí, rozhodčím, funkcionáři, diváky)
- Co dělat mezi vystoupeními, odreagování, relaxace
- Trpělivost, sebekontrola, sebedůvěra, sebevědomí, koncentrace
- Prevence psychických indispozic
- Etiketa
- Mentální trénink / vizualizace
- Coaching- sportovní vedení
- Respekt- důvěra v trenéra
- Respekt- k ostatním, k sobě
- Příprava na vrcholové akce
- Mezinárodní soutěže
- Odlišnosti klubového / reprezentačního trénování
- Důležitost znalosti systémů
- Časování sportovní formy

Téma: **04 Soutěžní, nominační, postupový systém, reprezentace a WRRRC, Sportovec roku, základní rozdělení kategorií**

Lektor: **Jiří Hais**

- Soutěžní systém ČSAR, Svazy RnR, WRRRC
- Nominační systém, postupový systém
- Výjezd na soutěž WRRRC - podmínky splnění
- Soutěže, stánek, technika, medializace
- Sportovec roku
- Základní rozdělení soutěžních kategorií
- Výpočet výsledků, skating, kříže, median

Téma: 05 **Životospráva, výživa sportovce**
Lektor: Alžběta Slámová

- Sportovní výživa
- Skladba jídelníčku
- Co je vhodné po ránu, dopoledne, večer
- Během tréninkového procesu, během soutěží
- Stravování dětí x Stravování dospělých. růstový hormon
- Důležitost stravy, typy stravy
- Složení potravin
- Co tělo potřebuje a proč
- Strava dle intenzity tréninků
- Co jíst před, během a po tréninku
- Kombinace potravin
- Specifické požadavky na výživu žen během menstruace
- Zdroje energie
- Životospráva (spánek, strava, pohyb, hygiena)
- Celodenní trénink, soutěž- stravování, regenerace
- Vícedenní příprava, soutěž- stravování, regenerace

Obecný základ

- Jak, kdy a co správně jíst během celého dne, kdy sportuje.
- Co si dát před sportovní aktivitou, co po ní a čím doplnit energii během cvičení.
- Sestavit si vhodné jídelníčky pro vytrvalostní i silové tréninky.
- Jak sportovní výživou urychlit regeneraci a předcházet zraněním.
- funkce trávicího traktu
- význam a funkce jednotlivých živin ve stravě
- základní pravidla stravování
- pitný režim problematika redukce i nárůstu hmotnosti
- sportovní doplňková výživa
- praktická tvorba jídelníčků při jednotlivých sportovních aktivitách
- analýza tělesných parametrů
- jak užívat doplňky stravy
- jak a kde nakupovat vhodné potraviny
- jak a kde nakupovat vhodné doplňky strav

Téma: 06 **Pravidla soutěžního rock and rollu 01-04**
Lektor: Jiří Hais

- Hodnocení tance
- Hodnocení kat.B a kat. A
- Hodnocení formací
- Safety Level 2,3
- Soutěžní pravidla pro jednotlivé kategorie v ČSAR
- Soutěžní pravidla pro jednotlivé kategorie ve WRRRC