



Trenér kondičního běhu

1. třídy

Komu je školení určeno?

- Budoucím trenérům a je zakončeno závěrečnou teoretickou i praktickou zkouškou. Úspěšní absolventi jsou již schopni zcela samostatně pracovat se svěřencem/klientem a mají nárok na živnostenský list.
- Podmínkou účasti je úspěšné absolvování školení Trenér kondičního běhu 2. třídy a věk minimálně 22 let, doložení vlastní trenérské praxe v rozsahu minimálně 12 hodin (formou čestného prohlášení nebo potvrzením z oddílu nebo běžecké skupiny) a vypracování seminární práce.
- Podmínkou udělení oficiálního certifikátu ČAS je i absolvování jednoho vybraného semináře Trenér kondičního běhu ČAS.

Co je obsahem školení?

- 51 hodin teorie a 19 praxe (7 dnů – pátek až pátek)
- Prohloubení a rozšíření teoretických znalostí v oborech anatomie, fyziologie, biomechanika, sportovní trénink, sportovní výživa
 - Psychologie a pedagogika
 - Didaktika kondičního běhu
 - Zdokonalení praktických dovedností
 - Individuální práce s klientem i se skupinou
 - Nácvik techniky běhu (odstraňování chyb)
 - Řízení tréninku v praxi (příklady a chyby)
- Zásobník průpravných a kompenzačních cvičení
 - Strečink a posilování (základní i s náčiním)
 - Zásobník herních cvičení
 - Evidence tréninku
 - Tvorba výživové strategie a jídelníčku
 - Právní problematika kondičního běhu

Lektoři

Mgr. Aleš Tvrzník, PhDr. David Gerych, Mgr. Václav Kain, PhDr. Milena Bučková, Mgr. Marcela Lajnerová – Bartoňová, Bc. Jana Svatošová, JUDr. Hana Mesthene

Termín
11.10. – 18.10. 2019

Místo a ubytování

Jizerské hory - **Penzion Vital** (www.penzion-vital.cz), K Fojtce 154, Radčice u Krásné Studánky, penzion se standardními dvoulůžkovými pokoji a mezonetovými apartmány s vlastní koupelnou a WC.

Program

Začíná ve pátek v 17,30 večerí a končí další pátek cca v 15,30 závěrečnou zkouškou. Kromě přednášek jsou obsahem i praktická cvičení venku. Sebou si vezmete dvoje sportovní oblečení a obuv.

Cena

11.900,- Kč zahrnuje ubytování, plnou penzi, odborný program - lektorné, regeneraci - vířivku, v případě úspěšného složení zkoušky v závěru kurzu i Certifikát Trenéra kondičního běhu ČAS 1. třídy

Platba a platební podmínky

Záloha **5.950,-** je splatná do 14 dnů po přihlášení, doplatek **5.950,-** potom nejpozději do 1 měsíce před daným školením. Zasílejte na číslo účtu: **7786860003/4000** .

Na vyžádání zašleme fakturu na Váš email.

V případě nenaplnění kurzu (minimální počet účastníků je 8, max. 12 osob) se zaplacené kurzovné vrací. O této skutečnosti včetně nabídky náhradních termínů budou již přihlášení účastníci včas informováni.

Storno poplatky

V případě neúčasti ze závažných důvodů, a to s odůvodněním do 5ti dnů před kurzem, je možnost převodu kurzovného na jiný termín (příští rok).

S sebou nezapomeňte

Psací potřeby, sportovní oblečení a obuv, plavky, podložku na cvičení (karimatku), notebook s volně dostupným programem pro pohybové analýzy Kinovea a seminární práci (pokyny obdržíte samostatně).

Doporučená literatura

- TVRZNÍK, A., GERYCH, D. **Velká kniha běhání**. Grada, 2014, ISBN 978-80-247-4872-6 (možnost zakoupení přímo na místě konání kurzu)
- ČIHÁK R. **Anatomie 1**. Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3817-8
- BARTŮŇKOVÁ S. **Fyziologie pohybové zátěže**. Univerz. K, 2013, ISBN 978-80-876-4706-6
- MERKUNOVÁ A., OREL M. **Anatomie a fyziologie pro humanitní obory**. Grada, 2008, ISBN 978-247-1521-6

- PERIČ T., DOVALIL J., **Sportovní trénink**. Grada, 2010, ISBN 978-80-247-2118-7
- SKOLNIK H., CHERNUS A., **Výživa pro maximální sportovní výkon**. Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3847-5
- CLARK N., **Sportovní výživa**. Grada, 2014, ISBN 978-80-247-4655-5
- BURSOVÁ M., **Kompenzační cvičení**. Grada, 2005, ISBN 978-80-247-0948-2
- ALTER J. M., **Strečink**. Grada, 1998, ISBN 978-80-1769-763-3
- JEBAVÝ M., ZUMR T., **Posilování s balančními pomůckami**. Grada, 2014, ISBN 978-80-247-5130-6
- JEBAVÝ R., **Rozcvičení ve sportu**. Grada, 2014, ISBN 978-80-247-4525-1
- JARKOVSKÁ H., JARKOVSKÁ M., **Posilování s náčiním**. Grada, 2009, ISBN 978-80-247-6610-2
- GONZALEZ DANIEL C., **Tajemství mentálního tréninku**. Grada, 2017, ISBN 978-80-271-0393-5

Doporučujeme zopakovat obsah základních dvou školení dle skript

Další informace na: info@vital-praha.cz nebo tel: 773 132 859