

Směrnice CZ3D

Požadavky na obsah a rozsah vzdělání pro získání kvalifikace trenér II. třídy v lukostřelbě

1. název vzdělávacího programu

Kvalifikace trenér II. třídy v lukostřelbě

2. charakteristika a cíl

Cílem je získání vyšších pedagogických, metodických a praktických znalostí v oblasti lukostřeleckého tréninku. Absolvent kurzu bude schopen vést lukostřelecký trénink od úrovně začátečníků až po výkonnostní úroveň, jak u mládeže, tak pro dospělé adepty lukostřelby.

forma vzdělávací akce

5x třídní – 150 hodin
celková doba kurzu 5 měsíců

3. kritéria pro výběr účastníků

- doložení kopie o ukončení středoškolského nebo vysokoškolského vzdělání; doložené vyučení v oboru a v obecné části se výuka rozšiřuje o 50 hodin
- písemné potvrzení (podpis osoby pověřené a razítko klubu) 2 let praxe jako trenér lukostřelby III. třídy (minimálně 80 hodin praxe pod dohledem pověřené osoby)

4. obsahová náplň vzdělávacího programu

Program kurzu poskytuje poznatky a dovednosti pro vedení tréninkových jednotek, pro naučení základních činností pro sportovní lukostřelbu, zvyšování výkonnosti při závodní lukostřelbě a to vše za podmínek bezpečného a zdravého vývoje lukostřelce.

učební plán a osnovy s hodinovou dotací

Teoreticko - obecná část

Anatomie a fyziologie - 6 hodin

- Anatomie a fyziologie ve sportu
- Kompenzace zatížení
- Regenerace

Traumatologie a první pomoc - 5 hodin

- Zásady první pomoci

Pedagogika - 10 hodin

- Talent a výkonnost
- Sportovní příprava dětí
- Postupy práce se svěřenci
- Odstraňování střeleckých chyb

Psychologie - 10 hodin

- Nervozita, motivace
- Autorita, sebevědomí
- Psychologie ve sportu
- Autoregulační cvičení vhodná pro lukostřelbu

Lukostřelecká technika a teorie - 20 hodin

- Historie lukostřelby
- Metodický proces přípravy začínajícího střelce
- Soutěžní sestavy
- Pravidla sportovních soutěží
- Příprava na závody
- Výběr luku, měření střelce
- Střelba terénní a 3D
- Ovlivnitelné prvky luku a jejich nastavení
- Představení lukostřelecké dílny
- Příprava šípů – výběr, řezání, lepení hrotů, olepení kormidel
- Výběr vhodné tětivy, postup při pletení tětivy
- Výměna tětivy na kladkovém luku
- Příprava lukostřeleckého náčiní pro výkonnostní lukostřelbu, ovlivnitelné prvky luku
- Testování a ladění reflexního luku
- Testování a ladění holého luku
- Testování a ladění kladkového luku
- Pletení tětivy
- Popis a výroba dlouhého luku
- Popis a výroba jezdeckého luku
- Popis a výroba primitivního luku

Sportovní trénink - 7 hodin

- Metodika natáčení na video
- Nestřelecká tréninková jednotka
- Odlišnosti sportovní přípravy mužů a žen
- Fyzická příprava

Hygiena a výživa - 4 hodiny

- Výživa sportovce
- Špatné stravovací návyky

Právní problematika - 4 hodiny

- Sponzoring a financování sportu
- Právní rizika

Problematika dopingu - 4 hodiny

- Antidoping

praktická část

praktický nácvik učení střelecké techniky všech výkonnostních úrovní – 30 hodin

seřizování, testování a ladění lukostřeleckého náradí – 20 hodin

organizace tréninkové jednotky – 15 hodin

organizace závodů a soutěží – 15 hodin

Souhrn

Teoreticko - obecná část 70 hodin

Praktická část 80 hodin

Celkem - 150 hodin

zkouškové požadavky

- obecná část:

písemná teoretická zkouška

- specializace:

ústní zkouška

metodický výstup - prokázat schopnost vést trénink

praktická zkouška - prokázat výuku lukostřelby názorným způsobem

- obhajoba seminární práce

5. lektoři – odborná způsobilost

Vedoucí vyučující ve vzdělávacím programu pro oblast specializace musí mít minimálně kvalifikaci trenér lukostřelby II. třídy s praxí 2 roky a více.

6. metodika, učební pomůcky, didaktická technika

Pro výuku bude mimo literatury používáno i ostatních médií. Školení bude probíhat ve vlastních sportovních zařízeních lukostřeleckých sportovních klubů nebo v prostorách zajištěných pořadatelem kurzu. O účasti na přednáškách a praxi bude vedena řádná evidence.

7. průběh vzdělávacího programu

Kapacita seminářů bude vždy nejvíce 18 účastníků. Přednost mají dříve přihlášení. Při překročení kapacity mají pozdější zájemci v následujícím roce přednost před ostatními. Na prvním semináři předloží každý účastník téma své seminární práce, kterou musí odevzdat do určeného data. Seminární práci musí určit za splněnou příslušný konzultant. Zkouška bude probíhat ve třech etapách: test, ústní zkouška a obhajoba seminární práce, vše před zkušební komisí.

Směrnice byla schválena předsednictvem CZ3D 5.12.2014 a vstupuje v platnost dnem 6.12.2014

**Za CZ3D:
Michal Sodja
Předseda
CZ3D**