

# ŠKOLENÍ TRENÉRŮ 3. TŘÍDY - PRAHA 2010

---

---

## I. TERMÍNY

1. část 26.–28. 3.2010 (Pá 14 – 20:15 h., So 8:30 – 18:15 h., Ne 8:30 – 17:15 h.)  
2. část 30.4. – 2.5.2010 (Pá 15 – 20:15 h., So 8:30 – 18:15 h., Ne 8:30 – 16:30 h.)

## II. OSNOVY ŠKOLENÍ TRENÉRŮ 3. TŘÍDY

<i>Tématické oblasti:</i>	<i>Hodin:</i>	<i>Lektoři:</i>
<b>1. Speciální část</b>		
Technologie volejbalového tréninku	4 (teorie)	Ejem M.
Herní trénink ve volejbalu	22 (10teorie + 12praxe)	Vorálek R., Mitáč S., Licek J.
Kondiční příprava ve volejbalu	5 (3teorie + 2praxe)	Ejem M.
Metodické výstupy a seminární práce	6 (2teorie + 4praxe)	Ejem M., Vorálek R.
Závěrečné zkoušky	3 (teorie)	Ejem M., Vorálek R.
<b>c e l k e m</b>	<b>38</b>	
<b>2. Obecná část</b>		
Právní, administrativní oblast + historie	3 (teorie)	Vosecký P.
Zdravotní aspekty volejbalu	3 (2teorie + 1praxe)	Valcha, Hrdý
Pedagogicko-psycholog. aspekty volejbalu	4 (teorie)	Valášek Z.
Pravidla	2 (teorie)	Vaniš M.
<b>c e l k e m</b>	<b>14</b>	
<b>C e l k e m</b>	<b>52 hodin</b>	

## III. PROGRAM

### 1. část: 26. – 28. března 2010

<i>Pá 26.3.2010 (Učebna PTU, Pod Děkankou 82)</i>	<i>Hodin:</i>	<i>Lektor:</i>
14:00 - 15:45 Zahájení školení + pravidla volejbalu	2	Vaniš M.
16:00 - 17:30 Herní výkon + Didaktika volejbal. tréninku	2	Ejem M.
17:45 - 19:15 Technologie + diagnostika trénink. procesu	2	Ejem M.
19:30 - 20:15 Historie volejbalu, FIVB – org. struktura	1	Vosecký P.
<b>So 27.3.2010 (Učebna + tělocvična ZŠ J. Wericha, Španielova 1111, P6-Řepy)</b>		
08:30 - 10:00 Volejbal. systematika a terminologie	2	Vorálek R.
10:15 - 11:45 Trénink techniky volejbalových odbítí	2	Vorálek R.
11:45 - 13:30 Trénink techniky volejbalových odbítí	2	Vorálek R.
13:30 - 14:30 Oběd		
14:45 - 16:30 Trénink individuálních herních činností	2	Vorálek R.
16:45 - 18:15 Trénink individuálních herních činností	2	Vorálek R.
<b>Ne 28.3.2010 (Učebna + tělocvična ZŠ J. Wericha, Španielova 1111, P6-Řepy)</b>		
08:30 - 10:00 Trénink základů součinnosti	2	Licek J.
10:15 - 11:45 Trénink základů herních kombinací	2	Licek J.
11:45 - 12:30 Organizace ČVS, směrnice a předpisy	1	Vosecký P.
12:30 - 13:30 Oběd		
13:45 - 15:30 Pedag.psych. souvislosti tréninku	2	Valášek Z.
15:45 - 17:15 Pedag.psych. souvislosti utkání	2	Valášek Z.
<b>c e l k e m</b>	<b>1. část</b>	<b>26 hodin</b>

**2. část: 30.4. – 2. května 2010****Lektor:****Pá 30.4.2010 (Učebna + tělocvična ZŠ, Španielova 111, P6-Řepy)**

15:00 - 16:30	Model herního tréninku	2	Mitáč S.
16:45 - 18:30	Trénink základů herních kombinací	2	Mitáč S.
18:45 - 20:15	Zdravotní aspekty volejbalu	2	Valcha M.

**So 1.5.2010 (Tělocvičny ZŠ J. Wericha, Španielova 1111, P6-Řepy)**

08:30 - 10:00	Trénink základů součinnosti	2	Mitáč S.
10:15 - 11:45	Trénink základů herních kombinací	2	Mitáč S.
11:45 - 12:45	Oběd		
13:00 - 14:30	Význam kondice pro hráče	1	Ejem M.
14:30 - 15:15	Kondiční příprava v kategoriích	2	Ejem M.
15:30 - 17:15	Kondiční příprava v praxi	2	Ejem M.
17:30 - 18:15	Masáž + taping	1	Hrdý I.

**Ne 2.5.2010 ((Tělocvičny ZŠ J. Wericha, Španielova 1111, P6-Řepy)**

08:30 - 13:00	Metodické výstupy (semin. práce)	6	Ejem M., Vorálek R.
12:00 - 13:35	Oběd		
13:30 - 16:30	Závěrečné zkoušky	4	Ejem M., Vorálek R.

**c e l k e m 2. část 26 hodin****C e l k e m školení trenérů 3. třídy 52 hodin****IV. R ů z n é**

a)	<b><u>Přehled lektorů:</u></b>	<b><u>1. část:</u></b>	<b><u>2. část:</u></b>
1.	Dr. Vorálek Rostislav, PhD.	ano	ano
2.	Ejem Miloslav, CSc	ano	ano
4.	Licek Jindřich	ano	ne
5.	Mitáč Stanislav	ano	ano
6.	PhDr. Valášek Zdeněk, CSc.	ano	ne
7.	Ing. Vaniš Miloslav	ano	ne
8.	MUDr. Valcha Milan	ne	ano
9.	Hrdý Ivan	ne	ano
10.	PaedDr. Vosecký Petr	ano	ano

**b) Přehled doporučené studijní literatury****Základní studijní literatura:**

- 1/ **Volejbal 1 – Herní dovednosti a kondice ve volejbalu mládeže** (ČVS, 2004)
- 2/ **Volejbal 2 – Učební texty pro školení trenérů** (Olympia, 2008)
- 3/ **Volejbal – viděno třemi** (Grada, 2008)
- 4/ **Teorie a didaktika volejbalu** (J. Buchtel akol., Praha, Karolinum, 2005)

**Další doporučené studijní materiály:**

- 5/ Dobrý, L., Semiginovský, B. (1988): *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- 6/ Ejem, M. (1988). *Volejbal*. Praha: Olympia.
- 7/ Přidal, V., Zapletalová, L. (2003). *Volejbal – herný výkon, trénink, riadenie*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM.
- 8/ Táborský, F. et al. (2007). *Základy teorie sportovních her*. Praha: Univerzita Karlova, FTVS.
- 9/ *Mezinárodní pravidla volejbalu* (2009-2013). <http://www.cvf.cz/rozhodčí/pravidla>.

**Zpracoval: Petr Vosecký, vedoucí školení.****V Praze dne 10. března 2010**