

Směrnice ČLS

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

víkendové semináře, 2x dvoudenní - 35 hod. obecná část

3x třídní - 70 hod. specializace

průběžně po dobu kurzu - 50 hod. praktická část

celková doba kurzu 5 měsíců

3. kritéria pro výběr účastníků

- ukončené středoškolské vzdělání nebo vyučen v oboru a v obecné části se výuka rozšiřuje o 50 hod.
- 2 roky praxe jako trenér lukostřelby III. třídy

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 osnova a časový plán

Obecná část

35 hod.

- ✓ anatomie
- ✓ zásady první pomoci
- ✓ pedagogika
- ✓ psychologie
- ✓ teorie a didaktika sportovního tréninku
- ✓ hygienické zásady
- ✓ právní problematika

Speciální část

1. Historie lukostřelby

2 hod.

- ✓ První lidé a luk
- ✓ Historie lukostřelby na OH
- ✓ Technický vývoj sportovního luku
- ✓ Moderní lukostřelba v ČR
- ✓ Moderní lukostřelba ve světě

2. Pravidla sportovních soutěží

5 hod.

- ✓ Pravidla terčové lukostřelby venkovní a halové
- ✓ Pravidla terénní lukostřelby
- ✓ Pravidla dalších lukostřeleckých sestav

3. Sportovní příprava dětí a mládeže

6 hod.

- ✓ Cíle a úkoly sportovního tréninku
- ✓ Složky sportovního tréninku
- ✓ Etapy sportovního tréninku
- ✓ Zvláštnosti vedení tréninku dětí a mládeže

- 4. Metodika rozvoje pohybových schopností 6 hod.**
- ✓ PS – základ sportovní přípravy
 - ✓ OTP, STP
 - ✓ Základní klasifikace PS
 - ✓ Kombinace PS
 - ✓ Rozvoj PS potřebných k lukostřelecké specializace
- 5. Technika a metodika střelby z reflexního luku 7 hod.**
- ✓ Zásady lukostřelecké techniky
 - ✓ Základní prvky lukostřelecké techniky
 - ✓ Dynamika výstřelu
 - ✓ Nejčastější chyby a jejich odstranění
- 6. Technika a metodika střelby z kladkového luku 7 hod.**
- ✓ Zásady lukostřelecké techniky
 - ✓ Základní prvky lukostřelecké techniky
 - ✓ Dynamika výstřelu
 - ✓ Nejčastější chyby a jejich odstranění
- 7. Technika a metodika střelby z holého luku luku 7 hod.**
- ✓ Zásady lukostřelecké techniky
 - ✓ Základní prvky lukostřelecké techniky
 - ✓ Dynamika výstřelu
 - ✓ Nejčastější chyby a jejich odstranění
- 8. Příprava luk. náčiní pro výkonnostní lukostřelbu 7 hod.**
- ✓ Ovlivnitelné prvky luku
 - ✓ Testování a ladění olympijského luku
 - ✓ Testování a ladění kladkového luku
- 9. Stavba tréninkového procesu v lukostřelbě 6 hod.**
- ✓ Makrocykly
 - ✓ Mezocykly
 - ✓ Mikrocykly
 - ✓ Tréninková jednotka
- 10. Terénní lukostřelba 8 hod.**
- ✓ Terénní sestava FITA
 - ✓ Neznámé a známé vzdálenosti
 - ✓ 3D FITA lukostřelba
 - ✓ Lesní sestava
 - ✓ Střelecká pozice
 - ✓ Balistika
- 11. Psychologie v přípravě lukostřelce 5 hod.**
- ✓ Psychologické prvky ovlivňující lukostřelce pozitivně i negativně
 - ✓ Metody nápravy psychologických prvků negativně ovlivňující lukostřelce
- 12. Praxe 50 hod.**
- Komplexní vedení tréninkových jednotek v rámci přípravy sportovců pod vedením zkušeného trenéra I. třídy nebo II. třídy.
- 13. Zásady bezpečnosti při lukostřelbě 6 hod.**
- ✓ právní ustanovení

Obecná část	-	35 hodin
Speciální část	-	120 hodin
Zkoušky	-	5 hodin
Celkem		- 160 hodin

zkouškové požadavky

obecná část -	teoretická zkouška - písemná
specializace -	ústní zkouška
	metodický výstup - prokázat schopnost vést trénink
	praktická zkouška - prokázat výkon lukostřelby názorným způsobem

5. lektoři – odborná způsobilost

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 jiné používán Lukostřelecký manuál, bude použito videozáznamů z vrcholných závodů (MS, ME, OH) i lukostřeleckých metodických kazet ze zahraničí. Speciální část bude probíhat ve vlastních sportovních zařízeních lukostřeleckých sportovních klubů nebo ve sportovních zařízeních ČSTV. Obecná část školení bude organizována ve spolupráci s Trenérskou školou UK v Praze FTVS. O účasti na přednáškách a praxi bude vedena řádná evidence v třídní knize.

Směrnice byla schválena P ČLS 21.10.2011 a vstupuje v platnost dnem 22.10.2011

Za ČLS:

Ing. Zdeněk Horáček
Předseda ČLS