



Akreditovaný kurz Trenér Rope Skipping

Czech Jump Rope nově nabízí akreditovaný kurz MŠMT v rozsahu 150 hodin výuky, opravňující k získání živnostenského oprávnění pro trenérskou činnost. Studium je ukončené absolutoriem a odbornou zkouškou před 3 člennou odbornou komisí.

"Splň si svůj sen a dělej to, co miluješ!"

Rope Skipping, neboli sportovní skákání přes švihadla, je velmi flexibilní sport. Jednak se jedná o samostatné sportovní odvětví (včetně národních a mezinárodních závodů) s jasnými pravidly, jednak je to sportovní aktivita využitelná sama o sobě či v kombinaci s jinými sporty. **Rope Skipping rozvíjí fyzickou zdatnost, koordinaci, zpevnění těla, orientaci v prostoru a smysl pro rytmus.** Je možné ho provozovat jako jednotlivce, ve dvojicích i větších skupinách.

Nabízíme vám kurz s opravdovými odborníky, kde získáte mnoho praktických zkušeností a informací o trenérské činnosti, zdravém životním stylu, lidském organismu a jeho specifikách v určitých životních etapách. **Náš kurz klade velký důraz na praktické informace.** Naučíte se pracovat s jednotlivými věkovými i výkonnostními kategoriemi závodníků. Seznámíte se s pravidly Rope Skippingu, naučíte se, jak vést tréninky, jaké jsou jeho etapy, stavba i plánování. Dozvíte se vše o choreografiích a využití hudby. Součástí kurzu jsou také základy anatomie a fyziologie zátěže, výživy a psychologická příprava závodníka.



Jak a kdy kurz probíhá

Kurz probíhá o prodloužených víkendech (čtvrtek - neděle). Obecná část je v délce 50 hodin, část specializace je v délce 100 hodin.

Délka vyučovací hodiny teoretické výuky je 45 minut. Délka vyučovací hodiny praktické výuky je 60 minut.

Termíny kurzu Léto 2021

- 24. - 27. června 2021 (čtvrtek až neděle)
- 15. - 18. července 2021 (čtvrtek až neděle)
- 22. - 25. července 2021 (čtvrtek až neděle)
- 5. - 8. srpna 2021 (čtvrtek až neděle)
- 12. - 15. srpna 2021 (čtvrtek až neděle)

Čas výuky

- Čtvrtek, pátek a sobota 08:30 - 16:30
- Neděle 08:30 - 14:30

Zkouška:

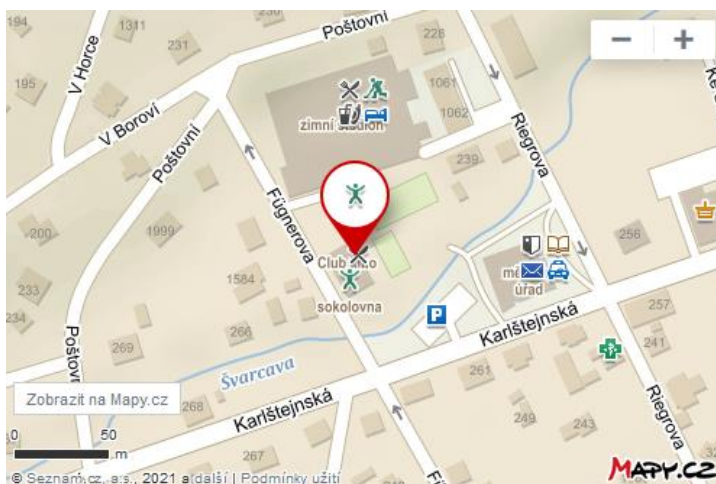
- 28. srpna 2021 (sobota)

Kde kurz probíhá

[TJ Sokol Černošice](#)

Fügnerova 263

252 28 Černošice



Maximální počet účastníků jednoho kurzu je 16. V případě překročení tohoto počtu nabídneme dalším zájemcům pozdější termín kurzu.

V případě nenaplnění minimálního počtu účastníků může být kurz zrušen. Účastníkům v tomto případě vrátíme plnou cenu kurzu, případně mohou akceptovat pozdější termín konání.

Minimální povinná účast na kurzu je dle směrnic MŠMT minimálně 80 %. Při nedodržení povinného rozsahu docházky nemůže být účastník připuštěn k závěrečné zkoušce (případná platba za zkoušku je v tomto případě vrácena).

Cena kurzu

- kurz v délce 150 vyučovacích hodin: **22 990 Kč**
- závěrečná zkouška: **3 600 Kč**

Přihláška a platba

- Přihlášení na kurz v aktuálně vybraných termínech musí proběhnout **nejpozději do 10. června 2021** na webových stránkách Czech Jump Rope. Ke stejnému datu musí být uhrazena cena kurzu.
- Cena za zkoušku musí být uhrazena nejpozději dva týdny před konáním zkoušky.
- Pro obě platby je každému účastníkovi vystavena faktura.

CHCI SE PŘIHLÁSIT

Dotazy, případně další informace: olga.kepkova@czechjumprope.cz

Obsah vzdělávacího programu

- Poučení o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci (2 hod. teorie)
- Anatomie a kineziologie (6 hod. teorie, 2 hod. praxe)
- Fyziologie (7 hod. teorie, 1 hod. praxe)
- Sportovní příprava (8 (hod. teorie)
- Psychologie, Psychologie sportu (6 hod. teorie)
- Pedagogika sportu (5 hod. teorie)
- První pomoc (6 hod. teorie, 2 hod. praxe)
- Hygiena sportu a výživa (2 hod. teorie)
- Dopingová problematika (1 hod. teorie)
- Právo a sport (2 hod. teorie)
- Metodika a didaktika tréninku v Rope Skippingu (10 hod. teorie, 35 hod. praxe)
- Organizace tréninku a činnosti trenéra (15 hod. teorie, 40 hod praxe)

Závěrečná zkouška

Závěrečná zkouška proběhne před zkušební komisí.

Zkouška se bude skládat z písemné práce, ústní a praktické části.

Zadání písemné práce

Zkušební komise oznámí zadání písemné zkoušky 1 měsíc před dnem konání zkoušky.

Uchazeč písemně zpracuje přípravu na cvičební jednotku pro jednotlivce, skupinu nebo tým. V přípravě musí být jasně specifikovány všechny níže uvedené body. Výběr, pro koho bude cvičební jednotka určena je na rozhodnutí uchazeče.

Písemná práce bude obsahovat:

- Jméno uchazeče
- Zdůvodnění výběru cvičební jednotky pro jednotlivce, skupinu nebo tým
- Specifikace cvičenců podle věku a pohlaví
- Cíl cvičební jednotky
- Specifické parametry - zaměření na rozvoj rychlostních, vytrvalostních schopností
- Popis cvičební jednotky
- Pomůcky potřebné pro realizaci cvičební jednotky
- Délku cvičební jednotky
- Rozdělení cvičební jednotky na jednotlivé části
- Uchazeč představí stavbu cvičebního plánu na dobu 3 měsíců, jehož součástí je i cvičební jednotka. Cvičební plán tedy bude pro stejnou cílovou skupinu cvičenců jako je cvičební jednotka.
- Minimální požadovaný rozsah práce je 8 stran formátu A4.
- Uchazeč práci odešle zkušební komisi minimálně 1 týden před dnem konání zkoušky.
- Připravený program bude uchazečem prezentován v rozsahu 10-15 minut během ústní zkoušky.



Obsah ústní zkoušky

1. Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka

- Prokázat znalost základní stavby lidského těla a funkcí jednotlivých kostí a kloubů s důrazem na funkci a členění páteře
- Prokázat znalost nejdůležitějších svalů a svalových skupin z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech

- Prokázat znalost oběhové a dýchací soustavy ve vztahu k tělesné zátěži

Je třeba splnit všechna kritéria.

2. Orientace v Rope Skippingu, dopingová problematika, poradenství v oblasti životního stylu, sport a právo

- Prokázat znalost rope skippingových disciplín
- Prokázat základní znalost soutěžních pravidel pro speedové disciplíny
- Prokázat základní znalost soutěžních pravidel pro freestylové disciplíny
- Vysvětlit pojem zdravý životní styl, uvést správné zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku, uvést obecné zásady pitného režimu
- Popsat zdravotní aspekty dopingů
- Prokázat základní znalost struktury sportu v ČR, ochrana subjektů ve sportu

Je třeba splnit všechna kritéria.

Celková doba trvání ústní zkoušky jednoho uchazeče (bez času na přestávky a na přípravu) je 1 až 1,5 hodiny (hodinou se rozumí 60 minut). Zkouška může být rozdělena do více dnů.

Součástí ústní zkoušky je i obhajoba zpracované písemné práce.

Obsah praktické zkoušky

1. Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka

- Předvést minimálně 5 cviků zaměřených na prevenci plochých nohou, 5 cviků na udržení svalové rovnováhy

Je třeba splnit všechna kritéria.

2. Poskytování první pomoci při lekcích Rope Skippingu

- Předvést a ukázat možná řešení při nenadálých situacích (např. bezvědomí, epileptický záchvat), při rozsáhlých poranění
- Předvést správnou podobu rozhovoru při volání na záchranný systém, popř. diagnostikovat vlastní chyby
- Předvést správný postup při neodkladné resuscitaci
- Předvést a ukázat první pomoc při nejčastějších úrazech (vykloubení kotníku, poranění vazů kotníku, kolene, ramene, svalové zranění, mdloby, nevolnost, apod.)

Je třeba splnit všechna kritéria.

3. Sestavení vhodného tréninku a cvičební jednotky pro různé věkové kategorie

- Předvést modelový rozhovor při vedení cvičební jednotky
- Předvést a ukázat modelový trénink pro zvolenou věkovou kategorii (pomocí jasné a přesné komunikace, v souladu s hudbou, bez zbytečných pauz)
- Na základě praktického předvedení cvičební jednotky diagnostikovat případné chyby cvičenců, vhodně je motivovat a zaujmout
- Ukázat a předvést, jakým způsobem je možné udržet na tréninku pozitivní a příjemnou atmosféru
- Prezentovat vlastní zhodnocení přípravy cvičební jednotky s návrhem korekce případných nedostatků

Celková doba trvání praktické zkoušky jednoho uchazeče (bez času na přestávky a na přípravu) je 1 až 1,5 hodiny (hodinou se rozumí 60 minut). Zkouška může být rozdělena do více dnů.

Doba přípravy na zkoušku

Uchazeč má nárok na celkovou dobu přípravy v délce trvání 10 minut. Do doby přípravy na zkoušku se nepočítá doba na seznámení uchazeče s pracovištěm a požadavky BOZP a PO.

Doba pro vykonání zkoušky

Celková doba trvání vlastní zkoušky jednoho uchazeče (bez času na přestávky a na přípravu) je 2 až 3 hodiny (hodinou se rozumí 60 minut). Zkouška může být rozdělena do více dnů.

Zkoušející hodnotí uchazeče zvlášť pro každou kompetenci a výsledek zapisuje do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Výsledné hodnocení pro danou kompetenci musí znít "splnil" nebo "nesplnil" v závislosti na stanovení závaznosti, resp. nezávaznosti jednotlivých kritérií u každé kompetence. Výsledné hodnocení zkoušky zní buď "vyhověl", pokud uchazeč splnil všechny kompetence, nebo "nevyhověl", pokud uchazeč některou kompetenci nesplnil. Při hodnocení "nevyhověl" uvádí zkoušející vždy zdůvodnění, které uchazeč svým podpisem bere na vědomí.

Po úspěšném absolvování závěrečné zkoušky získá uchazeč Osvědčení k vystavení Živnostenského oprávnění.

Pro vykonání zkoušky jsou přípustné dva opravné pokusy. Opakuje se vždy celá zkouška (všechny části). Opravné pokusy jsou zpoplatněny stejnou částkou, jako první zkouška.

Jaké jsou vstupní předpoklady

Do kurzu jsou přijati zájemci v dobrém zdravotním stavu, kterým je minimálně 18 let, mají ukončené střední vzdělání dle Zák. č.561/2004 Sb., Školský zákon, ve znění pozdějších předpisů.

Co potřebujete s sebou na kurz?

- psací potřeby
- sportovní oblečení
- obuv na cvičení
- švihadla (pokud švihadla nemáte, rádi vám je půjčíme)
- občerstvení a pití.

Lektorský tým

Mg. Olga Kepková – vedoucí lektor a garant kurzu

- Magisterský diplom v oboru Fyzioterapie, specializace Rehabilitační inženýrství FTVS UK Fyzioterapeutka
- Trenérka Rope Skippingu Rebels O.K. (několínásobných mistrů světa a mistrů ČR)
- Trenérka 28 úspěšných medailových reprezentantů ČR (Francie, Portugalsko, USA, Norsko, Čína)
- Choreografka
- Certifikovaný rozhodčí I rozhodčích mezinárodního svazu pro Rope Skipping (IJRU - International Jump Rope Union)
- Certifikovaný rozhodčí World Jump Rope
- 2. místo Trenér mládeže 2019 v celostátní konkurenci 700 trenérů z různých oblastí sportu
- Nejlepší trenér okresu za rok 2019
- Ocenění Nejlepší kolektiv mládeže okresu roku 2019 - Rebels O.K.
- Zakladatelka a organizátorka sportovní mezinárodní soutěže Rebelstyle Competition
- Viceprezident sportovního svazu Czech Jump Rope, z.s.
- Rope Skippingový kurz II. pro pokročilé
- Instruktorka aerobiku
- Instruktorka cvičení dětských pohybových aktivit
- Instruktorka cvičení pro seniory

- Instruktorka cvičení pro tělesně a mentálně postižené děti
- Instruktorka cvičení metody McKenzie
- Instruktorka cvičení Aplikované kineziologie
- Pedagogická praxe 3 roky - učitel TV
- Zdravotník zotavovacích akcí

Ing. Martina Varkočková, Ph.D.

- Doktorský diplom v oboru Mezinárodní vztahy, vysokoškolský vyučující
- Osvědčení o absolvování programu celoživotního vzdělávání
- Prezident národního sportovního svazu Czech Jump Rope, z.s.
- Certifikovaný rozhodčí mezinárodního svazu Rope Skippingu (IJRU - International Jump Rope Union)
- Trenér Rope Skippingu v Astra Klánovice
- Reprezentantka ČR
- Trenér 3. třídy - Český svaz moderní gymnastiky
- Rope Skippingový kurz T1, T2 a T3
- Zdravotník zotavovacích akcí

Bc. Anežka Bočková

- Bakalářský diplom v oboru Fyzioterapie, biomedicínské inženýrství, ČVUT Praha
- Člen Výkonného výboru a Technické komise sportovního svazu Czech Jump Rope, z.s.
- Člen Technického kongresu mezinárodního svazu pro Rope Skipping (IJRU - International Jump Rope Union)
- Certifikovaný rozhodčí a školitel mezinárodního svazu pro Rope Skipping (IJRU - International Jump Rope Union)
- Trenér Rope Skippingu
- Kurz Kinezio-taping
- Lektor Jump Rope Academy
- Reprezentantka ČR

Seznam doporučené literatury ke studiu

- Černá-Beránková Jana, Rope Skipping. In: Současný sportovní trénink. Praha, FTVS UK, 2008.
- Čihák Radomír, Anatomie 1, Praha, Grada Publishing, a.s., 2011

- Dvořáček, Jiří, Základy pedagogiky pro učitele a vychovatele, Praha, Univerzita Karlova, 2004
- Hájková Jana a kolektiv, Aerobik - soutěžní formy, Praha, Grada Publishing, a.s., 2006
- Hermochová Soňa, Neumann Jan, Hry do kapsy V. Praha, Portál s.r.o., 2004
- Hulinský Petr, Frabša Michal, Právní a organizační minimum pro sportovce, Praha, Public s.r.o., 2017
- Janda Vladimír, Funkční svalový test, Praha, Grada Publishing, a.s., 1996
- Kabelíková Karla, Vávrová Marie, Cvičení k obnovení a udržení svalové rovnováhy, Praha, Grada Publishing, a.s., 1997
- Kohlíková Eva, Fyziologie člověka, Praha, FTVS UK 2015
- Křištofič Jaroslav, Gymnastické posilování, Praha, FTVS UK, 2014
- Machová, Jitka, Biologie člověka pro učitele, Praha, Karolinum, 2008
- Neumann Jan, Dobrodružné hry v tělocvičně, Praha, Portál s.r.o
- Neumann Jan, Zapletal Miloš, Hry do kapsy X, Praha, Portál s.r.o., 2005
- Perič Tomáš, Dovalil Josef, Sportovní trénink, Praha, Grada Publishing, a.s, 2010
- Poznámky k přednáškám z fyziologie, 1.díl, druhé, přepracované vydání, 2. LF UK, Praha 1992
- Pravidla IJRU - Příručka pro rozhodčí
- Pravidla IJRU - Soutěžní příručka
- Skolnik Heidi, Chernus Andrea, Výživa pro maximální sportovní výkon, Praha, Grada Publishing, a.s., 2011
- Skopová Marie, Beránková Jana, Aerobik, kompletní průvodce, Praha, Grada Publishing, a.s, 2008
- Toufarová Hana a Růžičková Michaela, Dětský aerobik a tanečky, Dětská agentura Kroužky, s.r.o., 2010
- Žampová Petra, Možnosti využití rope skippingových aktivit v kondiční přípravě fotbalistek, diplomová práce, Praha, FTVS UK, 2009