

Trenérský program T-Group PRO

- Kurz zaměřený na členy T-Group se zájmem o trénování a vedení mládeže
- Cílem tohoto kurzu pro potenciální budoucí trenéry je ukázat účastníkům cestu, kterou se chce T-Group vydat a pomoci jim nastoupit na tuto cestu v pozici trenérů. Vysvětleny budou různé oblasti stepařských dovedností, práce s dětmi, jejich motivace, psychologie atd. Zároveň bude kladen důraz na osvojení základních pohybových dovedností, aby se v našem studiu lépe předcházelo zraněním a dalším zdravotním komplikacím se stepem spojených.

Primárním cílem kurzu je osvojit si následující dovednosti:

- o samostatně pracovat s mládeží na trenérské úrovni
- o kreativně vytvářet vlastní lekce, choreografie a posouvat hranice své i svých svěřenců
- o rozumět tělu jako nástroji, ne jako překážce
- o pracovat s nejnovějšími vědecky ověřenými metodami zdravého pohybu
- o zodpovědně přistupovat k organizaci vlastního času a určovat vlastní priority
- o respektovat vnitřní pravidla T-Group a vytvářet hodnoty a prostředí vhodné k jejich dodržování
- o vést své svěřence na soutěžích, jít jim příkladem a představovat morální, sportovní a lidský vzor
- o a mnoho dalšího

Obecné informace o kurzu:

- Kdy: Úterý 18:30-21:00 (dvě a půl hodiny týdně) – **První lekce 7.1.2020**
- Kde: Stepařský a poté taneční sál T-Group
- Co: První hodina stepařská příprava; druhá hodina teoretická, pohybová a mentální příprava
- Jak dlouho: První fáze kurzu bude probíhat v rozmezí leden – červen, cca 25 setkání v celkovém rozsahu cca 65 hodin, o dalším pokračování/vývoji kurzu bude rozhodnuto v jeho průběhu
- Kurz je pro členy T-Group zdarma, na druhou stranu se ale předpokládá maximální úsilí se učit novým věcem
- Kurz je omezen kapacitně na maximálně 10 osob
- **Absolvování kurzu je nutným předpokladem, nikoli však zárukou trenérské pozice v T-Group** (případné začleňování nových trenérů bude probíhat organicky a rozhodně ne ihned a nárazově)

Povinnosti účastníků kurzu:

- Účastnit se všech setkání. Povoleny jsou 4 absence ze závažných důvodů za pololetí (trenéři také nechodí na tréninky pouze, když se jim to hodí)
- Aktivně se podílet na průběhu kurzu
- Součástí kurzu bude domácí praktické opakování probraných okruhů. Účastníci jsou povinni tuto přípravu provést. Modelová situace: Na lekci si ukážeme koordinační pohyby, jejichž zvládnutí budeme od členů T-Group vyžadovat. Předpokládá se, že účastníci kurzu tyto pohyby do příští lekce nacvičí a bude znatelně vidět jejich pokrok
- Účastnit se několika ukázkových hodin mimo obvyklou dobu kurzu a podílet se na jejich průběhu (tyto hodiny budou probíhat v pozdější fázi kurzu a budou brány v potaz časové možnosti účastníků kurzu)

Výukové okruhy:

- 1) Praktické hodiny zaměřené na **tvorbu choreografií a výběr hudby**
- 2) Praktické hodiny zaměřené na **techniku stepu** a způsob její výuky
- 3) Teoretické hodiny zaměřené na **práci s dětmi** a přístup k nim
- 4) Teoretické a praktické hodiny zaměřené na **zdravý pohyb**, metody jeho osvojování a výuky
- 5) Teoretické hodiny zaměřené na **týmové a jiné hodnoty**, které chce T-Group sdílet a předávat dál
- 6) Teoretické hodiny zaměřené na **kommunikaci s dětmi a jejich rodiči**
- 7) Praktické hodiny **asistování tvorby choreografií** mimo časy tohoto kurzu
- 8) Dále také například: Warm up a cool down techniky, zvyšování flexibility těla, rytmus jako součást pohybu

Tímto se přihlašuji do trenérského kurzu T-Group PRO, zavazuji se dodržovat nastavená pravidla a vyvinout úsilí k jeho úspěšnému dokončení.

.....
Jméno a příjmení

.....
Podpis

