



## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ LICENCE C

31. 5. – 2. 6. 2024 – Liberec

### PROGRAM PRVNÍ ČÁSTI

#### PÁTEK 31.5.2024

Čas	Náplň	Přednášející
16:30 - 16:50	Prezence, ubytování	Bartoňová, Nosek
17:00	Zahájení semináře – <b>Dukla Liberec</b> <a href="https://mapy.cz/s/relevajomu">https://mapy.cz/s/relevajomu</a>	Nosek
17:05 - 18:00	<b>Sportovní trénink – základy, plánování a evidence (teorie)</b>	Suchý
18:00 - 18:45	Večeře	
19:00 - 20:00	<b>Rozvoj pohybových schopností - zásady a metody, testování (teorie)</b>	Suchý, Novotný
20:00 - 21:30	<b>Testování sportovní výkonnosti a aplikace získaných dat do sportovního tréninku (teorie)</b>	Novotný

#### SOBOTA 1.6.2024

Čas	Náplň	Přednášející
8:00 - 8:45	Snídaně	
	<b>areál Dukla Liberec – venkovní hřiště</b>	
9:00 - 11:00	<b>Metodika tréninku žactva v letním období (praxe)</b> – atletická cvičení (rozcvičení, atletické cvičení, hry pro rozvoj rychlosti a koordinace)	Nosek
	<b>Metodika tréninku žactva v letním období (praxe)</b> – koordinační a balanční cvičení, posilování s vlastní vahou těla	Chrástková
11:15 - 12:30	<b>Základy pedagogiky a psychologie sportu - teorie</b>	Peřinová
12:30 - 14:00	Oběd	
14:00-14:30	<b>Přesun na ZŠ Dobiášova</b> <b>Základní škola Dobiášová, Liberec, Dobiášova 851/5 – školní jídelna</b> <a href="https://mapy.cz/s/fabupapuhu">https://mapy.cz/s/fabupapuhu</a>	
14:30 - 16:30	<b>Tréninková jednotka u žactva (praxe)</b> – ukázková tréninková jednotka	Honzlová
	<b>Metodika tréninku žactva v letním období (praxe)</b> – gymnastická cvičení, hry pro rozvoj síly a vytrvalosti	Chrástková
16:30 - 17:30	<b>Sportovní příprava mládeže (teorie)</b>	Honzlová
17:30 - 18:30	<b>Základy anatomie (teorie)</b>	Chrástková
	<b>Přesun na Dukla LBC</b>	
19:00-20:00	Večeře	



**NEDĚLE 2.6.2024**

<b>Čas</b>	<b>Náplň</b>	<b>Přednášející</b>
8:00 - 8:45	Snídaně	
9:00 - 10:00	<b>Sportovní výživa a pitný režim ve sportu (teorie)</b>	Chrástková
přesun	<b>Vesec – kolečková dráha</b> <a href="https://mapy.cz/s/cedegalomo">https://mapy.cz/s/cedegalomo</a>	
10:30 -12:30	<b>Metodika tréninku žactva v letním období (praxe)</b> – imitační cvičení s holemi, cvičení pro rozvoj odrazové síly	Nosek
	<b>Metodika tréninku žactva v letním období (praxe)</b> – kolečkové lyže a in line brusle	Chrástková Honzlová
	<b>Přesun na Dukla LBC</b>	
13:00 - 14:00	Oběd	
14:15	Ukončení I. části školení	Nosek, Bartoňová

**Nutné vybavení:**

- sportovní obuv a oblečení do tělocvičny
- sportovní obuv a oblečení na ven
- in line brusle nebo kolečkové lyže na bruslení, hole, cyklistická helma, rukavice (chrániče – kolena, lokty)
- hole na imitace – velikost výška postavy minus 40 cm
- karimatka nebo podložka na cvičení
- švihadlo