



ŠKOLENÍ TRENÉRŮ LICENCE C

8. – 10. 11. 2024 – Rýmařov

PROGRAM PRVNÍ ČÁSTI

PÁTEK 8.11.

Čas	Náplň	Přednášející
17:00 – 17:45	Prezence (budova Ski klubu Rýmařov – sportovní areál Flemda (Sokolovská, 795 01 Rýmařov)	
18:00	Zahájení semináře	Nosek
18:05 - 19:30	Sportovní trénink – základy, plánování a evidence (teorie); Rozvoj pohybových schopností - zásady a metody, testování (teorie)	Suchý
19:40 - 21:00	Testování sportovní výkonnosti a aplikace získaných dat do sportovního tréninku (teorie)	Novotný

SOBOTA 9.11.

Čas	Náplň	Přednášející
8:00 - 8:45	Snídaně	
	Rýmařov – venkovní hřiště, tělocvična	
9:00 – 10:30	Metodika tréninku žactva v letním období (praxe) – atletická cvičení (rozcvičení, atletická cvičení, hry pro rozvoj rychlosti a koordinace)	Nosek
10:30-12:00	Metodika tréninku žactva v letním období (praxe) – koordinační a balanční cvičení, posilování s vlastní vahou těla	Chrástková
12:30 - 14:00	Oběd	
	Tělocvična Rýmařov	
14:00 – 15:30	Tréninková jednotka u žactva (praxe) – ukázková tréninková jednotka v tělocvičně (venkovní hřiště) – dle počasí	Honzlová
15:30 – 17:00	Metodika tréninku žactva v letním období (praxe) – gymnastická cvičení, hry pro rozvoj síly a vytrvalosti - tělocvična	Kváš
17:00 – 18:00	Sportovní příprava mládeže (teorie)	Honzlová
18:00 – 19:00	Základy anatomie (teorie)	Chrástková
19:00-20:00	Večeře	



NEDĚLE 10.11.

Čas	Náplň	Přednášející
8:00 - 8:45	Snídaně	
9:00 - 10:00	Sportovní výživa a pitný režim ve sportu (teorie)	Chrástková
	Travnatý povrch a kolečková dráha – cyklostezka (bude upřesněno) Rýmařov	
10:30 - 11:30	Metodika tréninku žactva v letním období (praxe) – imitační cvičení s holemi, cvičení pro rozvoj odrazové síly	Nosek
11:30 - 12 :30	Metodika tréninku žactva v letním období (praxe) – kolečkové lyže a in line brusle	Chrástková Honzlová
12:30	Ukončení I. části školení	
13:00 – 14:00	Oběd	

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 mínus 40 cm
- karimatka nebo podložka na cvičení
- švihadlo