

Pozvánka

Odborný seminář pro trenéry žactva a mládeže

- Tematické zaměření: **Gymnastická průprava**
- Místo konání: Jablonec nad Nisou
- Termín: 31. 3. 2019
- Začátek semináře: 10.00 hodin ve VIP prostoru atletické haly v Jablonci nad Nisou,
(Stadion Střelnice, U Stadionu 4904/5, 466 01 Jablonec nad Nisou)
- Konec semináře: 17.00 hodin
- Vedoucí semináře: Jiří Kliner, jkliner@atletika.cz, mobil: +420 736 750 380
- Lektoři: Boleslav Patera, Štěpán Janáček, Tomáš Purman, Vít Rus,
+ ... trenér gymnastiky / parkuru???
- Přihláška: <http://registr.atletika.cz/CoachTrainingRegistration>
*(Vyberte důkladně akci, na kterou se chcete přihlásit, vyplňte důkladně všechny údaje a uveďte, pokud máte zájem o zajištění stravování a popřípadě ubytování)
Ve výběrových rolovacích polích vyberte název klubu, pokud se vám nezobrazuje tak jej začněte vepisovat a bude vám hypertextově nabídnuta volba dalších klubů)
Je nutno se přihlásit do 15. 3. 2019 (přihláška bude uzavřena ve 24,00 hodin)*
- Poplatek za seminář: 300 Kč
- Stravování: si účastníci zajišťují sami
(v případě zájmu bude pro účastníky zajištěn oběd v ceně 120 Kč (v případě účasti na předchozím semináři se zaměřením na skok o tyči v sobotu 30. 3. 2019 a objednání noclehu je možno zajistit i večeři a snídani druhý den v restauraci hotelu Sport) nutno vše uvést v přihlášce. (Cena noclehu 320 Kč, cena stravování plná penze cca 400 Kč (oběd, večeře, snídane)).
- Ubytování: si účastníci zajišťují sami
(v případě zájmu absolvovat i seminář zaměřený na skok o tyči a pokračovat druhý den v Neděli 31. 3. 2019 i na navazujícím semináři se zaměřením na gymnastická cvičení v atletice (zejména tyč a další technické disciplíny) si zajišťují a hradí účastníci sami nebo nutno uvést do poznámky v přihlášce na seminář zájem o ubytování ze SO na NE 30. – 31. 3. 2019 (pořadatel rezervuje určitou ubytovací a stravovací kapacitu cca 20 míst v hotelu Sport v těsné blízkosti atletické haly)).
- Sebou: Sportovní oděv, čistou obuv pro přezutí při vstupu do haly nebo tělocvičny, psací potřeby, flash,
(nepovinně: PC, kamera, fotoaparát, . . .)

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Program:

1. Teoretické přednášky na téma významu zařazování gymnastických cvičení do atletického tréninku u dětí / předžactva, žactva a mládeže, seznámení s metodikou a nácvikem základních gymnastických cviků se zaměřením na základní prvky pro vyjmenované kategorie s důrazem na význam u žactva a mládeže.
2. Materiální a prostorové vybavení pro nácvik gymnastických cvičení.
3. Praktické ukázky gymnastických průpravných cvičení.
4. Praktická ukázka využití gymnastiky v atletickém tréninku od rozcvičení, přes průpravnou / kompenzační složku tréninku až po hlavní náplň tréninkové jednotky.
5. Rozbory videí a diskuse ke klíčovým okamžikům v nácviku.
6. Specifika nácviku v daných věkových obdobích a zvláštnosti přístupu v nácviku u chlapců a dívek.
7. Bezpečnost při nácviku průpravných cvičení a gymnastických prvků při vlastním tréninku.
8. Výběr vhodných cvičení pro přípravu atletů v přípravce, žactvu a v mládežnických kategoriích.
9. Novinky a trendy.
10. Diskuse

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

