



Školení trenérů II. a III. třídy – Sportovní gymnastika muži, ženy

a společná část školení pro trenéry III. třídy SG, TG, AE v termínu od 19.2. do 22.2.2016

Místo konání: 19.2.-21.2.2016 TJ Prostějov – Gymnastická tělocvična ZŠ Melantrichova ul., Prostějov

26.-28.2.2016 TJ Prostějov – Gymnastická tělocvična ZŠ Melantrichova ul., Prostějov

Pátek 19. 2. 2016

19,00 Zahájení

19,30 – 20,30 *Sportovní trénink* (pojmy, systém sportovního tréninku, sportovní příprava)

20, 45 – 21,15 *Úvod od biomechaniky*

Sobota 20. 2. 2016

8,30 – 10,00 Struktura cvičební jednotky, Rozcvičení

10,15 – 11,45 Akrobatická příprava – teorie + praxe (pro trenéry II. třídy)

10,15 – 11,45 Akrobacie – rovnovážné polohy, kotouly (pro trenéry III. třídy)

12,00 – 13,00 Akrobatická příprava – teorie + praxe (pro trenéry III. třídy)

12,00 – 13,00 Akrobacie – rovnovážné polohy, kotouly (pro trenéry II. třídy)

13,00 – 14,00 Oběd

14,15 – 15,45 *Anatomie*

16,00 – 17,30 Podporová a visová příprava, mety, komíhání (pro trenéry III. třídy)

16,00 – 17,30 *Anatomie II.* (pro trenéry II. třídy)

18,00 – 19,00 Akrobacie – stoj na rukou, přemety

19,15 – 20,45 *Názvosloví*

Neděle 21. 2. 2016

8,30 – 10,00 *Fyziologie*

10,15 – 11,45 *Fyziologie II* (pro trenéry II. třídy)

10,15 – 11,45 Odrazová a doskoková příprava (pro trenéry III. třídy)

11,45 – 12,45 Oběd

12,45 – 13,45 *Traumatologie, první pomoc, protiúrazová prevence*

14,00 – 15,00 Baletní průprava (pro trenéry III. třídy)

14,00 – 15,00 Hrazda – visová příprava, vzepření, toče

15,00 – 16,00 Baletní průprava (pro trenéry II. třídy)

15,00 – 16,00 Visová příprava

16,05 Zakončení I. části školení

Změna rozvrhu vyhrazena.



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

ZÁTOPKOVA 100/2, 160 17 PRAHA 6

IČ: 00540471, DIČ: CZ00540471, BANKOVNÍ SPOJENÍ: 1724809504/0600

tel./fax: +420 242 429 260

tel.: +420 233 017 434

e-mail: cgf@gymfed.cz

web: www.gymfed.cz

ROZVRH –

Přesný časový harmonogram bude upřesněn podle průběhu školení v Prostějově.

Přehled témat:

Teorie

Pravidla a soutěže

Management a marketing sportovní gymnastiky

Traumatologie, první pomoc, protiúrazová prevence

Praxe

Akrobacie – salta s obraty, kombinace přemetů a salt

Kůň na šíř – mety odbočmo

Kruhy – výkruty i stojem na rukou, závěry

Přeskok – převratové skoky

Bradla – závěry, cviky visem, předkmihem obrat, diamidov apod.

Hrazda, Bradla o nestejně výši žerdí – veletoleč, toče do stoje na rukou, závěry

Kladina – akrobacie, akrobatické skoky

Kondiční příprava

Zkoušky

Písemný test

Praktická zkouška – didaktický výstup na zadané téma

Jan Chrudimský