



SEMINÁŘ TRENÉRŮ LICENCE „C“ moderní pětiboj

- Termín:** 09. a 10.11.2019,
- Místo konání:** Ubytovací areál Partyzán, Morávka 297, 739 04 Morávka
- Pořadatel:** Český svaz moderního pětiboje
- Garant semináře:** Mgr. Daniel Kašpar
- Přednášející:** Bc. Ludmila Chrástecská
PhDr. Babeta Chrzanovská
Mgr. Martin Chyba
Bc. Tomáš Janko
Mgr. Daniel Kašpar
Mgr. Ivo Konvička
Mgr. Radim Kůta
- Cena:** členové svazu bezplatně, ostatní 750,- Kč
- Přihlášky:** do **24.10.2019** na adresu Kaspar.d@seznam.cz
Zájemci uvedou jméno a příjmení, adresu, datum narození a oddílovou příslušnost
- Strava a ubytování:** Na náklady účastníků. Zájemci o ubytování a stravu v místě konání mohou kontaktovat pana Pavla Gazdu na emailu:
Gazda.Pavel@seznam.cz

Seminář bude zakončen písemnou zkouškou. Úspěšní absolventi budou zařazeni do Registru trenérů moderního pětiboje s licenci „C“.



Předpokládaný program:

08.11. do 22:00 příjezd účastníků

09.11.

- 09:00 Ukázková tréninková jednotka – plavání (Chrzanowská)
- 10:40 Návik a zdokonalování techniky plaveckých způsobů u dětí a mládeže (Chrzanowská)
- 12:00 Oběd
- 13:00 Teorie tréninku střelby začátečníků v moderním pětiboji (Janko)
- 14:00 Ukázková tréninková jednotka – střelba (Janko)
- 15:00 Pohybová příprava a modifikace cvičení (Kůta)
- 16:00 Ukázková tréninková jednotka - aplikace rozvojových cvičení v logické struktuře (Kůta)
- 17:00 Stavba tréninku - jednotlivé fáze tréninku a jejich obsah (Kašpar)
- 18:00 Diskuse
Následuje nepovinná společenská část

10.11.

- 08:30 Základy sportovního tréninku (Chyba)
- 09:30 Trénink moderního pětibojce: teorie vs praxe (Konvička)
- 11:30 Oběd
- 12:30 Život ohrožující stavy a první pomoc (ZDRSEM)
- 15:30 diskuse

Po diskusi bude možné napsat písemný test pro trenérskou licenci „C“