

PROGRAM VÝUKY KURZU OSOBNÍ A KONDIČNÍ TRENÉR - JARO 2023						
Akademický rok: 2022/2023						
Koordinační: KAPLAN		Organizace: HORÁKOVÁ		Vyučující: Čechovská, Gryc, Hojka, Hráský, Jebavý, Kaplan, Kočib, Křišťof, Malý, Pavelka, Peslová, Petr, Zahálka		
PROGRAM VÝUKY						
1. KURZ VĚDECKÉHO ZÁKLADU SPORTOVNÍHO TRÉNINKU				UNOR 2023		výcháčka centra C2V
2. KURZ OSOBNÍHO A KONDIČNÍHO TRENÉRA						
Termíny: 25.02.2023 11.-12.3.2023 25.-26.3.2023 15.4.-16.4.2023 20.-21.5.2023 23.09.2023 ZK 20.10.2023						
Termíny a program konzultací:						
Datum	8:00 - 9:30	9:50-11:20	11:40-13:10	13:10-14:30	14:30-16:00	16:20-17:50
So 25.2.	9:30 Zahájení kurzu U9 Kaplan	9:50 Úvod do studia kurzu Právní zodpovědnost kondičního trenéra Nové přístupy v kondiční přípravě Teorie U9 + Praxe Posilovna Kaplan	Oběd	14:30 Metodika závěrečné práce Teorie U9 Kaplan	Informace k didaktickým výstupům Práce s literaturou Teorie U9 Kaplan	
So 11.3.	7:30 - 9:00 Plavání I. Praxe Tyršův dům Čechovská	9:30 Plavání Teorie Nosticova hala Čechovská	11:20 Účelová gymnastika Teorie Nosticova hala Křišťof, Halíř	Oběd	14:30 Sportovní výživa Teorie U11 Petr	
Ne 12.3.	8:00 Využití fyzioterapie v kondiční přípravě Teorie U8 Hráský	9:50 Kompenzační cvičení a strečink Praxe Tělocvična TB01 Posilovna P9 nebo učebna U8 Hráský				
So 25.3.	7:30 - 9:00 Plavání II. Praxe Tyršův dům Čechovská, Peslová	9:40 Účelová gymnastika I. Praxe Nosticova hala Křišťof, Halíř	Oběd	14:00 Rekondiční a kondiční příprava sportovce po zranění Teorie U15 Kaplan	15:30 Rekondiční a kondiční příprava sportovce po zranění Praxe Posilovna FTVS Kaplan	
Ne 26.3.	8:00 - 9:40 Funkční diagnostika v kondiční přípravě Teorie U15 Hráský	9:45 - 13:15 Funkční diagnostika Laboratorní testy Praxe Laboratoř LSM Hráský	Oběd	14:00 Využití úpolů v kondiční přípravě Teorie U15 Pavelka	15:00 Využití úpolů v kondiční přípravě Praxe Tělocvična TB01 Pavelka	
So 15.4.	7:30 - 9:00 Plavání III. Praxe Tyršův dům Čechovská, Peslová	9:40 Účelová gymnastika II. Praxe Nosticova hala Křišťof, Beránková	Oběd	15:00 Kolokvium Kondiční trénink ve sportu P3 Kaplan, Malý + pozvání přednášející		
Ne 16.4.	8:00 Základy posilování Teorie U12 Jebavý	9:40 Základy posilování Praxe Posilovna FTVS Jebavý	Oběd	14:30 Core trénink Specifická cvičení s medicínybaly Praxe - Posilovna FTVS, Hřstě FTVS Jebavý		
So 20.5.	8:00 Kondiční příprava ve SH brankového typu Teorie U15 Malý	9:50 Specifická cvičení kondiční přípravy ve SH (reaktivní, plyometrická a balistická cvičení) Praxe Multifunkční plocha Malý	Oběd	14:30 Kondiční atletika I. Základy rozvoje Trénink agility Odrážková příprava Praxe Atletický stadion Hojka		
Ne 21.5.	8:00 Kondiční příprava ve SH síťového typu (individuální) Teorie U11 Kočib	9:40 Cvičení pro rozvoj koordinace Specifická cvičení kondiční přípravy ve SH síťového typu Praxe Multifunkční plocha Kočib	Oběd	14:30 Testování síly a stability Laboratoř LSM Malý, Zahálka, Gryc	16:00 Funkční diagnostika Terénní testy Praxe Fotbalové hřiště Malý, Zahálka, Gryc	
Ne 23.9.	8:00 Kondiční atletika II. Trénink běžecké koordinace a rychlosti Praxe Atletický stadion Kaplan	11:40 Kondiční atletika III. Trénink vytrvalosti Praxe Atletstad. Kaplan	Oběd	15:00 Prezentace didaktických výstupů U15 Kaplan, Malý		
Pá 20.10.	11.00 ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA Kaplan, Jebavý, Malý, Hráský					

