

Sekcia žien, Slovenská gymnastická federácia, Junácka 6, Bratislava

Pozvánka na seminár trénerov a rozhodcov

Termín: 8. – 10.2.2019
Miesto: ZŠ s MŠ Dostojevského 2616/25, Poprad
Ubytovanie: na vlastné náklady
Strava: na vlastné náklady
Cieľ: Zvýšenie odbornosti trénerov a rozhodcov v športovej gymnastike žien
Úlohy:
1. Vzdelávanie v metodike a technike nácviku cvičebných tvarov
2. Vzdelávanie v regenerácii
3. Vzdelávanie v mentálnom tréningu
4. Informácie o dokumentoch na rok 2019
5. Nový model vzdelávania trénerov a rozhodkýň
6. Plánovanie športovej prípravy

Program :

Piatok *Základná škola*

16:00 - 16:05	Otvorenie seminára	S. Kútik
16:05 - 16:45	Príhovor prezidenta SGF	J. Novák
16:45 - 17:30	Hodnotiaca správa za rok 2018 Plán práce 2019 Dokumenty 2019	S. Kútik
17:30 - 18:30	Nový model vzdelávania trénerov a rozhodkýň	S. Kútik, Z. Cerovská
18:30 - 19:00	Poznatky z MEJ, ME a MS	K.Krekáňová, Z.Cerovská

Sobota *Základná škola + Gymnastická telocvičňa*

08:00 - 10:00	Regenerácia pretekára v športovej gymnastike	M. Pupiš
10:00 - 10:30	<i>Prestávka</i>	
10:30 - 13:00	Mentálny tréning	P. Bielik
13:00 - 14:30	<i>Obed</i>	
14:30 - 16:00	Pohybová príprava	A.Dimova (trénerka MG-Bulharsko)
16:00 - 16:15	<i>Prestávka</i>	
16:15 - 17:00	Rozohriatie a rozcvička pri hudbe - šeobecná	J. Luptáková
17:15 - 18:00	Kondičná príprava s pomocou kĺzacích podložiek (slides)	L. Lehotová

Nedeľa *Gymnastická telocvičňa*

08:00 - 09:00	Plánovanie športovej prípravy	K. Krekáňová, S. Kútik
09:00 - 09:15	<i>Prestávka</i>	
09:15 - 10:15	Metodika základných cvičebných tvarov v akrobacii	K. Krekáňová, S. Kútik
10:15 - 10:30	<i>Prestávka</i>	
10:30 - 12:00	Metodika základných cvičebných tvarov v akrobacii	K. Krekáňová, S. Kútik
12:00	Ukončenie seminára	

Účasť na seminári je podmienkou k predĺženiu licencie trénera.

Účastnícky poplatok: 30 € pre členov SGF (platba až po zaslaní faktúry zo SGF)
50 € pre nečlenov SGF (platba až po zaslaní faktúry zo SGF)

Účastnícky poplatok je potrebné uhradiť až po obdržaní faktúry od Se SGF najneskôr do **31.1.2019**.
Faktúry budú vystavené klubom na základe menovitých prihlášok poslaných na Se SGF.

Prihlášky:

Do 23.1.2019 v návratke, ktorá je prílohou pozvánky - poslať na Se SGF i.barutova@sgf.sk ,
v opise juliam303@gmail.com