

Konferencja szkoleniowa
gimnastyka sportowa kobiet i mężczyzn
Katowice 10-11 grudnia 2021r.

PROGRAM:

10 grudnia 2021r.

Trening otwarty:

- 8:00 - 10:30 - trening dziewczyn 8 - 11 lat, junierek i senierek – GSK
- 10:30 - 12:30 - trening seniorów – GSM

- 14.00 – 16.00 – zakwaterowanie- Hotel Silesian, ul. Szybowcowa 1a, 40-502 Katowice
- 16.00 – 17.00 - rejestracja uczestników - AWF Raciborska 1

- 17:00 - 17:55 - zajęcia teoretyczne - salka wykładowa - charakterystyka zmiany wizerunku gimnastyki na świecie, zmiany obciążeń treningowych w gimnastyce sportowej, charakterystyczne kontuzje i ich przyczyny, podstawy biomechaniki do korekcji najczęstszych błędów wykonania w elementach gimnastycznych

- 18:00 - 19:55 - zajęcia praktyczne - sala gimnastyczna - ćw. Wolne - biomechaniczne podstawy ćwiczeń zwinnościowo - akrobatycznych z praktycznym zastosowaniem w doborze stacji. Wstęp do nauki obrotów, salt z obrotami na ćw. Wolnych i obrotów na przyrządach

- 19:55 - 20:00 - przerwa kawowa

- 20:00 - 20:30 - zajęcia praktyczne - sala gimnastyczna - drążek - biomechaniczne podstawy ćwiczeń na drążku

- 20:30 - 21:00 - pytania dot. wszystkich przyrządów

- 21:00 - 22:00 - kolacja

11 grudnia 2021r.

- 7:00 - 9:00 - śniadanie

- 9:00 - 9:30 - rejestracja uczestników - Ewo Gim na Basenie Brynów - Kościuszki 104

- 9:30 - 10:15 - zajęcia teoretyczne - specyficzny trening siły i mocy nóg w gimnastyce, różnice między GSM i GSK, dobór i monitorowanie obciążeń

- 10:15 - 10:30 - przerwa kawowa

- 10:30 - 12:30 - zajęcia praktyczne - „wzorce ruchowe” wykorzystywane w treningu siły i mocy w odniesieniu do odbicia i lądowania gimnastyków na ćwiczeniach wolnych. Pokaz treningu mocy z wnioskami do rozgrzewki, mobilizacji

- 13:00 - 14:00 - obiad

- 15.00-16.00 - Podsumowanie i Zakończenie konferencji szkoleniowej

Koszt konferencji szkoleniowej, zakwaterowania (10/11 grudnia), wyżywienia (kolacja 10 grudnia, śniadanie, obiad 11 grudnia)	500,00
Dla nauczycieli szkół sportowych i mistrzostwa sportowego Dla trenerów z licencją PZG Dla zawodników pełnoletnich z licencją PZG	180,00

Zgłoszenia imienne uczestników przyjmowane są do 30.11 .2021 r. (wtorek) na adres:
kontakt@pzg.pl (po tym terminie uiszczona opłata jest bezzwrotna).

Wpłat dokonywać należy na konto PZG -08 1240 1037 1111 0010 5746 5051 (do dnia 30
listopada 2021).

W tytule przelewu umieścić „szkolenie GSM”, imię i nazwisko uczestnika, klub lub szkołę
oraz datę szkolenia.