

ŠKOLENIE TRÉNEROV I.TRIEDY SZJ

LOKALITA	Senec
PORADOVÉ ČÍSLO ŠKOLENIA	I.
ŠKOLITEĽ	Jakub Kaňuk, Giedrius Alksnievicius
TERMÍN	28.02. – 01.03. 2015

ÚČASTNÍCI

Č.	MENO A PRIEZVISKO	BYDLISKO
1	Jan Jaš	Košice
2	Peter Beránek	Košice
3	Iveta Beránková	Košice
4	Ľubomír Nosko	Piešťany
5	Jozef Sedlačko	Piešťany
6	Stanislav Varga	Piešťany
7	Ladislav Habina	Košice
8	Martin Potucký	Sobrance
9	Viera Lopuchovská	Košice
10	Patrik Meliš	Hlohovec
11	Michaela Kecsesova	Nitra
12	Ján Varga	Senec
13	Peter Palmaj	Senec
14	Juraj Potucký	Sobrance

TEMATICKÝ PLÁN ŠKOLENIA TRÉNEROV I. TRIEDY V JACHTINGU

SLOVENSKÝ ZVÄZ JACHTINGU

Cieľ

Vyškoliť trénerov I. triedy pre technické zabezpečenie lokálnych tréningov na domácich vodách, čím zaistiť pravidelnú a systematickú tréningovú činnosť na všetkých úrovniach. Oboznámiť účastníkov so základmi teórie a metodiky tréningu detí a mládeže.

Forma a rozsah výučby

Školenie je organizované blokovoou formou výučby. Obsah pozostáva zo všeobecnej, špeciálnej a praktickej časti v celkovom rozsahu 20 vyučovacích hodín.

Termín a miesto školenia: 28.02. – 01.03.2015, Senec (YC Tatran)

Harmonogram:

SOBOTA

09:00 – 10:00 organizácia a špecifiká rozcvičky (praktická časť)

10:00 – 18:00 teória (všeobecná časť a špecializácia jachting) + rozdelenie úloh uchádzačom na nasledujúcu praktickú časť

VŠEOBECNÁ ČASŤ

- úvod do trénerskej činnosti;
- fázy riadenia športového tréningu;
- zásady tréningového procesu;
- tréningová jednotka;
- dlhodobá, strednodobá a krátkodobá športová príprava;
- tréning detí a mládeže;
- špecifiká tréningu žien a starších dospelých;
- etapy športového tréningu.

ŠPECIALIZÁCIA

- taktika vs stratégia;
- špecifiká tréningu detí a mládeže;
- nácvik a zdokonaľovanie;
- hry a zábava na vode;
- rozvoj výkonnosti v ročnom makrocykle,
- desatoro trénera

NEDEĽA

08:00 – 9:00 teória – špecializácia v praxi (rady a typy, diskusia)

09:00 – 12:00 teória – špecializácia vybavenie trénera, prístupy a organizácia v praxi

12:00 – 14:00 príprava a vedenie tréningu (praktická časť v 3oj členných skupinách)