



METODICKÝ SEMINÁR II. “MANUÁL KONDIČNÉHO TRÉNINGU PRE HLAVNÉHO TRÉNERA“

Nedeľa, 27. Január, 2013

Drahí kolegovia, chcem Vám ponúknuť v poradí už druhý metodický seminár o kondičnom tréningu v športových hrách. Tentokrát prinášam komplexný náhľad do problematiky kondičnej prípravy hráčov počas sezóny. Je určený mládežníckym trénerom a trénerom seniorských družstiev, ktorí nemajú k dispozícii špecializovaného kondičného trénera, športovým klubom, ktoré majú záujem rozšíriť odborné zázemie svojich trénerov, kondičným trénerom, ktorí si chcú rozšíriť svoje odborné poznatky. Ako ukazuje moja prax, v mnohých športových kluboch sa v súťažnom období venuje iba minimálna pozornosť špeciálnemu kondičnému tréningu na rozvoj jednotlivých kondičných schopností. Hráči tak prichádzajú o veľké množstvo účinných tréningových podnetov, ktoré by dali “nový rozmer“ ich výkonom na ihrisku. Obsah seminára je navrhnutý tak, aby si účastník po jeho absolvovaní vedel sám vytvoriť účinný kondičný program, s ktorým kvalitnejšie pripraví svojich hráčov na športový výkon. Ukážeme si, že kondičný tréning nieje o kvantite, ale o kvalite, čo je potrebné trénovať, ako trénovať, s čím trénovať, kedy trénovať, koľko trénovať a koľko a ako oddychovať. Teším sa, že Vám budem môcť priblížiť svoj tréningový koncept a podeliť sa s Vami o cenné skúsenosti.

Roman Benčíč – kondičný tréner

VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

MIESTO	PREDNÁŠAJÚCI	DÁTUM
Mestská Športová Hala Partizánske Februárova ul. č. 1082/11 PARTIZÁNSKE	Mgr. Roman Benčíč +421 905 705 446 roman.bencic@gmail.com	27.1.2013 9 30 - 15 30
Mapa: http://mapa.zoznam.sk/?search=%C5%A1portov%C3%A1%20hala%20Partiz%C3%A1nske,%20febru%C3%A1rova%20		

PROGRAM SEMINÁRA

ČAS	TÉMA	DETAIL
9 00 - 9 30	PREZENTÁCIA	
9 30 - 11 00	1. Silový a rýchlostno-silový tréning hráča v posilňovni	Typy silového tréningu - Čo pomáha a čo škodí.
		Olympijská činka – kráľovná náradia. (Trh, Nadhod, Výraz, Drep ...)
		Databáza cvikov, technika cvikov + najčastejšie chyby.
		Rozdielnosti pri silovom tréningu žiakov, dorastencov a seniorov.
11 00 - 12 30	2. Stimulácia rýchlostných schopností, agility a špeciálnej vytrvalosti.	Rozdelenie a základné princípi rozvoja R, A a ŠV.
		Databáza cvičení + Tréningové pomôcky –čo najnutnejšie potrebuje tréner na kvalitný tréning.
		Rozdielnosti tréningu žiakov, dorastencov a seniorov.
12 30 -13 00	PRESTÁVKA	
13 00 - 14 30	3. Rozvoj silových schopností v telocvični a na ihrisku	Silový tréning družstva bez náročnej výbavy. (vlastná váha, váha spoluhráča, medicimbal, lavička, expander, fitlopta)
		Stabilizácia trupu, Funkčné rozcvičenie
		Pružnosť a mobilita chrbtice
14 30 – 15 30	4. Kondičný program družstva v súťažnom období	Naplánovanie účinného programu.
		Detailný tréningový program na vertikálnu výbušnosť dolných končatín.

REGISTRAČNÝ FORMULÁR ♦ METODICKÝ SEMINÁR II. ♦ PARTIZÁNSKE 27.1.2013

Meno: _____ Hádzaná Floorball
Adresa: _____ Rugby Vod. Pólo
Kontakt: _____ Email: _____ Futsal Tenis
Klubová príslušnosť: _____ Futbal Badminton
Hlavný tréner Asistent Kondičný tréner Funkcionár klubu Hráč Baseball Squash
Výkonnostná trieda: _____ Iné: _____ Basketball Volejbal
Hokej Am. Futbal

Účastnícky poplatok:

Dátum registrácie	Do 10.1.2013	Po 10.1.2013
Prvá účasť na Seminári	<input type="checkbox"/> 52 €	<input type="checkbox"/> 64 €
Druhá účasť na Seminári (účastníci 1. Seminára)	<input type="checkbox"/> 42 €	<input type="checkbox"/> 54 €
Klubová účasť (min 6 trénerov z jedného klubu)	<input type="checkbox"/> 40 €/tréner	<input type="checkbox"/> 50 €/tréner

Vrátenie poplatku : do 22.1.2013 (vrátane): 50% / po 22.1.2013: bez nároku

Každý účastník dostane tlačový materiál, kde bude spracovaný obsah seminára.

Detaily:

Úhrada poplatku za účasť v prospech účtu: **520700-4203260900/8360**

Do „správy pre adresáta“ uvedte:

Jednotlivec: **meno a priezvisko platcu, MS II.** Klub: **názov klubu, MS II.**

Vyplnený formulár je potrebné zaslať spolu s potvrdením o úhrade platby na: **roman.bencic@gmail.com**

Dátumom registrácie sa rozumie dátum prijatia vyplneného formuláru spolu s potvrdením o úhrade platby.

V prípade akýchkoľvek otázok ma prosím kontaktujte na tel. č. +421 905 705 446, alebo email: roman.bencic@gmail.com