

N Á V R H T M K Č K A
na program
ŠKOLENÍ TRENÉRŮ II.třídy

Místo : Jihlava, kuželna KK PSJ Jihlava

Datum : 14.-15.04.2006

Návrh na vedení školení : Vedoucí : Lenka Matyášová, předsedkyně TMK

Lektoři : Oldřich Lauer
Robin Parkan
Renata Šimůnková
Libor Rožnoviak - externí lektor pro masáž a regeneraci

Současný stav přihlášek :

Předpokládaná účast : 32 frekventantů
4 lektoři

PROGRAM :

Sobota 15.04. do 08.30 Příjezd účastníků na kuželnu KK PSJ	
08.45 – 09.00 Zahájení školení, organizační záležitosti	Parkan
09.00 – 09.50 Příprava hráče na start + diskuze - rozcvičení, předstartovní stav hráče - svalové dysbalance, kompenzační cvičení	Šimůnková
10.00 – 10.50 Fyziologie sportu + diskuze - princip svalové kontrakce - energetické zajištění pohybu - strava, nápoje	Parkan
11.00 – 11.50 Kuželkářská technika + diskuze - získávání základních návyků - nácvičku rozběhu - držení koule - rozběh s koulí - tréninkové pomůcky	Lauer
12.00 – 12.50 Masáž - automasáž - regenerační prostředky	Rožnoviak
13.00 – 14.30 Oběd + ubytování	
14.30 – 15.20 Trénink mládeže + diskuze - zvláštnosti tréninku mládeže - ranná specializace - talent, výběr mládeže - promítnutí videokazety SRN	Parkan
15.30 – 16.20 Speciální kuželkářský trénink + diskuze - speciální trénink pokročilejších - technika vrcholové hry - video ukázky herního stylu	Lauer, Pytlík
16.30 – 17.20 Pravidla a soutěžní řád - výběr bodů pro trenéry	Lauer, Parkan
17.30 – 18.20 Tělocvična - rozcvičení prakticky - doplňkový sport	Parkan

18.30 – 19.30 **Večeře**

19.30 – 21.30 **Speciální kuželkářský trénink, hra**

- požadavky na styl hráče
- odstraňování chyb v rozběhu a položení koule

Neděle 16.04. 08.00 – 08.30 **Snídaně**

08.30 – 09.20 **Roční tréninkový cyklus + diskuze**

Parkan (Lauer)

- mikrocykly
- dlouhodobé plánování
- stavba tréninkové jednotky

09.30 – 10.20 **Psychologická příprava + diskuze**

Lauer (Parkan)

- základní úkoly psychologie sportu
- faktory ovlivňující výkon sportovce
- obecné principy psychologické přípravy
- zásady psychologické přípravy

10.30 – 11.20 **Otázky, diskuze na další témata**

Lauer, Parkan

- příprava na utkání, taktika ...

11.30 – 12.00 **Testy znalostí**

12.15 – 13.00 **Oběd**

13.00 – 13.30 **Vyhodnocení testů**

- výsledky testů
- pohovory s případnými neúspěšnými absolventy testů

13.30 – 14.00 **Ukončení školení, závěrečná diskuze**

- po skončení odjezdy domů