

Seminár trénerov: „VÝKONNOSTNÉ A VRCHOLOVÉ DŽUDO“



Bratislava, 20. 09. 2017

POZVÁNKA

na seminár pre trénerov, pretekárov a športových odborníkov

Téma: Výkonnostné a vrcholové džudo – najnovšie poznatky a skúsenosti

Organizátor:	Trénersko-metodická komisia SZJ a BZJu
Termín konania:	02. decembra 2017
Miesto konania:	ŠH Mladosť, Trnavská cesta 39, Bratislava
Účastníci:	tréneri, pretekári a športoví odborníci, ktorých zaujímajú najnovšie poznatky a skúsenosti z oblasti výkonnostného a vrcholového tréningu v džude.
Potrebné vybavenie:	judo-gi, poznámkový blok, pero.
Účastnícky poplatok:	20 eur / splatné pri registrácii
Registrácia:	vstupná hala ŠH Mladosť, 08.15 – 08.45 hod
Prihlasovanie:	na e-mailovú adresu: milos_stefanovsky@yahoo.com
Termín prihlásenia:	najneskôr do 20. novembra 2017
Počet miest:	max. 40 osôb

Prednášky a lektori:

09.00 – 11.00 hod	„Príprava reprezentantov v džude.“ – prednáška + praktická ukážka na tatami. Mgr. Jozef Krnáč – reprezentačný tréner dorastencov a juniorov SR.
11.30 – 13.00 hod	„Mentálna príprava – súčasť športovej prípravy výkonnostných a vrcholových športovcov“. Mgr. & Mgr. Petra Pačesová, PhD. – športový psychológ.
14.30 – 16.00 hod	„Silová a kondičná príprava – od zdravia k výkonu.“ Mgr. Tomáš Mihalík, PhD. – silový a kondičný špecialista, zakladateľ spoločnosti Health & Performance.
16.30 – 18.00 hod	„Zásady tvorby tréningových plánov“ + príklad tréningového plánu reprezentantky Belgicka. Mgr. Miloš Štefanovský, PhD. – tréner džuda

Počas seminára bude k dispozícii káva a voda. Po absolvovaní seminára v **plnom rozsahu** môžu tréneri III., IV. a V. kvalifikačného stupňa požiadať o predĺženie licencie.