

SKOKANSKÁ SEKCIA
SEMINÁR K TRÉNINGOM SKOKANSKÝCH DISCIPLÍN

Termín: Sobota, 21.10.2017, 10:00 – 19:00

Miesto: Hotel FIS, Štrbské Pleso

Účel: Prednášky formou seminárov k problematike tréningov skokanských disciplín, osobné konzultácie k tréningom techniky

Účastníci: Tréneri, ktorí sú členmi SAZ a trénujú pretekára ZPM alebo medailistov MSR, účastníkov OH, MS, ME, MS17, MEJ alebo EYOF a ostatní tréneri, ktorí majú záujem sa zúčastniť seminára

Organizátor: Slovenský atletický zväz

Prednášajúci:

Radoslav Dubovský (tréner Dany a Jany Veld'ákovej a Tomáša Veszelku)

Michal Pogány (tréner českej výškarky Michaely Hrubej)

František Ptáčník (tréner 7-bojárov, slovensky Lucie Vadlejš - Slaničkovej a češky Elišky Klučinovej)

Jozef Karas (tréner českého desaťbojára Adama Sebastiana Helceletu)

Prihlášky: do stredy 18.10.2017 na mailovú adresu **raddub@gmail.com** alebo na t.č. **0903627337**

Predpokladaný program:

10:00 – 12:00:

Seminár k tréningu skoku do výšky (Pogány)

+ Individuálne konzultácie

Obsah: všeobecné zásady tréningu, imitačné a prípravné cvičenia, špeciálny tréning...

13:00 – 15:00:

Seminár k tréningu horizontálnych odrazov a techniky diaľky a trojskoku (Dubovský)

+ Individuálne konzultácie

Obsah: všeobecné zásady tréningu, správne prevedenie horizontálnych odrazov, imitačné a prípravné cvičenia techniky diaľky a trojskoku, špeciálny tréning...

15:00 – 17:00:

Seminár k tréningu 7-boja žien (Ptáčník)

+ Individuálne konzultácie

Obsah: všeobecné zásady viacbojárskeho tréningu žien, zameranie v tréningu, špeciálny tréning...

17:00 – 19:00:

Seminár k tréningu 10-boja mužov (Karas)

+ Individuálne konzultácie

Obsah: všeobecné zásady viacbojárskeho tréningu mužov, zameranie v tréningu, špeciálny tréning...

Konzultácie:

Individuálne konzultácie s prednášajúcim ku konkrétnej problematike trénovania svojich zverencov

Trénerom, ktorí sú členmi SAZ a trénujú pretekára ZPM alebo medailistov MSR, účastníkov OH, MS, ME, MS17, MEJ alebo EYOF uhradí SAZ cestovné náklady a obed.

Cestovné náklady budú vyplácané podľa platných smerníc SAZ (v prípade použitia cestného motorového vozidla je nutné predložiť kópiu veľkého technického preukazu, účtenku z nákupu pohonných hmôt). Pri použití vozidla ekonomicky využiť dopravu pre viacerých účastníkov (nebude preplácané cestovné za každú osobu zvlášť). Pri použití verejnej dopravy (vlak, autobus), bude cestovné preplácané na základe predložených cestovných lístkov.

Ostatní tréneri sa zúčastnia seminára na vlastné náklady alebo na náklady vysielajúcej zložky.