

POZVÁNKA SEMINÁR TRÉNEROV A ROZHODCOV ŠPORTOVÉHO AEROBIKU

04.02 – 05.02.2023

Sekcia ŠPORTOVÉHO AEROBIKU SGF Vás srdečne pozýva na seminár trénerov a rozhodcov, s pridanou aktivitou pre trénerov a športovcov. Seminár bude vedený interaktívnou a zážitkovou formou s doplnením teoretických poznatkov a praktických ukážok tréningov.

Cieľ: Zvýšenie informovanosti a odbornosti trénerov a rozhodcov športového aerobiku.

Dátum: 04.02 – 05.02.2023

Miesto: Základná škola Fraňa Mojtu, Andreja Šulgana 346, 949 01 Nitra

Zodpovedné osoby za podujatie: Mgr. Karina Danielová/ Mgr. Natália Solárová

Finančné podmienky:

SGF:

- Prenájom priestorov
- Odmena lektorov

Účastníci:

- Ubytovanie, strava, doprava - na vlastné náklady
- Účastnícky poplatok

Účastnícky poplatok:

35 € pre členov SGF (platba až po zaslaní faktúry zo SGF)

55 € pre nečlenov SGF (platba až po zaslaní faktúry zo SGF)

Účastnícky poplatok pre športovcov, ktorí sa aktívne zúčastnia tréningového programu len v nedeľu kategória: 15 € (platba až po zaslaní faktúry zo SGF).

Poznámka: *Vzhľadom na priestorové možnosti je maximálny počet športovcov v praktickej časti seminára 5/ klub.*

Účastnícky poplatok je potrebné uhradiť až po doručení faktúry zo Se SGF najneskôr do **20.1.2023**. Faktúry budú vystavené klubom na základe menovitých prihlášok zaslaných na SGF.

Prihlášky: do 15.1.2023

Prihláška je prílohou pozvánky, je potrebné ju poslať na koordinátorku ŠA: andrejkovicova@sgf.sk a v kópii na danielova@sgf.sk



Mgr. Karina Danielová
Predsedníčka sekcie ŠA

PROGRAM

Sobota 04.02.2023 (miestnosť: trieda + telocvičňa)

08:30 – 09:00	Prezentácia a otvorenie	Karina Danielová/ Natália Solárová
09:00 – 10:00	AEROBIK CUP: KŠA Stará Turá (praktická ukážka)	Katarína Vidová
10:00 – 10:30	Prestávka na občerstvenie (káva, čaj)	
10:30 – 12:00	Termínová listina, plán súťaží, sústredenia reprezentačných úsekov, nominačné kritériá, plán prípravy reprezentačných úsekov, rôzne	Karina Danielová Mária Andrejkovičová A.Lamošová/K.Šanková
12:00 – 13:00	OBED – zabezpečuje si každý účastník individuálne	
13:00 – 13:45	Športová psychológia vo vrcholovom/výkonnostnom športe: práca so stresom, zvládanie záťažových situácií trénerom, komunikácia trénera a športovca, poskytovanie spätnej väzby, motivácia športovcov.	Peter Kuračka
13:45 – 14:00	Prestávka na občerstvenie (káva, čaj)	
14:00 – 14:45	Športová psychológia vo vrcholovom/výkonnostnom športe: práca so stresom, komunikácia trénera, poskytovanie spätnej väzby športovcom, zvládanie záťažových situácií trénerom, motivácia športovcov.	Peter Kuračka
14:45 – 15:00	Prestávka	
15:00 – 16:30	Pravidlá športového aerobiku AER CoP 2022-2024 (rozhodcovia)	Petra Tomková
16:30 – 17:00	Prestávka	
17:00 – 17:45	Pravidlá základný program (rozhodcovia)	Petra Tomková

Nedeľa 05.02.2023 (miestnosť: trieda + telocvičňa)

09:00 – 10:30	Silový tréning: jeho miesto v tréningovom procese, benefity silového tréningu pre športový aerobik, jeho benefit pre fyzické zdravie (praktické ukážky)	Branislav Mišovič
10:30 – 11:00	Prestávka na občerstvenie (káva, čaj)	
11:00 – 12:30	Špeciálne rozcvičenie so zameraním na jednotlivé cvičebné tvary obťažnosti – ITALY KEMP (praktické ukážky)	Katarína Šanková Anita Lamošová
12:30 – 13:30	OBED – zabezpečuje si každý účastník individuálne	
13:30 – 14:15	Prevenca vzniku zranení v športovom aerobiku (praktické ukážky)	Juraj Pecho
14:15 -14:30	Prestávka na občerstvenie (káva, čaj)	
14:30 – 15:15	Prevenca vzniku zranení v športovom aerobiku, kompenzačné cvičenia (praktické ukážky)	Juraj Pecho
15:30	Ukončenie seminára	Karina Danielová

Seminár trénerov a rozhodcov športového aerobiku**04.02-05.02.2023, Nitra****Záväzná PRIHLÁŠKA****Klub:**

P.č.	Meno	Priezvisko	Funkcia	Email	Mobil	Registrácia v SGF 2023
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

So sebou priniest': oblečenie na cvičenie, tenisky, karimatka**Dátum:****Podpis:****Termín odoslania prihlášky: 15.1.2023****Prihlášku odoslať na: andrejkovicova@sgf.sk a danielova@sgf.sk**