Plán obsahu školení trénerov prvej triedy v zápasení.

Doba prípravy: I. stupeň 32 h.

- Špecializované predmety:

1 – vznik, vývoj úpolov a zápasenia - 2

organizácia

2 – úpoly a zápasenie v systéme spoločnosti 1

3 – informačný systém v zápasení 1

4 – systematika, klasifikácia, terminológia

úpolov a zápasenia 1

5 – biomechanické základy v zápasení 1

6 - pohybové zákonitosti uplatňované

v zápasení 2

7 – metodický nácvik základných techník

zápasenia 16

8 – pravidlá zápasenia 2

9 – súťažný poriadok, organizácia súťaží 2

10 – právne predpoklady postavenia trénera 2

v zápasení

11 – skúšky a konzultácie 2

Podmienky prijatia:

Minimálny vek 18 rokov.

Forma ukončenia:

- Vypracovanie ZP /záverečná práca/ v rozsahu 5 až 10 strán.

- Záverečná skúška zo všeobecnej časti.

- Záverečná skúška zo špecializácie zápasenie /teoretická a praktická

časť/.

Plán školenia trénerov prvej triedy: 30. 11 – 1. 12.2019.

Začiatok školenia: 8.00 na SŠŠ, Ostredková 10, 82102 Bratislava

Sobota: 30. 11.2019

Špecializované predmety:

1 – vznik, vývoj úpolov a zápasenia + 1

organizácia (Sciranka)

2 – úpoly a zápasenie v systéme spoločnosti (Sciranka) 1

3 – informačný systém v zápasení (Strzelczyk) 1

4 – systematika, klasifikácia, terminológia

úpolov a zápasenia (Mikuška) 1

5 - biomechanické základy v zápasení (Sciranka) 1

biomechanické zákonitosti základných

zápasníckych polôh 1

6 – vysvetlenie postupov k práci, výber témy (Mikuška) 1

6 - metodický nácvik základných techník

zápasenia vo voľnom štýle (Matejová, Sciranka) 4

Nedeľa: 1.12.2019

7 – metodický nácvik základných techník

zápasenia v gréckorímskom štýle – postoj (Drmola) 4

8 – metodický nácvik základných techník

zápasenia v gréckorímskom štýle – parter (Drmola) 4

Spolu: 19 hodín

Zápisnica

Prvé školenie trénerov prvého stupňa sa uskutočnilo v dňoch 30. 11. a 1. 12.2019. Školenie prebehlo na Strednej športovej škole, Ostredková 10, 821 02 Bratislava. Školenia sa zúčastnili 4 účastníci – budúcich trénerov zápasenia prvého stupňa. Na školení sa ďalej zúčastnili piati školitelia. Zoznam účastníkov, školiteľov a prebraný program školenia predkladám v prílohách. Počet odučených hodín za jednotlivých školiteľov je nasledovný:

Sobota 30.11.2019

1. Sciranka Jakub: Vznik a vývoj úpolov a zápasenia + organizácia = 1h
2. Sciranka Jakub: Úpoly a zápasenie v systéme spoločnosti = 1h
3. Mikuška Karol: Systematika, klasifikácia, terminológia úpolov a zápasenia = 1h
4. Sciranka Jakub: Biomechanické základy v zápasení = 1h
5. Mikuška Karol: Systém športového tréningu v zápasení = 1h
6. Mikuška Karol: vysvetlenie postupov k práci, výber témy = 1h
7. Sciranka Jakub: Biomechanické zákonitosti základných zápasníckych polôh = 1h
8. Strzelczyk Agata: Informačný systém športu = 1h
9. Matejová Lenka, Sciranka Jakub: Metodický nácvik základných techník v zápasení voľným štýlom – začiatočníci = 5h (4h Matejová za vedenie hodín + 2 h Sciranka za pomoc a asistenciu).

Nedeľa 1.12.2019

1. Drmola Leoš: Metodický nácvik základných techník v zápasení gréckorímskym štýlom – začiatočníci = 4h
2. Drmola Leoš: Metodický nácvik základných techník v zápasení gréckorímskym štýlom – začiatočníci = 4h

Celkový počet absolvovaných hodín výučby:

Teória = 8 h (Sciranka = 4h, Strzelczyk = 1h, Mikuška = 3h.

Prax = 13 h (Matejová = 4h, Sciranka = 2h, Drmola = 8h)

Zapísal: Mgr. Mikuška Karol PhD.

Plán školenia trénerov prvý stupeň 2. kolo: 14. -15. 12. 2019.

Začiatok školenia: 8.00 na SŠŠ, Ostredková 10, 82102 Bratislava

Sobota: 14. 12. 2019

8.00 – 10.15 metodický nácvik základných techník

zápasenia voľný štýl – technika postoj (Strzelczyk) 3 h

10.15 – 12.30 metodický nácvik základných techník

zápasenia voľný štýl technika parter (Sciranka) 3 h

14.00 – 18.00

1 – pravidlá zápasenia (Sciranka) 1 h

2 - súťažný poriadok, organizácia súťaží (Sciranka) 1 h

3 - právne predpoklady postavenia trénera v zápasení (Mikuška) 3 h

Spolu odučených hodín a praxe pre budúcich trénerov 11 h.

Nedeľa: 15. 12. 2019

8.00 – 11.00 Záverečná skúška zo špeciálnej časti (praktická časť) - metodický nácvik základných techník voľný štýl (Sciranka, Strzelczyk, Mikuška) 4 h

11. 00 - 12. 00 h. – písomný test zo špeciálnej časti (Mikuška) 1 h

12.00 – 15.00 Záverečná skúška zo špeciálnej časti – teória a obhajoba záverečnej práce (skúšajúci: Strzelczyk, Mikuška, Sciranka) 4h

Spolu odskúšaných hodín praxe pre budúcich trénerov 9h.

Spolu: 20 hodín

Zápisnica

Druhé školenie trénerov prvého stupňa sa uskutočnilo v dňoch 14. 12. a 15. 12.2019. Školenie prebehlo na Strednej športovej škole, Ostredková 10, 821 02 Bratislava. Školenia sa zúčastnili 4 účastníci – budúcich trénerov zápasenia prvého stupňa. Na školení sa ďalej zúčastnili piati školitelia. Zoznam účastníkov, školiteľov a prebraný program školenia predkladám v prílohách. Počet odučených hodín za jednotlivých školiteľov je nasledovný:

Sobota 14. 12. 2019

1. Sciranka Jakub: Metodický nácvik základných techník = 3h
2. Strzelczyk Agata: Metodický nácvik základných techník = 3 h
3. Sciranka Jakub: Pravidlá zápasenia = 1h
4. Sciranka Jakub: Súťažný poriadok, organizácia súťaží = 1h
5. Mikuška Karol: právne predpoklady postavenia trénera v športe = 3h
6. Mikuška Karol: písomný test zo špeciálnej časti = 1h

Nedeľa 15. 12. 2019

1. Sciranka, Strzelczyk, Mikuška: Záverečná skúška zo špeciálnej časti (praktická časť) - metodický nácvik základných techník voľný štýl = 3 x 2 h
2. Strzelczyk, Mikuška, Sciranka: Záverečná skúška zo špeciálnej časti – teória a obhajoba záverečnej práce 3 x 4 h.

Celkový počet absolvovaných hodín výučby:

Teória = 8 h (Sciranka = 6 h, Strzelczyk = 4 h, Mikuška = 9 h.

Prax = 13 h (Strzelczyk = 5 h, Sciranka = 5 h, Mikuška = 2 h)

Zapísal: Mgr. Mikuška Karol PhD.

.

Hodnotenie skúšaných absolventov:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Záverečné hodnotenie absolventov trénerského školenia I. triedy v zápasení | | | | | |
| Meno absolventa | hodnotenie praxe: voľný štýl | hodnotenie praxe: gréckorímsky štýl | test | práca a skúška | celková známka zo špecializácie |
| 1. Balázs Hakszer | A | B | E | C | C |
| 2. Juracska Róbert | A | A | B | C | B |
| 3. Dragúň Martin | A | A | D | B | B |
| 4. Horváth Denis | A | B | E | E | D |

Celkový počet absolvovaných hodín výučby:

Teória = 8 h (Sciranka = 4h, Strzelczyk = 1h, Mikuška = 3h.

Prax = 13 h (Matejová = 4h, Sciranka = 2h, Drmola = 8h)

Teória = 8 h (Sciranka = 6 h, Strzelczyk = 4 h, Mikuška = 9 h.

Prax = 13 h (Strzelczyk = 5 h, Sciranka = 5 h, Mikuška = 2 h)

Príloha č.2

Súhrn absolvovaných hodín výučby

Počet hodín absolvovaných jednotlivými školiteľmi:

1. Mikuška Karol - 7 h prednáška + 2h praktické skúšanie + 4h teoretické skúšanie = 13 hodín.
2. Matejová Lenka – 4 h praktická výučba = 4 hodiny
3. Strzelczyk Agata – 1 h prednáška, 3 h praktický nácvik, 2 h praktické skúšanie + 4 h teoretické skúšanie = 10 hodín
4. Sciranka Jakub – 8 h prednáška, 3 h praktický nácvik, 2 h praktická skúška + teoretické skúšanie 4h = 17 hodín
5. Drmola Leoš – 2 x 4 hodiny praktická výučba = 8 hodín.