

**Ústecký svaz karate si Vás dovoluje pozvat na
Školení trenérů III. třídy , doškolení trenérů III. třídy**

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ III. TŘÍDY 12 - 13. června 2015 od 17.00 hod.

DOŠKOLENÍ TRENÉRŮ III. třídy 13. června 2015 – jeden den od 9.00 hod.

**Kde : Městská hala u Kauflandu , Hrnčířská ulice 1439, Č. Lípa
V těsné blízkosti je nová sportovní hala**

Věk : min. 17 let a držitel STV min. 3. Kyu - pro trenéry 3. třídy

Přihlášky zasílejte do 20. 5. 2015 E-mail: pavel@karate-znamenacek.cz

**Cena školení trenéra 3. třídy : 800,- Kč poplatek splatný na místě v den konání
(s sebou - průkaz karate a platnou známku svazu, karate – gi , psací potřeby)**

Školení trenér 3. třídy : 800,- Kč

Doškolení trenér 3.třídy: 200,- Kč

Informace :

Pavel Znamenáček tel.: 607- 525 995 mail: pavel@karate-znamenacek.cz, www.karate-znamenacek.cz

Ubytování: je nutné si zajistit včas !

HOTEL MERKUR – Kozáková 1433, Č.Lípa www.hotel-merkur.cz, telefon 487 823 515,

e-mail : h.merkur@seznam.cz,

další penziony a hotely: www.mucl.cz (městské infocentrum)

Stravování : účastník si zajistí sám ! (v centru obchody a restaurace)

S pozdravem OSS

**Pavel Znamenáček
Předseda TMK Ústecký svaz karate**

Témata pro zkoušku níže:

TÉMATÁ PRO ZKOUŠKU :

VZÍT S SEBOU VLASTNÍ PRÁCI MINIMÁLNĚ A4 PSANOU NA PC :

1. Řídící činnost trenéra v karate
2. Vyučovací zásady a tréninkové metody v karate
3. Zatěžování ve sportovním tréninku karate - u mládeže
4. Zatěžování ve sportovním tréninku karate - u dospělých
5. Všeobecné rozvíjející cvičení v karate
6. Speciální cvičení v karate
7. Cvičení pro aktivní odpočinek - relaxační cvičení
8. Cvičení pro aktivní odpočinek - dechová cvičení
9. Cvičení pro aktivní odpočinek - kompenzační cvičení
10. Obsah etapy sportovní předpřípravy
11. Rozvoj síly v karate - u mládeže
12. Rozvoj síly v karate - u dospělých
13. Rozvoj rychlosti v tréninku karate
14. Rozvoj vytrvalosti v tréninku karate
15. Rozvoj obratnosti v tréninku karate
16. Rozvoj pohyblivosti v tréninku karate
17. Rozvoj techniky u začátečníků
18. Technicko - taktická příprava výkonnostních karatistů
19. Taktická příprava vrcholových karatistů
20. Psychologická příprava karatistů
21. Trénovanost a sportovní forma
22. Stavba ročního plánu - přípravné období
23. Stavba ročního plánu - hlavní období
24. Příprava plánu týdenního mikrocyklu
25. Příprava plánu tréninkové jednotky
26. Metodika nácviku kata
27. Metodika nácviku techniky karate - dači-waza a aši-sabaki
28. Metodika nácviku techniky karate - džosi-waza (technika rukou)
29. Metodika nácviku techniky karate - kaši-waza (technika nohou)
30. Metodika nácviku techniky karate - harai-waza (technika podmetů)
31. Metodika nácviku techniky karate - kawaši-waza (technika úniků, úhybů)
32. Metodika nácviku techniky karate - renraku-waza (kombinace)
33. Stav karate v ČR (vývoj, současnost, atd.)
34. Nábor nových členů, testování, kontrola kondiční přípravy
35. Trenér a jeho poslání při soutěžích
36. Kontrola a hodnocení účinnosti sportovního tréninku
37. Formy a prostředky ve výcviku karate - kumite (cvičení ve dvojicích)
38. Formy a prostředky ve výcviku karate - sebeobrana
39. Specifika tréninku chlapců a dívek
40. Pitný režim a životospráva v karate