

LICENČNI SEMINAR

za strokovne delavce v športu: učitelje, inštruktorje in trenerje jadranja, jadranja na deski, oziroma kajtanja

za obdobje 1. 1. 2015 - 31. 12. 2016

Jadralna zveza Slovenije razpisuje izvedbo licenčnega seminarja za obdobje 2015-2016. Na licenčni seminar se lahko prijavijo kandidati, ki imajo pridobljeno eno od navedenih usposobljenosti Jadralne zveze Slovenije

Datum: sobota, 13. december 2014 od 15.00 do 19.30

Kraj: sedež Jadralne zveze Slovenije

Predavatelj: Tim Podlogar, kondicijski trener 2. stopnje

Vsebina licenčnega seminarja:

- Osnove telesnega in gibalnega razvoja mladine s praktičnimi smernicami za delo v jadraniu**
Poslušalci bodo spoznali bistvene značilnosti telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine, kamor spada razvoj motoričnega sistema ter psihosomatskih značilnosti. Poznavanje tega področja je izredno pomembno za uspešno delo z mladimi jadralci.
- Načrtovanje vadbenega procesa s praktičnimi napotki za jadranje**
Predstavitev osnov načrtovanja vadbenega procesa, skupaj z vzporednim ter zaporednim modelom ciklizacije ter praktičnimi idejami za uporabo v treningu jadranja. Poslušatelji bodo spoznali tudi osnovne enote načrtovanja vadbenega procesa..
- Preprečevanje poškodb v jadraniu in regeneracija po treningu**
V razvoju športne kariere se športniki prej ali slej soočajo z določenimi zdravstvenimi problemi, ki bi se jih, ob pravilni vadbi, najbrž dalo preprečiti. Ta del predavanja bo imel poudarek na predstavitvi znanih rezultatov meritev ter raziskav s področja poškodb in praktičnimi napotki za vadbo v različnih jadrlnih razredih. Poleg tega bo predstavljen sindrom pretreniranosti, kot ena večjih tegob današnjega športa ter strategije za prepoznavanje le-tega. Soočili se bomo tudi z metodami regeneracije po treningu in tekmovanjih na podlagi trenutno dostopnih raziskav.

Razprava:

Nekaj časa bo namenjeno tudi odprti razpravi udeležencev seminarja ter predavatelja ter vprašanjem iz predavanjih področij.

Preverjanje znanja:

Ob koncu predavanja bodo udeleženci opravljali preverjanje pridobljenega znanja v obliki pisnega izpita, ki je pogoj za uspešno opravljen licenčni seminar. Za uspešno opravljen izpit bo potrebnih 60% vseh možnih točk. V primeru neuspešnega opravljanja preverjanja znanja bodo udeleženci imeli možnost ponovnega opravljanja izpita.

Prijave zbiramo do srede, 10. decembra 2014.

Prijava je veljavna, v kolikor ji je priloženo potrdilo o plačani kotizaciji.

Kotizacija za seminar je 70€/osebo.

Kotizacija za ponovno opravljanje preizkusa je 20€.

Kotizacijo nakažete na TRR Jadralne zveze Slovenije - IBAN SI56 1010 0005 2683 702 (BANKA KOPER d.d.).

Kandidati prijavo in potrdilo o plačilu pošljete na e-mail: info@jzs.si do datuma prijave.