



## **Seminár trénerov UEFA C a UEFA B licencie**

**17.11.2022 – BANSKÁ BYSTRICA (č.1 dopoludnie)**

Organizátor:	TMK SsFZ so súhlasom TÚ SFZ – vzdelávanie trénerov
Termín:	17.11.2022 – štvrtok – štátny sviatok
Začiatok seminára:	<b>14:00 hod.</b> seminár č.1 dopoludnie
Miesto:	<b>Dom futbalu SsFZ, Partizánska cesta 93, Banská Bystrica</b>
Pre trénerov:	pre trénerov UEFA C a UEFA B licencie
Rozsah seminára:	5 hodín
Potvrdenie:	účasť sa eviduje v ISSF – „Konto trénera“
Poznámka:	obmedzený počet miest pre <b>40 ľudí dopoludnia a 40 ľudí popoludní</b>
Prihláška:	<b>do 10.11.2022</b> - prihlášku nájdete na stránke: <a href="http://www.ssfz.sk">http://www.ssfz.sk</a> – aktuality (úvodná stránka) – prihlášky posielajte na adresu <a href="mailto:peterstefanak@gmail.com">peterstefanak@gmail.com</a> , tréner sa môže prihlásiť len na dopoludňajší alebo popoludňajší seminár
Účastnícky poplatok:	10.- Eur účastnícky poplatok je potrebné uhradiť pred seminárom na: <b>IBAN: SK9709000000000050192944</b> <b>VS: 700</b> <b>pozn.: Priezvisko a Meno</b>

### **PROGRAM SEMINÁRA 2**

<b>08:00 – 08:30</b>	Úvodná prezencia účastníkov
<b>08:30 – 08:40</b>	Otvorenie seminára, pokyny k predlžovaniu trénerských licencií
<b>09:40 – 09:25</b>	<b>Periodizácia TMC k maximalizácii výkonnosti – teória + DZ +2/-5 - regenerácia</b> Peter ŠTEFAŇÁK, koordinátor vzdelávania trénerov SFZ, UEFA PRO licencia
<b>09:40 – 10:25</b>	<b>Periodizácia TMC k maximalizácii výkonnosti, DZ +3,+4/-4,-3 – zvyšovanie výkonnosti</b> Daniel VALACH, MŠK Žilina, UEFA EYA licencia
<b>10:30 – 11:15</b>	<b>Periodizácia TMC k maximalizácii výkonnosti, DZ +5,+6/-2,-1 – aktivácia</b> Adrián BOHÁČIK, RSC HAMSIK Academy, UEFA A licencia
<b>11:30 – 12:15</b>	<b>Zvládanie a význam emócií v športe - teória</b> Katka KÁNIKOVÁ, športový psychológ VŠC DUKLA Banská Bystrica
<b>12:15 – 13:00</b>	<b>Zvládanie a význam emócií v športe - workshop</b> Katka KÁNIKOVÁ, športový psychológ VŠC DUKLA Banská Bystrica
<b>13:00</b>	Ukončenie seminára, záverečná prezencia účastníkov



## **Seminár trénerov UEFA C a UEFA B licencie**

**17.11.2022 – BANSKÁ BYSTRICA (č.2 popoludnie)**

Organizátor:	TMK SsFZ so súhlasom TÚ SFZ – vzdelávanie trénerov
Termín:	17.11.2022 – štvrtok – štátny sviatok
Začiatok seminára:	<b>14:00 hod.</b> seminár č.2 popoludnie
Miesto:	<b>Dom futbalu SsFZ, Partizánska cesta 93, Banská Bystrica</b>
Pre trénerov:	pre trénerov UEFA C a UEFA B licencie
Rozsah seminára:	5 hodín
Potvrdenie:	účasť sa eviduje v ISSF – „Konto trénera“
Poznámka:	obmedzený počet miest pre <b>40 ľudí dopoludnia a 40 ľudí popoludní do 10.11.2022</b> - prihlášku nájdete na stránke:
Prihláška:	<a href="http://www.ssfz.sk">http://www.ssfz.sk</a> – aktuality (úvodná stránka) – prihlášky posielajte na adresu <a href="mailto:peterstefanak@gmail.com">peterstefanak@gmail.com</a> , tréner sa môže prihlásiť len na dopoludňajší alebo popoludňajší seminár
Účastnícky poplatok:	10.- Eur účastnícky poplatok je potrebné uhradiť pred seminárom na: <b>IBAN: SK970900000000050192944</b> <b>VS: 700</b> <b>pozn.: Priezvisko a Meno</b>

### **PROGRAM SEMINÁRA 2**

<b>14:00 – 14:30</b>	Úvodná prezencia účastníkov
<b>14:30 – 14:40</b>	Otvorenie seminára, pokyny k predlžovaniu trénerských licencií
<b>14:40 – 15:25</b>	<b>Periodizácia TMC k maximalizácii výkonnosti – teória + DZ +2/-5 - regenerácia</b> Peter ŠTEFAŇÁK, koordinátor vzdelávania trénerov SFZ, UEFA PRO licencia
<b>15:40 – 16:25</b>	<b>Periodizácia TMC k maximalizácii výkonnosti, DZ +3,+4/-4,-3 – zvyšovanie výkonnosti</b> Daniel VALACH, MŠK Žilina, UEFA EYA licencia
<b>16:30 – 17:15</b>	<b>Periodizácia TMC k maximalizácii výkonnosti, DZ +5,+6/-2,-1 – aktivácia</b> Adrián BOHÁČIK, RSC HAMSIK Academy, UEFA A licencia
<b>17:30 – 18:15</b>	<b>Zvládanie a význam emócií v športe - teória</b> Katka KÁNIKOVÁ, športový psychológ VŠC DUKLA Banská Bystrica
<b>18:15 – 19:00</b>	<b>Zvládanie a význam emócií v športe - workshop</b> Katka KÁNIKOVÁ, športový psychológ VŠC DUKLA Banská Bystrica
<b>19:00</b>	Ukončenie seminára, záverečná prezencia účastníkov