



Kegljaška zveza Slovenije
Strokovna komisija
Celovška cesta 25, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 434 96 24
Tel. / faks.: 01 433 23 35
TRR: 02031-0013974988
e-mail: kzs.si@siol.net

Ljubljana, 16. 4. 2018

RAZPIS SEMINARJA "BAZIČNA IN SPECIFIČNA PRIPRAVA V KEGLJANJU"

Strokovna komisija Kegljaške zveze Slovenije razpisuje tridnevni seminar "Bazična in specifična priprava v kegljanju" za strokovne delavce v kegljanju. Seminar bo **od petka 15. 6. do nedelje 17. 6. 2018 v Kranjski Gori.**

Splošni pogoji in navodila za prijavo:

1. Prijavijo se lahko kandidati, ki imajo strokovno usposobljenost z nazivom Trener kegljanja I, Trener kegljanja ali Vaditelj kegljanja.
2. Seminar je obvezen za selektorje – trenerje slovenskih mladinskih in kadetskih kegljaških reprezentanc ter namenjen predvsem strokovnim delavcem, ki v klubih vadijo mlajše selekcije.
3. Seminar bo veljal kot licenčni seminar za pridobitev licence za opravljanje strokovnega dela v kegljanju v letu 2019.
Obvezni letni licenčni seminar bo kot običajno organiziran meseca decembra.
4. Udeleženci seminarja bodo praviloma nameščeni v dvoposteljnih sobah na bazi polnega penziona v enem od hotelov Hit Alpinea, d.d. s 4 zvezdicami v Kranjski Gori. O izboru hotela bodo prijavljeni udeleženci pravočasno obveščeni po e-pošti.
5. Izpolnjeno in podpisano prijavnico pošljite po pošti najkasneje do torka, 8. maja 2018, na Kegljaško zvezo Slovenije, Ljubljana, Celovška cesta 25. Podpisano in skenirano prijavnico lahko pošljete tudi po elektronski pošti na naslov: kzs.si@siol.net.
Prijavnica mora biti čitljivo in v celoti izpolnjena z vsemi zahtevanimi podatki!
6. Licenčni seminar bo realiziran, v kolikor bo prijavljenih najmanj 15 kandidatov. Število mest je omejeno na cca 20 do 24 kandidatov. Prednost pri udeležbi bodo imeli trenerji oziroma vaditelji, ki v klubih dejansko trenirajo mladimi in slednji redno nastopajo na tekmovanjih KZS. Praviloma naj bi se iz posameznega vsakega kluba seminarja udeležil po en kandidat.
Ob prevelikem številu prijav se bo upošteval tudi časovni vrstni red prijave.
7. Kegljaška zveza Slovenije krije stroške predavateljev, uporabe športnih objektov in enega polnega penziona za kandidate, ki vadijo mlade. Slednji plačajo kotizacijo v višini 55 EUR ter krijejo stroške prevoza na seminar.
Za trenerje, ki ne delajo z mladimi, je kotizacija 110 EUR, udeležba pa bo odvisna od razpoložljivih sob v hotelu.
Doplačilo za enoposteljno sobo je 20 EUR za dve nočitvi.



Kegljaška zveza Slovenije
Strokovna komisija
Celovška cesta 25, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 434 96 24
Tel. / faks.: 01 433 23 35
TRR: 02031-0013974988
e-mail: kzs.si@siol.net

8. Kotizacijo plača posamezni klub za svoje prijavljene strokovne delavce ali pa jo plača udeleženec sam na osnovi računa, ki ga bo po izvedenem seminarju Kegljaška zveza Slovenije poslala plačnikom, navedenim na prijavnici.
9. Razpis seminarja z okvirnim urnikom in programom, prijavnica ter druga morebitna obvestila bodo objavljeni na spletni strani Kegljaške zveze Slovenije: www.kegljaska-zveza.si.
10. Dodatne informacije so možne po telefonu 041 673 335 oziroma po e-pošti lado.gobec@siol.net (Lado Gobec, predsednik Strokovne komisije KZS).

OKVIRNI URNIK IN PROGRAM SEMINARJA " BAZIČNA IN SPECIFIČNA PRIPRAVA ŠPORTNIKA V KEGLJANJU "

Petek 15. junij 2018

16.00	Zbor udeležencev v hotelu in namestitvev v sobe
17.00 do 18.30	Intervalni trening za razvoj aerobne vzdržljivosti (na prostem)
19.00	večerja
20.00 do 21.00	Podrobna predstavitev načina dela, oblikovanje delovnih skupin in predaja gradiva za delo v skupinah (predvajanje)

Sobota 16. junij 2018

7.30	zajtrk
10.00 do 12.00	Kompleks preprostih vaj za pripravo organizma na vadbo kegljanja – delavnica (telovadnica)
12.30	kosilo
16.00 do 18.00	Razvoj moči z lastno težo in manjšimi bremenimi - delo v skupinah (fitnes)
18.15 do 19.00	Regeneracija organizma (bazen)
19.15	večerja
20.00 – 21.00	Metodika kegljaškega meta, analiza napak pri izvedbi meta in načini za njihovo odpravo

Nedelja 11. junij 2017

7.00 do 8.00	Dinamični in statično raztezanje – delo v skupinah (na prostem)
8.15	zajtrk
10.30 do 11.30	Vaje za zmanjšanje asimetrije v kegljanju (telovadnica)
12.30	kosilo in odhod domov

Predavatelja bosta Bojan Bajec in Lado Gobec.

Opombe:

Urnik in vsebina seminarja se bosta po potrebi in dogovoru spreminjala.
Glede na vremenske pogoje bodo praktične vsebine na prostem ali v dvorani.
Udeleženci morajo imeti športno opremo za vadbo na prostem in v dvorani ter kopalke.

Lado Gobec,
predsednik
Strokovne komisije KZS