

Harmonogram i program szkolenia

dla trenerów kręglarstwa

20.12.2024 - piątek

15:00 – 19:00

- Podstawowe zasady techniki kręglarstwa.
- Pozycja początkowa i rozbieg.
- Krok wyjściowy i końcowy (krok zatrzymania).
- Biomechaniczne cechy kręglarza z naciskiem na technikę.
- Chwytnie kuli z zasobnika.
- Trzymanie kuli w pozycji początkowej i w rozbiegu, dźwignia i jej wysokość.
- Umieszczenie kuli na desce wyrzutu.
- Linia rzutu i linia ruchu.
- Aktywność palców podczas rzutu kuli.
- Zalety i wady silnego, średniego oraz lekkiego (wolnego) rzutu.

21.12.2024 - sobota

8:00 – 12:00

- Metodyka treningów kręglarskich
- Cel i zadanie treningu sportowego.
- Zasady w planowaniu i przygotowanie treningu sportowego.
- Metodyka technik treningowych w kręglach.
- Metodyka nauczania taktyki w kręglach.
- Procedury łączenia techniki i taktyki.
- Podstawy treningu sprawności motorycznej.

13:00 – 15:00

- Praktyka

15:00 – 19:00

- Przygotowanie fizyczne

- Ogólne przygotowanie fizyczne.
- Wybór ćwiczeń, obciążeń, metod treningowych.
- Stretching, ćwiczenia rozciągające i na elastyczność.
- Ćwiczenia siłowe: siłownia, ćwiczenia z piłką lekarską, expander, ćwiczenia skoczne.
- Ćwiczenia na szybkość: krótkie sprinty, przyspieszenie do 30 m, start z różnych pozycji i na różne sygnały, sztafeta.
- Ćwiczenia na wytrzymałość: marsz, bieg, cross do 10 000 m, rower.
- Ćwiczenia na giętkość: elementy aerobiku, ćwiczenia równowagi, poligony, podstawowe gry sportowe.
- Specyficzne przygotowanie fizyczne
- Rozwój najważniejszych cech fizycznych w kręglach: wytrzymałość, powtarzalna siła, precyzja.
- Ćwiczenia na szybkość rzutu.
- Wytrzymałość na torze, monitorowanie liczby rzutów w różnych odstępach i seriach.
- Giętkość, ćwiczenia na rozwój i poprawę precyzji techniki.
- Łączenie techniki i wpływ przygotowania fizycznego na wynik końcowy.

22.12.2024 - niedziela

8:00 – 12:00

- Rozgrzewka i schładzanie organizmu.
- Roczny cykl treningowy.
- Planowanie przygotowań i ewidencja.
- Testowanie i kontrola wytrenowania.
- Przygotowanie psychologiczne i koncentracja kręglarza.

13:00 – 15:00

- Praktyka

15:00 – 17:00

- Test

Prof. Miloš Ponjavič