



Związek Sportowy
POLSKA UNIA TAEKWON-DO

**SEMINARIUM SZKOLENIOWE
DLA INSTRUKTORÓW ZS PUT**

Data:

04-05.03.2017 (sobota i niedziela)

Miejsce:

Sala Klubu Sportowego Orient
Częstochowa, ul. Brzozowa 2/8 II piętro

Koszt:

50 zł. za osobę za seminarium instruktorskie (dla klubów członkowskich)
100 zł za osobę za seminarium instruktorskie (dla klubów współpracujących).

Strój:

Na seminarium szkoleniowym należy mieć wygodny strój sportowy.

Prowadzący:

Adam Rak - instruktor Capoeira, pasjonat sportów walki i akrobatyki, Wiceprezes Klubu Sportowego Capoeira, na co dzień prowadzący zajęcia z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w Częstochowie. Treningi Capoeira rozpoczął w 1999 roku i od tamtego czasu ćwiczy nieprzerwanie. W 2010 roku otrzymał z rąk Mestre Nem pierwszy stopień instruktorski i od tamtego czasu prowadzi częstochowską filię grupy Capoeira Camangula.

Tematem jego zajęć będzie:

- metodyka prowadzenia rozgrzewki pod elementy gimnastyczno-akrobatyczne,
- przewroty w przód i w tył z omówieniem
- wychwyty w przód z głowy oraz z rąk
- metodyka nauczania stania na rękach oraz przerzutu bokiem,
- mostek, jako wprowadzenie do elementów akrobatycznych,
- wstęp do nauczania fiłaka oraz metody asekuracji.

Kamil Radomski- psycholog sportowy, prezes Stowarzyszenia Pozytywnie Aktywni- aktywizującego społeczeństwo lokalne (sport, sztuka, wolontariat). Członek Association for Applied Sport Psychology (AASP) oraz European Network of Young Specialists in Sport Psychology (ENYSSP). Absolwent psychologii społecznej w SWPS WZ Wrocław oraz Studiów Podyplomowych „Psychologia w Sporcie Pozytywnym” w SWPS WZ Sopot. Współtwórca Studiów Podyplomowych „Psychologia w Sporcie Pozytywnym dzieci i młodzieży” w SWPS WZ Katowice. Ukończył Szkołę Trenerów Biznesu „Moderator” przygotowującą do profesjonalnego konstruowania oraz prowadzenia szkoleń.

Poprowadzi o zajęcia warsztatowe na temat modelu 5C - 5 elementów istotnych w rozwoju mentalnym młodego zawodnika:

- Concentration
- Comunication
- Confidence
- Commitment
- Control of Emotion.

Bartosz Zabłotny - instruktor i założyciel Klubu Sportowego Egida, pełni w nim funkcję prezesa trenera. Trener Kadry Narodowej Polskiej Federacji Kick Boxingu oraz WKSF w Pointfightingu. Kilkunastokrotny zdobywca Mistrzostw Polski i Pucharów Polski Taekwondo oraz wszelkich federacji Kickboxingu, Wicemistrz Europy Taekwon-do. Z wykształcenia mgr nauczyciel wychowania fizycznego, m.in. pisał prace dyplomowe "Taekwondo - pozytywne i negatywne skutki sportu" oraz "Sporty walki a agresja".

Poprowadzi zajęcia z zakresu metodyki nauczania walki semi-contact u dzieci.

Joanna Mokwa - ukończyła Państwową Ogólnokształcącą Szkołę Baletową w Bytomiu. Obecnie jest solistką baletu zespołu Pieśni i Tańca "Śląsk" im. Stanisława Hadyny. Od 15 lat jest też instruktorem i choreografem wielu grup zarówno dziecięcych jak i seniorskich, a od 11 lat instruktorem salsy i latino solo.

Zajęcia poświęcone będą ćwiczeniom na bazie stretchingu i rozciągania ciała z przeznaczeniem dla dzieci młodszych.

Plan zajęć:

Sobota 04.03.2017

13:00-14:30 – Semi-contact cz. I (B. Zabłotny)

14:30-16:30 – Metodyka rozciągania u dzieci (J. Mokwa)

17:30-19:00 – Semi-contact cz. II (B. Zabłotny)

Niedziela 05.03.2017

10:00-12:00 – Gimnastyka z elementami akrobatyki (A. Rak)

12:00-15:00 – Psychologia sportu u dzieci (K. Radomski).

Noclegi:

We własnym zakresie

Zgłoszenia mailowe na adres: kotowicz@put.org.pl do 28.02.2017.