



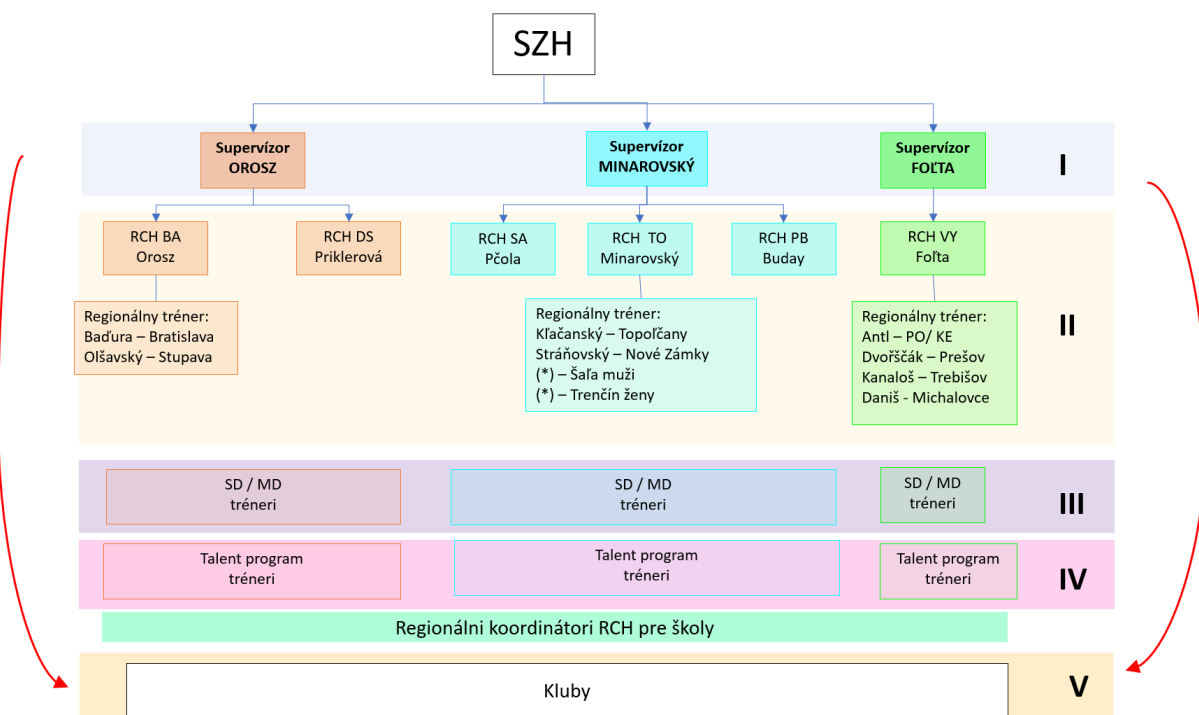
## REGIONÁLNE CENTRÁ HÁDZANEJ (RCH)

### ŠTRUKTÚRA 2020/21

Fernando Gurich / Ernö Kelecsényi

#### RCH štruktúra (sezóna 2020/21)

- Pozícia supervízorov (I) – administratívne spravovanie a kontrola klubov
- Pozícia regionálny tréner resp. hlavný RCH tréner (II) – kontrolná činnosť vo svojom klube
- Pozícia SD/MD tréner (III)
- Talent program tréner (IV)
- Každé RCH má vlastného kondičného trénera
- Každé RCH má regionálneho koordinátora pre základné školy



#### Kritéria pre fungovanie RCH:

- počet hráčov:** minimálny počet hráčov 12  
**počet tréningov týždenne:** minimálne 4  
**plnenie SZH metodiky:** presne stanovený počet dní v posilňovni, beh, výsledky testovania, práca podľa zadaní, ktoré musia zmluvní tréneri realizovať  
**zmluvní tréneri:** zúčastňujú sa RCH tréningov a seminárov, ktoré sa konajú v regióne.
- RCH tréningy:** SZH pripraví RCH tréning 1x mesačne, iba pre kategóriu MD. Tréning bude vedený reprezentačným trénerom tejto kategórie a asistentmi trénera. RCH tréningu sa aktívne zúčastnia 2-4 tréneri z každého RCH. Náplň tréningov bude prebiehať v súlade reprezentačným tréningom tejto kategórie. Súčasťou RCH tréningu bude tréning v telocvični vedený Hlavným kondičným trénerom, ktorému bude pomáhať kondičný tréner / tréneri centra (45min) a



hádzanársky tréning (1h 45min). Každé 2-3 mesiace bude testovanie namiesto tréningu v telocvični. Od januára-februára začneme s RCH tréningami pre SŽ, ktoré ich pripraví na ďalšiu sezónu.

- c) **Talent program:** Ponecháme 3-4 dňové mini kempy. Budú to ročníky 04/05 dievčat a chlapcov a od januára začíname s ročníkom 06/07 dievčat.

### **Popis pracovných pozícií**

#### **Hlavný tréner / supervízor (I):**

1. zodpovedá za všetky vekové kategórie hráčov v RCH v regióne - starší dorast, mladší dorast, staršie žiactvo, mladšie žiactvo,
2. zodpovedá za administratívnu správu centra (sumarizuje informácie od asistentov trénera na mesačnej báze; podáva informácie o každom klube na mesačnej báze)
3. koordinovať spoluprácu RCH a Klubov so Školami v regióne
4. zodpovedá a kontroluje dodržiavanie Metodiky nariadenej SZH v rámci RCH v dorasteneckých kategóriách a podáva o tom SZH správy v čase a spôsobom, ktorý určí SZH
5. je oprávnený viesť tréning družstiev spadajúcich pod RCH vo všetkých mládežníckych vekových kategóriách
6. spolupracovať a navštevovať okolité (satelitné) kluby minimálne 1-2krát týždenne a hlásiť technickému riaditeľovi SZH, či dodržiavajú metodiku SZH,
7. posilať upravený mesačný tréningový cyklus a informácie zo zväzu asistentom trénera a príslušné informácie ostatným klubom
8. zúčastňovať sa tréningového procesu dorasteneckých družstiev v priebehu týždňa
9. organizovať teoretické a praktické semináre a školenia trénerov v regióne RCH
10. organizovať regionálne tréningy na základe jednotného plánu podľa pokynov SZH
11. je povinný zúčastňovať sa všetkých tréningových kempov a seminárov určených SZH
12. uvoľniť hráča/hráčku pre potreby reprezentačného tímu v nevyhnutnom čase na to určenom
13. viesť informačnú databázu hráčov zaradených do RCH v rozsahu určenom SZH
14. spolupracovať s reprezentačnými trénermi hádzanárskych družstiev SZH, ktorých hráči sú zaradení do RCH
15. zúčastňovať sa porád a stretnutí týkajúcich sa RCH s technickým riaditeľom SZH, zväzovým koordinátorom RCH a viceprezidentom SZH
16. plniť ďalšie pokyny SZH súvisiace so zabezpečením športovej činnosti a cieľov RCH.

#### **Hlavný tréner RCH / regionálny tréner (II):**

1. zodpovedá za všetky vekové kategórie hráčov v RCH v klube - starší dorast, mladší dorast, staršie žiactvo, mladšie žiactvo,
2. koordinovať spoluprácu RCH a Klubov so Školami v regióne,
3. niesť zodpovednosť, t.j. zodpovedá a kontroluje dodržiavanie Metodiky nariadenej SZH v rámci RCH v dorasteneckých kategóriách a podáva o tom SZH správy v čase a spôsobom, ktorý určí SZH,
4. je oprávnený viesť tréning družstiev spadajúcich pod RCH vo všetkých mládežníckych vekových kategóriách,
5. spolupracovať v rámci dorasteneckých kategórií s Klubmi
6. plánovať týždenné mikrocykly v kategórií dorastu
- 7.



8. zúčastňovať sa tréningového procesu dorasteneckých družstiev, denne dozerá a kontroluje tréningovú činnosť a metodiku SD, MD a SZ/TP (t.j. trénuje a koordinuje tréningovú činnosť)
9. Na mesačnej báze podá hlavnému trénerovi / supervízorovi správu o účasti na tréningoch a o tom, ako tréneri dodržiavajú metodiku SZH (beh, sila, zadania)
10. organizovať teoretické a praktické semináre a školenia trénerov v regióne RCH
11. pripravuje regionálne tréningy spolu s hlavným trénerom / supervízorom a aktívne vedie tréning na základe jednotného plánu podľa pokynov SZH
12. je povinný zúčastňovať sa všetkých tréningových kempov a seminárov určených SZH
13. viesť informačnú databázu hráčov zaradených do RCH v rozsahu určenom SZH
14. spolupracovať s reprezentačnými trénermi hádzanárskych družstiev SZH, ktorých hráči sú zaradení do RCH
15. uvoľniť hráča/hráčku pre potreby reprezentačného tímu v nevyhnutnom čase na to určenom,

#### **SD / MD tréner (III):**

1. Denne trénuje svoje tímy s primeraným počtom hráčov a postupuje podľa metodiky
2. Zúčastňuje sa RCH tréningu
3. Zúčastňuje sa seminárov, ktoré organizuje SZH
4. Mesačne sumarizuje požadované informácie asistentovi trénera

#### **ZS Talent Program tréner (IV):**

1. Denne trénuje svoje tímy s primeraným počtom hráčov a postupuje podľa metodiky
2. Zúčastňuje sa na mini kempoch Talent programu
3. Zúčastňuje sa seminárov, ktoré organizuje SZH vrátane seminárov TP
4. Mesačne sumarizuje požadované informácie asistentovi trénera

#### **Kondičný tréner:**

1. Spolu s hlavným kondičným trénerom pripravuje kondičné tréningy a je zodpovedný za primeranú kondičnú prípravu hráčov v danom klube
2. Mesačne podáva asistentovi trénerovi správu o svojej činnosti a o pripravenosti hráčov (vrátane testovania, ak je požadované)
3. je zodpovedný za kondičnú prípravu všetkých mládežníckych kategórií v základnom RCH klube a plní konzultačnú činnosť vo veci kondičnej prípravy jednotlivcov
4. pripravuje a vypracováva spolu s hlavným kondičným trénerom testovanie športovcov v základnom klube RCH a predkladá to hlavnému trénerovi / supervízorovi resp. hlavnému trénerovi / regionálnemu trénerovi
5. pripravuje a vypracováva systém testovania športovcov v RCH a predkladá ho hlavnému trénerovi / supervízorovi resp. hlavnému trénerovi / regionálnemu trénerovi

#### **Regionálny koordinátor pre školy**

1. zabezpečuje spoluprácu medzi RCH a školami, resp. školskými krúžkami,
2. zabezpečuje administráciu medzi RCH a školami, učiteľmi a trénermi krúžkov
3. zodpovedá za dodržiavanie stanoveného počtu tréningových jednotiek a žiakov v školských krúžkoch
4. organizuje turnaje pre školské krúžky podľa pokynov SZH
5. pomáha pri zabezpečovaní obsahu tréningových jednotiek
6. navrhuje tréningové jednotky pre školské krúžky
7. spolupracuje s hlavným koordinátorom SZH pre školy a hlavným trénerom RCH.