YUNO

Vzdelávacie programy pre dospelých v oblasti športových profesií

Názov témy: Dátová analytika v športe: moderný prístup realizačného tímu

Učebný plán:

Vzdelávací program rozvíja kompetencie členov realizačného tímu v oblasti spracovania, interpretácie a využívania dát pre efektívne športové rozhodovanie. Účastníci sa naučia pracovať s modernými analytickými nástrojmi, vizualizovať dáta a premeniť ich na praktické odporúčania pre tréning, regeneráciu či tímový výkon. Program podporuje digitálnu transformáciu športu, zodpovedné využívanie technológií a uplatňovanie zásad rovnosti a udržateľnosti v dátovej kultúre klubu.

Obsah vzdelávania:

- základy dátovej analytiky v športe (typy dát v športe: výkonové, zdravotné, taktické, organizačné, základy práce s dátami – štruktúra, kvalita, etika spracovania, dátová kultúra v tíme: spolupráca trénera, analytika a manažmentu);
- nástroje a technológie pre zber dát (GPS systémy, športové aplikácie, video analýza a digitálny skauting, automatizácia zberu a synchronizácia dát v reálnom čase);
- spracovanie a analýza dát (práca s Excelom, Power BI, Google Data Studio, tvorba prehľadov a dashboardov, interpretácia výkonových ukazovateľov a trendov);
- dátová vizualizácia a komunikácia výsledkov (ako prezentovať dáta zrozumiteľne a vizuálne atraktívne, práca s grafmi, info grafikami, interaktívnymi prehľadmi, komunikácia s trénermi a hráčmi – preklad „čísel“ do praxe);
- aplikácia umelej inteligencie a prediktívnej analytiky (využitie umelej inteligencie v športovej analytike, prediktívne modely – výkon, riziko zranenia, zápasové stratégie, etické a bezpečnostné aspekty využívania umelej inteligencie v športe);
- udržateľnosť, rovnosť a zodpovedná práca s dátami (ochrana osobných údajov a citlivých informácií o športovcoch, rovnosť prístupu k dátam a transparentnosť rozhodnutí, udržateľné využívanie technológií a digitálnych zariadení).

Profil absolventa:

Absolvent programu rozumie princípom dátovej analytiky v športe a dokáže ich aplikovať v praxi realizačného tímu. Vie pracovať s analytickými nástrojmi, interpretovať dáta o výkone a vytvárať podklady pre tréningové a strategické rozhodovanie. Uplatňuje zásady etickej práce

s údajmi, digitálnej bezpečnosti, rovnosti príležitostí a udržateľného využívania technológií. Pôsobí ako tréner, analytik, asistent trénera alebo člen realizačného tímu zodpovedný za športovú analytiku.

Rozsah vzdelávania:

- variant: krátke školenie v dĺžke 16 až 24 hodín
- variant: rozšírený kurz v dĺžke 32 až 64 hodín
- variant: komplexný vzdelávací program v dĺžke 80 až 96 hodín

1) 1 hodina = 60 minút
2) všetky vzdelávacie aktivity budú ukončené spôsobom, aký zvolí lektor pre danú tému – formou projektu jednotlivca alebo tímového projektu, písomného testu alebo praktickým preskúšaním
3) každý účastník vzdelávacieho programu po úspešnom absolvovaní obdrží potvrdenie o absolvovaní školenia/kurzu

VUNO

Názov témy: Komplexný rozvoj športovca: výkon, prevencia a regenerácia v modernej ére

Učebný plán:

Vzdelávací program rozvíja odborné, pohybové a digitálne kompetencie členov realizačného tímu pri práci so športovcami. Účastník si osvojí moderné prístupy k tréningu, prevencii zranení, regenerácii a celostnému rozvoju výkonu s využitím inovatívnych technológií a dátovej analytiky. Program podporuje udržateľnosť, zdravý životný štýl, rovnosť príležitostí a bezpečné prostredie pre rozvoj profesionálnych športovcov.

Obsah vzdelávania:

- moderný tréningový proces a športová výkonnosť (systémový prístup k tréningu a výkonnosti, práca s dátami z tréningových zariadení a aplikácií, digitálne sledovanie progresu a individualizácia tréningu, analýza výkonu na ľade – korčuliarske techniky a efektivita pohybu);
- prevencia zranení a pohybová diagnostika (základy anatómie, biomechaniky a správneho pohybového vzoru, identifikácia rizikových faktorov zranení, funkčné testy, korekčné cvičenia a kompenzačný tréning, praktické cvičenia na ľade – stabilita, rovnováha, rýchlosť reakcie);
- regenerácia, výživa a mentálne zdravie (regeneračné protokoly po záťaži – fyzické aj mentálne, výživa a hydratácia ako nástroj výkonu, relaxačné a dychové techniky, spánková hygiena, prevencia pretrénovania a stres manažment);
- fyzioterapia a moderné technológie (využitie technológií pri regenerácii - kryoterapia, elektrostimulácia, zotavovacie systémy; digitálne sledovanie záťaže a regenerácie - aplikácie, smart zariadenia; spolupráca medzi trénerom, fyzioterapeutom a športovcom, etické zásady práce so športovými dátami);
- praktické školenie na ľade (aplikácia poznatkov priamo v tréningovej praxi, prevencia zranení v reálnych pohybových situáciách, analýza korčuliarskych techník prostredníctvom videa a dát, praktické modely regenerácie po tréningu a zápase).

1) 1 hodina = 60 minút
2) všetky vzdelávacie aktivity budú ukončené spôsobom, aký zvolí lektor pre danú tému – formou projektu jednotlivca alebo tímového projektu, písomného testu alebo praktickým preskúšaním
3) každý účastník vzdelávacieho programu po úspešnom absolvovaní obdrží potvrdenie o absolvovaní školenia/kurzu

VUNO

Profil absolventa:

Absolvent programu ovláda princípy komplexného rozvoja športovca a dokáže ich uplatniť v tréningovej i regeneračnej praxi. Vie používať moderné technológie a dátové nástroje na sledovanie výkonu, záťaže a zdravotného stavu športovcov. Ovláda prevenciu zranení, zásady správnej regenerácie, výživy a mentálnej hygieny. Uplatňuje princípy udržateľnosti, bezpečnosti a rovnosti v športe, čím prispieva k profesionalizácii realizačného tímu a dlhodobej výkonnosti hráčov.

Rozsah vzdelávania:

- variant: krátke školenie v dĺžke 16 až 24 hodín
- variant: rozšírený kurz v dĺžke 48 až 88 hodín
- variant: komplexný vzdelávací program v dĺžke 104 až 160 hodín

1) 1 hodina = 60 minút
2) všetky vzdelávacie aktivity budú ukončené spôsobom, aký zvolí lektor pre danú tému – formou projektu jednotlivca alebo tímového projektu, písomného testu alebo praktickým preskúšaním
3) každý účastník vzdelávacieho programu po úspešnom absolvovaní obdrží potvrdenie o absolvovaní školenia/kurzu

VUNO

Názov témy: Eko tréningový proces: efektívny a udržateľný športový rozvoj

Učebný plán:

Kurz rozvíja schopnosti realizačného tímu plánovať a viesť tréningový proces so zameraním na udržateľnosť, znižovanie odpadu a efektívne využitie zdrojov. Účastník vzdelávacej aktivity sa naučí aplikovať ekologické princípy, digitálne nástroje na sledovanie tréningu a tímové inovácie, ktoré minimalizujú plytvanie energiou, materiálom a časom. Program podporuje spoluprácu v tíme, environmentálne myslenie a schopnosť viesť športovcov k výkonnostnému rastu v súlade so zásadami „ekologický šport".

Obsah vzdelávania:

- úvod do ekologického tréningu (princípy „zero waste" v športovej príprave, minimalizácia spotreby materiálov a energie počas tréningu, plánovanie tréningových jednotiek a infraštruktúry);
- digitálne nástroje pre vyvážený tréning (sledovanie záťaže a progresu športovcov digitálne, monitorovanie spotreby energie, vody a materiálu na ľade, efektívna evidencia tréningových plánov a výstupov);
- ekologická príprava a regenerácia (optimalizácia regenerácie s minimalizáciou spotrebných zdrojov, praktické techniky „zelená regenerácia" - vodné procedúry, regenerácia s nízkou spotrebou energie; integrácia environmentálne zodpovedného prístupu do rehabilitácie);
- tímová spolupráca a inovácia (koordinácia tréningového tímu pri udržateľnom procese, tímové plánovanie tréningov s minimálnym plytvaním zdrojov, kreatívne experimenty a zdieľanie nápadov);
- prevencia zranení a bezpečnosť (efektívne cvičenia na prevenciu úrazov s ohľadom na ekologický prístup, minimalizácia materiálneho odpadu pri tréningových pomôckach, digitálne sledovanie zdravotného stavu a záťaže športovcov);
- praktická aplikácia v tréningovej praxi (simulované tréningy s dôrazom na udržateľnosť, testovanie inovatívnych metód „zero waste" pri korčuľovaní a pohybových aktivitách, hodnotenie efektívnosti a dopadu na tím a športovcov);

1) 1 hodina = 60 minút
2) všetky vzdelávacie aktivity budú ukončené spôsobom, aký zvolí lektor pre danú tému – formou projektu jednotlivca alebo tímového projektu, písomného testu alebo praktickým preskúšaním
3) každý účastník vzdelávacieho programu po úspešnom absolvovaní obdrží potvrdenie o absolvovaní školenia/kurzu

VUNO

Profil absolventa:

Absolvent dokáže plánovať a viesť tréningový proces so zameraním na udržateľnosť, efektívnosť a minimalizáciu odpadu. Vie využívať digitálne nástroje na sledovanie záťaže, výkonu a spotreby zdrojov. Absolvent uplatňuje ekologické princípy pri regenerácii, prevencii zranení a koordinácii tímu. Je schopný viesť tím, zavádzať inovácie a zodpovedne viesť športovcov k výkonnostnému rastu s ohľadom na environmentálne princípy.

Rozsah vzdelávania:

- variant: krátke školenie v dĺžke 16 až 24 hodín
- variant: rozšírený kurz v dĺžke 36 až 48 hodín
- variant: komplexný vzdelávací program v dĺžke 56 až 80 hodín

1) 1 hodina = 60 minút
2) všetky vzdelávacie aktivity budú ukončené spôsobom, aký zvolí lektor pre danú tému – formou projektu jednotlivca alebo tímového projektu, písomného testu alebo praktickým preskúšaním
3) každý účastník vzdelávacieho programu po úspešnom absolvovaní obdrží potvrdenie o absolvovaní školenia/kurzu

VUNO

Názov témy: Psychológia športového výkonu a spolupráca realizačného tímu

Učebný plán:

Kurz rozvíja schopnosti realizačného tímu v oblasti psychológie športového výkonu, zvládania stresu a motivácie hráčov. Účastníci sa naučia identifikovať mentálne bariéry, podporovať sebadisciplínu a sebavedomie športovcov, a efektívne spolupracovať ako tím. Program podporuje profesionálny, empatický a systematický prístup k mentálnemu rozvoju športovcov a zvyšuje schopnosť realizačného tímu riadiť psychologické faktory výkonu.

Obsah vzdelávania:

- základy športovej psychológie (motivácia, sebadisciplína a sebavedomie športovcov, psychológia stresu a zvládanie záťaže, rozdiely v individuálnom vs. tímovom prístupe);
- mentálne tréningové techniky (vizualizácie, koncentrácia a mentálne prípravy pred zápasom, techniky sebaovládania a zvládania tlaku, mentálne rutiny a rituály pre zlepšenie výkonu, aplikácia techník priamo do tréningového procesu);
- tímová psychológia a komunikácia (efektívna komunikácia medzi realizačným tímom a športovcami, budovanie dôvery a rešpektu v tíme, riešenie konfliktov a motivovanie jednotlivcov aj tímu, psychológia spolupráce a tímová kohézia);
- hodnotenie mentálneho stavu športovcov (diagnostické metódy a pozorovanie správania, digitálne nástroje na sledovanie psychickej pohody, identifikácia rizika vyhorenia a stresových situácií, individuálne prispôsobenie mentálneho tréningu);
- podpora realizačného tímu (rola trénera, fyzioterapeuta a psychológa v mentálnom rozvoji, koordinácia tímu pri psychologických intervenciách, plánovanie mentálnych cvičení a workshopov, uplatnenie princípov a inklúzie pri psychologickej podpore);
- praktické simulácie a mentoring (simulácia zápasových situácií a psychologických výziev, mentoring a koučing v reálnych podmienkach, hodnotenie reakcií športovcov a intervencie tímu, spätná väzba a zlepšovanie mentálnych stratégií).

Profil absolventa:

Absolvent dokáže podporovať športovcov v psychologickej príprave, motivovať ich a zvládať stresové situácie počas tréningu a zápasov. Vie uplatňovať mentálne tréningové techniky,

1) 1 hodina = 60 minút
2) všetky vzdelávacie aktivity budú ukončené spôsobom, aký zvolí lektor pre danú tému – formou projektu jednotlivca alebo tímového projektu, písomného testu alebo praktickým preskúšaním
3) každý účastník vzdelávacieho programu po úspešnom absolvovaní obdrží potvrdenie o absolvovaní školenia/kurzu

hodnotiť psychický stav jednotlivcov aj tímu a koordinovať spoluprácu realizačného tímu s dôrazom na efektívnu komunikáciu. Absolvent rozumie tímovej psychológii, inklúzii a ESG princípom a vie systematicky podporovať mentálny výkon športovcov v súlade s modernými metodikami.

Rozsah vzdelávania:

- variant: krátke školenie v dĺžke 16 až 24 hodín
- variant: rozšírený kurz v dĺžke 36 až 56 hodín
- variant: komplexný vzdelávací program v dĺžke 64 až 96 hodín

1) 1 hodina = 60 minút
2) všetky vzdelávacie aktivity budú ukončené spôsobom, aký zvolí lektor pre danú tému – formou projektu jednotlivca alebo tímového projektu, písomného testu alebo praktickým preskúšaním
3) každý účastník vzdelávacieho programu po úspešnom absolvovaní obdrží potvrdenie o absolvovaní školenia/kurzu