

# SEMINÁŘ TRENÉRŮ ORIENTAČNÍHO BĚHU

## k zisku licence T3

Pořadatel:	Liberecký krajský svaz orientačních sportů
Místo:	hotel Velký Semerink (Velký Semerink), GPS: 50°46'2.355"N, 15°11'5.335"E
Termín:	22.-23.1. 2016 (pátek - sobota)
Kapacita:	45 účastníků
Účastnický poplatek:	cena 740,-Kč (zahrnuje ubytování, pá-večeře, so-snídaně, oběd, večeře). Po celý den i večer bude otevřený bar.
Přihlášky:	<a href="#">Přihláška</a> (rozklikni) <b>do 18.1.2016 do 20.00 hod!</b>
Informace:	Magda Rýdlová, tel: 607 708 954, rydlova@sportgym.cz

## Program

### Pátek 22.1.2016

16.30	<b>Sraz a ubytování účastníků</b>
17.00- 18.30	<b>BĚŽECKÝ VÝKON A TRÉNINK V ORIENTAČNÍM BĚHU 1. část</b> (trénink fyzicky a běhu z pohledu atletického trenéra) /Honza Štembera/
18.45	<b>večeře</b>
19.30 - 20.30	<b>BĚŽECKÝ VÝKON A TRÉNINK V ORIENTAČNÍM BĚHU 2. část (diskuse)</b> (trénink fyzicky a běhu z pohledu atletického trenéra) /Honza Štembera/

### Sobota 23.1.2016

8.00	<b>snídaně</b>
9.00 - 10.30	<b>METODIKA MAPOVÉ PŘÍPRAVY ŽÁKŮ 1. část</b> /Petr Karvánek/ <b>přestávka</b>
10.45 -11.45	<b>METODIKA MAPOVÉ PŘÍPRAVY ŽÁKŮ (dokončení + diskuse)</b> /Petr Karvánek/
12.00	<b>oběd</b>
14.00-15.30	<b>OSOBNOSTNÍ VÝVOJ A SPORTOVNÍ VÝKON</b> /Phdr. Jiří Šlédr/ sportovní výkon (i v orientačním běhu) očima předního sportovního psychologa, který se podílel na přípravě našich týmů na MS i OH v tenise, biatlonu i dalších sportech
<b>16.00 - 17.00</b>	<b>OSOBNOSTNÍ VÝVOJ A SPORTOVNÍ VÝKON (seminář na OB)</b> /Phdr. Jiří Šlédr/
18.00	<b>večeře</b>
18.30	<b>PŘEDSTAVENÍ PLÁNU A ČINNOSTI SCM JO ŽACTVA A DOROSTU</b> /Mery Podrábská, Jan Pícek/
19.00	<b>JAK SKLOUBIT ČINNOST ODDÍLŮ A SCM</b> /diskuse účastníků/