

Program školení T2 – orientační sporty – část specializace

18.–20. 10. 2019 Praha – Strahov:

Kondiční příprava

- Význam rozvoje pohybových dovedností
- Trénink síly, zejména vytrvalostní
- Trénink rychlosti
- Trénink vytrvalosti a zátěžové zóny
- Trénink obratnosti (koordinace), obecné i speciální
- Tréninkový plán
- Časování sportovní formy
- Testování sportovní formy

Specifika sportovní přípravy

Žáků a dorostu

- Stupně rozvoje jedince v orientačních sportech
- Sportovní příprava dětí
- Didaktika orientačních sportů

Juniorů a dospělých

- Výkonnostní závodníci
- Vrcholoví závodníci
- Začátečníci a rekreační závodníci

Regenerace, úrazová prevence, první pomoc, životospráva, anti doping

- Sportovní lékařské vyšetření
- Funkční zátěžové testy - zpětná vazba pro trénink
- Regenerace
- Aktivní odpočinek, relaxace
- Doplnkové sporty a alternativní trénink
- Jak na přetrénovanost, vyhoření
- Kompenzační cvičení, prevence zdravotních indispozic

- Životospráva (spánek, strava, pohyb, hygiena)
- Anti-doping v orientačních sportech
- Úrazové prevence, bezpečnost při sportu
- První pomoc

Mapová technika

Mapová teorie

- Mezinárodní mapové symboly
- Mezinárodní popisy kontrol
- Typy mapových tréninků
- Teorie navigace
- Navigační techniky

22.–24. 11. 2019 Jablonec n. Nisou:

Přednáška bude součástí semináře trenérů a rozhodčích.

Psychologická příprava

- Role osobního trenéra orientačních sportů
- Mentální trénink v orientačních sportech
- Coaching- sportovní vedení
- Psychologická příprava před závodem
- Osobní motivace a ambice závodníka
- Překonávání neúspěchů a motivace svěřenců
- Mentalita závodníka
- Emoce, podvědomí
- Různá výkonnost v tréninku a v závodě
- Odlišnosti klubového/reprezentačního startu
- Přínos orientačních sportů do osobního života, vliv na psychiku, zdraví

6.–8. 12. 2019 Podomí (okr. Vyškov) – penzion Vrchovina:

Sportovní management

- Profesionalita přístupu k závodníkům
- Propagace a podpora trenéra

- Osobnost trenéra
- Nábory nových členů/závodníků
- Způsob komunikace trenéra s rodiči závodníka
- Zapojení rodičů
- Vliv klubu na závodníka
- Finanční náročnost sportovní přípravy
- Právo ve sportovní činnosti

Mapová technika

Mapová teorie

- Metodika mapové přípravy
- Praktické ukázky v terénu
- Rozbor mapového tréninku včetně GPS záznamu
- Vyhodnocení mapového tréninku

Taktika a technika orientačních sportů

- Před závodem a na startu
- Technika orientace
- Volba a absolvování postupu
- Koncovka
- Zavěšování
- Štafety, hromadné starty a handikepy
- Chování v závodě a chyby

Zadání závěrečných prací

Přednášky OCAD – zajistí J. Pícek

Var.1 ZAČÁTEČNÍCI: sobota 12. října - Liberec

Vhodné pro začátečníky nebo „věčné začátečníky“; osoby, které nemají tolik zkušeností s prací v OCADu nebo se necítí absolvovat variantu pro zkušenější.

Var.2 POKROČILÍ: neděle 13. října – Brno/sobota 2. listopadu – Praha Strahov

Na výběr ze dvou termínů. Vhodné pro ty, které již s OCADem pracují nebo pracovali a chtějí si rozšířit obzory.

Samostudium:

Pravidla, Soutěžní řád, Technická dokumentace, Traťová specifika

- Základní rozdělení soutěžních kategorií
- Soutěžní řád v ČSOS
- Klasifikační řád v ČSOS
- Pravidla v ČSOS
- Prováděcí předpisy k registracím v ČSOS

<http://www.orientacnibeh.cz/dokumenty>

Historie orientačních sportů

- Historie orientačních sportů ve světě
- Orientační sporty v ČR

<http://www.orienteeing-history.info/cfirst.php>