

Školení trenérů 3. třídy



POZVÁNKA



Školení T3 – 1. až 3. března 2019 – Brno – Libor Zřídka Veselý
© Jihomoravská oblast – Český svaz orientačních sportů

Jaké části vás čekají?

1. Úvod – organizace a průběh školení
2. Anatomie (nahlédnutí)
3. Fyziologie (nahlédnutí)
4. Co je to orientační běh + struktura výkonu
5. Sportovní trénink
6. Sportovní příprava nejmladších věkových kategorií
7. Mapová příprava
8. Fyzická příprava
9. Taktika a technika
10. Motivace
11. Závěr – rozbor samostatných prací

Program

17. února		e-mailem	úvod – organizace a průběh školení
1. března	16:00 – 20:00	4 hodiny	část 2 a 3
2. března	9:00 – 19:00	9 hodin	části 4 až 9
3. března	9:00 – 13:00	4 hodiny	části 10 a 11

Samostatná práce

Cílem samostatné práce není testovat, zdali jste si zapamatovali nebo se naučili přednesené informace, ale praktické vyzkoušení toho co by trenér úrovně T3 měl zvládnout. Samostatná práce bude zadána e-mailem s informacemi o školení 17. února a na její vypracování bude mít každý účastník čas do hlavní části školení (1. březen 2019).

Přihlášky

Přihlášky přes ORIS do 16. února 2019.

Poplatek za školení 500,- Kč (v ceně je sobotní oběd + občerstvení po dobu školení + studijní materiály).

Žádné podmínky pro účast na školení nejsou.

Libor Zřídka Veselý