

Rozpis školení trenérů 3. třídy

Organizátor: Pražský krajský svaz ČSOS

Místo: Sportovní hala Úvaly, náměstí Arnošta z Pardubic 164

Rozsah školení: 20 hodin (16-17 v učebně, 3-4 praktické v tělocvičně)

Datum a čas konání:

Pátek 7. 2. 2020 od 17:00 do 22:00

Sobota 8. 2. 2020 od 9:00 do 20:00

Neděle 9. 2. 2020 od 8:00 do 15:00

*Jako součást nedělního programu bude organizována PZL [Únor v Úvalech](#).
V době konání školení je na účast vyhrazen prostor.*

Doprava:

Vlakem na zastávku Úvaly a odtud asi 500 metrů pěšky směrem na náměstí.
Autem do obce Úvaly na náměstí Arnošta z Pardubic, omezené možnosti parkování ve dvoře

Cena školení:

500 Kč, včetně základního občerstvení. Hlavní chody a případné ubytování si účastník hradí sám.

Stravování a ubytování:

[Restaurace na dobrém místě](#) a [hotel](#) jsou součástí areálu.

Samostudium před školením:

[Pravidla orientačního běhu](#)

[Mapový klíč](#)

[Piktogramy](#)

[Platné dokumenty ČSOS](#)

Obsah školení:

Školení je tematicky zaměřeno na sportovní trénink orientačního běhu především u žákovských kategorií. Program školení vychází z [metodického materiálu pro uspořádání](#), [podkladů pro témata](#) a dalších praktických vstupů zaměřených především na dětské kategorie. Cílem školení je nabídnout základní přehled v problematice sportovního tréninku orientačního běhu a dodat motivaci a hromadu inspirace nově vyškoleným trenérům 😊

Plánovaná témata školení:

- Úvod do problematiky sportovního tréninku
- Tréninková jednotka žáků v orientačním běhu
- Kompenzace pohybového stereotypu u dětí
- Atletická abeceda
- Běžecká technika
- Posilování a protahování
- Hry v tělocvičně
- Mapová příprava
- První pomoc
- Běžecká příprava
- Typy běžeckých tréninků
- Pokusy s psychologií ve sportovní přípravě žactva
- Hry v tréninku orientačního běhu

Průběh školení:

Teoretická část v rozsahu bude probíhat v nově zrekonstruované reprezentační místnosti sportovní haly v Úvalech. Praktická část bude probíhat v tělocvičně o dveře vedle.

Výstup ze školení:

Individuálním výstupem ze školení bude roční plán výuky mapové techniky ve vaší tréninkové skupině. Podrobné zadání se objeví na webu školení.

Kapacita školení je 28 míst, přihlášky do 15. 1. 2020. V případě převisu mohou být upřednostněni včas přihlášení zájemci z Pražské a Středočeské oblasti.

Další informace: Jakub Ransdorf, jakub1237@centrum.cz