

Metodická rada ČSOS
Seminář „Strava, sportovní výkon a psychologie“

Po úspěšném podzimním turné workshopů OCAD si Vás dovoluujeme pozvat na jednodenní workshopy pro trenéry na téma "Strava, sportovní výkon a psychologie", které chystáme společně s organizací Anabell. Nosným tématem budou zejména strava při sportovním výkonu a poruchy příjmu potravy u sportovců. Jak na ně z pozice trenéra, jak svěřenci pomoci, právní povinnosti trenéra... V aktivní části si účastníci vyzkouší typické kulinářské situace v OB (co jíst po štafetách, když odpoledne běžím sprint, co si dát k večeři po middle, když zítra běžím klasiku,...).

OBECNÉ INFORMACE

- Seminář je jednodenní v délce cca 7 hodin (začátek v 9:30, konec kolem 16:30)
- Cena semináře je 400 Kč (obsahuje pronájem místnosti, coffee break, oběd, materiály, lektorné)
- **Maximální počet je stanoven na 15 lidí/seminář**
- Bližší informace budou rozeslány účastníkům v týdnu před kurzem
- Přihlášky přes ORIS do 13. 03. 2020 nebo do naplnění kapacity

PRAHA

- Datum: neděle 15. března 2020
- Místo: ZŠ Petřiny, Praha
- Program: do 9:30 prezence

9:30 – 11:30 **Nikola Kochová** – sportovní strava vhodná pro běžce, kazuistika

12-14:00 **Jana Kubátová** – Workshop stravování na závodech OB, společné vaření obědu vhodného (také) na závody

14:30-16:30 **Anna Šímová** – peer konzultant Anabell

Garant semináře: Jana Kubátová (jkubatova@orientacnisporty.cz, +420 739 598 691)