Sekce MTBO Českého svazu orientačních sportů pořádá

**vzdělávací seminář**

**Trénink MTBO**

**s možností získání kvalifikace Trenér III. třídy**

**Termín:** sobota18. dubna 2020, začátek v 9:30, předpokládané ukončení 21:00

**Místo konání:** Rekreační a sportovní středisko U Starého rybníka, Zbraslavice (49°49'26.2"N 15°11'36.2"E)

**Program:**

* Fyziologické aspekty cyklistického tréninku (jak funguje tělo při zátěži, rozdíly mezi věkovými skupinami, principy skládání tréninkového plánu, kompenzace a regenerace)
* Cyklistický trénink dětí a mládeže (rozvoj techniky jízdy a dalších motorických dovedností, příklady a praktické ukázky)
* Moderní metody cyklistického tréninku mládeže a dospělých (tréninky s měřením výkonu, příklady tréninkových plánů a jejich konkrétní realizace)
* Mapové tréninky pro MTBO (typy tréninků, jak je připravovat, příklady z praxe)
* Mentální příprava závodníka (předzávodní rituály, trénink soustředění, psychická odolnost)
* Technické pomůcky pro kondiční trénink (práce s wattmetrem a pulsmetrem, počítačové vyhodnocení tréninku)
* Technické pomůcky pro mapové tréninky (přehled software pro stavbu tréninků se zaměřením na nízkonákladové varianty, praktická demonstrace přípravy tréninku s využitím SI sady a software SI Droid Event)
* Výměna zkušeností a diskuze dalších zajímavých témat
* Pro účastníky školení T3 konzultace k získání kvalifikace, zadání samostatné práce

**Lektoři:** Odborné vedení uvedených bodů programu zajišťují mj.

* Martin Raufer – VELO Akademie, trenér dětí a mládeže
* Jiří Vraný – VLI, reprezentační trenér MTBO týmu dospělých
* Lukáš Chmelař – XHK, asistent reprezentačního trenéra juniorů a dorostu
* Karel Vítek – SKL/PGP, kartograf, instruktor MTBO Kids Campů
* Pavel Štáfek, SKL, instruktor MTBO Kids Campů, člen metodické rady ČSOS

Seminář proběhne formou workshopů, všichni účastníci mají možnost přispět k obsahu svým dílem.

**Ubytování:** je možné zajistit přímo v místě konání, cena 480 Kč/osoba na lůžku v penzionu. Úhrada za ubytování bude vybírána na místě v hotovosti.

**Stravování:** Účastníci mají v rámci semináře zajištěno občerstvení po celou dobu konání akce. Do přihlášky v poznámce uveďte, zda u hlavního jídla požadujete masovou či vegetariánskou verzi

**Účastníci:** Seminář je určen pro všechny zájemce z řad členů ČSOS. Podmínkou získání kvalifikace T3 je dosažení 18 let věku nejpozději ke dni konání první části školení.

**Doprava:** vlastní, nejrychlejší autem, spolujízda je vítána.

**Přihlášky:** do **neděle 31.3.** přes ORIS, <https://oris.orientacnisporty.cz/Zavod?id=5918>.

**Cena semináře:** veškeré náklady na seminář s výjimkou dopravy a ubytování jsou registrovaným členům ČSOS hrazeny. V případě neúčasti bez omluvy (odhlášky možné do 13.4.) nebo zajištění náhradníka bude klubu účtována úhrada souvisejících výdajů.

**Ostatní:** Doporučujeme účastníkům mít s sebou kolo, mapník, SI čip a notebook/tablet s programem, ve kterém kreslíte či organizujete tréninky. Případně mobil/tablet s Androidem.

**Informace:** Pavel Štáfek, tel.: 604958146, pavel.stafek@gmail.com