



Program školení trenérů 3.třídy – Hradec Králové 25.-26.2.2023

Samostudium do 25.2.2023

4 hodiny

Pravidla OB, Mapový klíč, Piktogramy, Podklady pro školení trenérů 3. třídy sekce OB, Metodický portál ČSOS, metodické listy, metodické středky
(<http://www.orientacnibeh.cz/metodika-a-rozvoj>)

Sobota 25.2.2023

08:00– 11:00 hod. přednáška: Úloha trenéra v tréninkovém procesu, hlavní cíle
a zásady sportovního tréninku (Viktor Kolář) 3 h

11:00 – 12:00 hod. přednáška: Běžecská příprava (doplněno praktickými ukázkami)
(Pavel Metelka) 1 h

12:00 – 14:00 hod. *oběd*

14:00 – 16:00 hod. přednáška: Cvičení pro rozvoj koordinace a kondice, správné držení těla a
stabilizace, prevence zranění. Základy teorie i praktické ukázky.
Zásobník cviků, aby byl trénink dětí pestrý. (Dagmar Hrušová) 2 h

16:00 – 17:00 hod. praktická část: Hry v tělocvičně (Jana Kroniková) 1 h

17:00 – 20:00 hod. přednáška: Typy mapových tréninků, využití PC při přípravě
(Pavel Faltejsek) 3 h

Neděle

08:00 – 10:00 hod. přednáška: : Trenink staršího žactva a dorostu (Vladimír Lučan) 2 h

10:00 – 12:00 hod. praktická část: Mapový trénink v terénu 2 h

12:00 – 13:00 hod. *oběd*

13:00 – 15:00 hod. přednáška: Organizace soustředění, táborů, zadání samostatné práce 2 h

Zpracování závěrečné práce do 15.3.

Ubytování: hostel ACADEMIC v HK, přednášky ZŠ M.Horákové, oběd restaurace Pod Strání

Vedoucí akce: Iva Mádlová (madlova@dpmhk.cz), 606 546 205