

Školení trenérů 3. třídy



POZVÁNKA

Školení T3 – 3. až 5. března 2023 – Prostějov – Libor Zřídka Veselý
© Jihomoravská oblast – Český svaz orientačních sportů



Hanácká oblast + Jihomoravská oblast + Valašská oblast

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

Program

3. března	19:00 – 20:30	2 hodiny	videokonference
4. března	9:00 – 17:00	9 hodin	Prostějov
5. března	9:00 – 12:00	4 hodiny	videokonference

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 na prvním setkání 3. března a na její vypracování bude mít každý účastník 1 měsíc.

Přihlášky

Přihlášky přes ORIS do 28. února 2023.

Poplatek za školení 400,- Kč (v ceně je občerstvení po dobu školení + studijní materiály)

Žádné podmínky pro účast na školení nejsou.

Libor Zřídka Veselý