

Školení trenérů 3. třídy



POZVÁNKA



Školení T3 – 10. února, 11. až 13. března 2016 – Brno – Libor Zřídka Veselý
© Jihomoravská oblast – Český svaz orientačních sportů

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 – rozbor samostatných prací

Program

10. února	18:00 – 19:00	1 hodina	úvod – organizace a průběh školení
11. března	16:00 – 20:00	4 hodiny	část 2 a 3
12. března	9:00 – 20:00	11 hodin	části 4 až 9
13. března	9:00 – 12:00	3 hodiny	části 10 a 11

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 10. února a na její vypracování bude mít každý účastník 1 měsíc (do hlavní části školení).

Přihlášky

Přihlášky zasílejte na adresu zr@sky.cz do 31. ledna 2016.

Poplatek za školení 500,- Kč (v ceně je sobotní oběd + občerstvení po dobu školení + studijní materiály)

Žádné podmínky pro účast na školení nejsou.

Libor Zřídka Veselý