



SVAZ LYŽAŘŮ ČR - CZECH SKI ASSOCIATION



CZECH SKI



VIENNA INSURANCE GROUP



Audi

Úsek běžeckých disciplín SLČR

Jeronýmova 570/22, 460 07 Liberec

E-mail: ubd@czech-ski.com

Liberec, 17. října 2016

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ III, TŘÍDY (LICENCE C)

Termín:	2. - 4. prosince 2016 (pátek až neděle)	
Místo konání:	Liberec, hotel Arena Jeronýmova 570/22, 460 07 Liberec	
Disciplína:	Běh na lyžích	
Lektoři:	zajišťuje ÚBD SLČR – viz. program níže	
Ubytování a strava:	Hotel Arena možnost objednat e-mailem: jitka.bartonova@czech-ski.com nebo telefonicky: 723 069 682 (Jitka Bartoňová)	
Cena:	lektorné:	1000,-Kč
	ubytování s plnou penzí:	700,-Kč osoba/noc
	ubytování (bez jídla):	330,-Kč osoba/noc
	pouze snídaně (bez ubytování):	140,-Kč
	pouze oběd (bez ubytování):	120,-Kč
	pouze večeře (bez ubytování):	120,-Kč
Přihlášky:	do 15. listopadu 2016 na adresu: jitka.bartonova@czech-ski.com	

Upozornění:

Podmínkou pro udělení trenérské licence III. třídy je účast na podzimní části, účast na zimní části (bude vypsána na měsíc únor nebo březen 2017) a úspěšné napsání závěrečného testu (test bude výhradně z oblastí probíraných na semináři).

Školení je otevřeno i pro zájemce o **prodloužení trenérské licence B a C** (povinnost účasti na všech přednáškách, neplatí lektorné). Trenérská licence B a C bude prodloužena na základě absolvování pouze této podzimní části (není nutná účast na zimní části).

Podmínkou pořádání školení je účast minimálně 10 osob.

Pořadatel:

Kontaktní osoba za ÚBD SLČR:

Úsek běžeckých disciplín SLČR

Jitka Bartoňová

e-mail: jitka.bartonova@czech-ski.com

telefon: 723 069 682

adresa: ÚBD SLČR, Jeronýmova 570/22, 460 07 Liberec

PROGRAM PODZIMNÍ ČÁSTI

PÁTEK 2.12.

13:00 - 13:40	<i>Prezence, možnost ubytování</i>	
14:00	<i>Zahájení semináře</i>	
14:10 - 16:40	Základy anatomie a fyziologie, vývojová období ve sportovní přípravě, metody rozvoje pohybových schopností a dovedností	Vlasta ZLESÁKOVÁ
16:45 - 18:25	Metodika tréninku, životní tréninkový cyklus	Zora HONZLOVÁ
18:30 - 19:15	<i>Večeře</i>	
19:30 - 21:00	Tvorba tréninkových plánů, evidence sport. tréninku	Zora HONZLOVÁ

SOBOTA 3.12.

07:00 - 07:45	<i>Snídaně</i>	
08:00 - 11:15	Psychologie sportu, role a pozice trenérů, vztahy a vazby se sportovci	Přemysl WOLF
11:20 - 12:50	První pomoc, úrazy ve sportu, lékařská prohlídka	Vlasta ZLESÁKOVÁ
13:00 - 13:45	<i>Oběd</i>	
14:00 - 15:00	Gymnastická a kondiční příprava dětí (teorie)	Jaroslav KRIŠTOFIČ
15:15 - 16:45	Gymnastická a kondiční příprava dětí (praxe)	Jaroslav KRIŠTOFIČ
17:00 - 18:30	Zvláštnosti sportovní přípravy mládeže	Zora HONZLOVÁ
18:30 - 19:15	<i>Večeře</i>	
19:30 - 21:00	Pravidla lyžařský závodů, soutěžní řád	Jakub VODRÁŽKA

NEDĚLE 4.12.

07:00 - 07:45	<i>Snídaně</i>	
08:00 - 11:20	Základní terminologie běhu na lyžích, video ukázky techniky jízdy na lyžích Metodika nácviku techniky běhu na lyžích v letním období (atletické cvičení, imitační cvičení, balanční cvičení, chůze s holemi, cvičení pro rozvoj rovnováhy)	Martin NOSEK, Petr MICHL
11:30 - 12:20	Živospráva, pitný režim	Martina CHRÁSTKOVÁ
12:30 - 13:00	Test z věcí probíraných na semináři	
13:00 - 13:45	<i>Oběd</i>	
14:00	Vyhodnocení testu, ukončení semináře	