

Seminář trenérů a rozhodčích 2015

Šternberk
13. - 15. listopadu 2015

		trenéři		rozhodčí	
pátek	13.11.2015	od 17:30	příjezd, ubytování		
		18:30	večeře		
		19:00	Orientační běh		
			<i>OB je sport pro všechny - umíme připravit závody pro "neorientáckou" veřejnost? - úskálí organizování závodů pro školy - rozšíření celostátní soutěže Přebor škol, zajištění závodů ve všech okresech - připravenost oddílů na nové zájemce o OB - projekty ČSOS: výukové mapy, Dny orientace v přírodě, OB do škol</i>		
		Kristýna Skyvová			
		20:00	Program na pořádání závodů		
			Představení nového software pro pořádání závodu v OB, který vyvíjí IT skupina ČSOS.		
			Lukáš König		
sobota	14.11.2015	8:00	snídaně		
		9:00	Zdravotní prohlídky	9:00	Hodnocení závodů 2015
			Lékařské prohlídky - co říká vyhláška Ministerstva zdravotnictví a Občanský zákoník?		"Co bylo nejlepší a co se nepovedlo" aneb jaké byly celostátní závody? Je "karanténa" - nezbytná či "jen povinná" součást mistrovského závodu?
			vyjádření lékařské komise ČSOS		
		9:30	Tejpování		
			Kinesiotaping - základy použití. Praktická zkouška.		
			Jana Kuncová		Jan Netuka
		10:30	Osobní běžecké volno		
			Možnost sportovního či kulturního vyžití dle libosti. :-)		
		12:00	oběd		
13:00	Běžecký trénink	13:00	Příprava závodu		
	Běh je základ přípravy a důležitá je správná technika běhu. Jak připravit tréninkový plán a jaké typy tréninků zařadit?		Rozbor stavby závodu - spolupráce stavitele tratí a hlavního rozhodčího nesmí být jen papírovou záležitostí!!!		
	Pavel Novák		Jan Netuka		
		15:00	Problém - protest - odvolání		
			Zkušenosti odvolací komise. Problémy ražení SI. Čipy nejsou doživotní! + Pár příkladů chybně vykládaných pojmů z Pravidel OB.		
			Jan Fiala		
18:00	večeře				
18:30	Práce s talentovanou mládeží				
	Tréninková střediska mládeže - srovnávací testy mládeže, výběr závodníků, plán akcí na rok 2016, spolupráce s trenéry, financování. Činnost a význam SCM, SCD. trenérů v Rakousku.		Informace z třídní konference		
	Marek Cahel				
neděle	15.11.2015	8:00	snídaně		
		9:00	Stavíme na pevných základech?		
			Neznalost neomlouvá, a přesto je dost závodníků, kteří neznají piktogramy, mapové značky (o sprintovém klíči nemluvě)!		
			Jan Fátor		
		10:00	OCAD – nezbytnost pro přípravu tratí		
	Je těžké využít možnosti programu OCAD pro přípravu tréninku? Stavba tratí a příprava k tisku: štafety (2-8 členné), one man relay.				
	Jan Pícek, Petr Karvánek				
		12:00	oběd, odjezd		

