

Seminář trenérů a rozhodčích 2016

Šternberk
25. - 27. listopadu 2016

		trenéři		rozhodčí			
pátek	25.11.2016	od 17:30	příjezd, ubytování				
		18:30	večeře				
		19:00	Příprava na závod ve sprintu - konfrontace závodník/stavitel				
			<i>Předzávodní příprava na sprint – pohled závodníka (dostupné informace, promyšlení variant tratí), pohled stavitele (koncepte tratí, stavba tratí a její úprava podle potřeb televizního přenosu, „momenty překvapení“ pro závodníky).</i> Vojtěch Král, Denisa Kosová, Daniel Wolf				
	20:00	Stavba sprintových štafet					
		<i>Co vypadlo z analýzy sprintovek, která předcházela stavbě tratí pro ME, jak závodníci potěšili stavitele a co si z toho odnést do budoucna, jak pro stavitele, tak i pro závodníky.</i> <i>Přednáška se záměrně provokativními závěry jako náměty k diskusi.</i> Radim Hošek					
sobota	26.11.2016	8:00	snídaně				
		9:00	Doping - zakázané látky				
			<i>Změny ve Světovém antidopingovém kodexu (platném od 1. ledna 2015)</i> <i>Boj proti dopingu (zakázané látky a metody, genový doping, dopingová kontrola aj.)</i> <i>Výživa sportovců a doplňky stravy</i> Antidopingový výbor ČR, Mgr. Michal Polák				
		10:30	Zimní liga - Osobní běžecké volno				
			<i>Možnost sportovního či kulturního vyžití dle libosti. :-)</i>				
		12:00	oběd				
		13:00	TSM, výběr dorostu, RD juniorů <i>Srovnávací testy mládeže, plán 2017.</i> Marek Cahel, Pavel Košárek		13:00	ME Jeseník Jan Fátor, D. Wolf, R. Zbranek	
		14:30	Psychologie/Strečink* Základní témata psychologie: role trenéra, psychika závodníka, vztah svěřenec-trenér, mentální příprava, vedení týmu. Lenka Knapová/Alice Fejlková		Trail Pavel Dudík Specifika závodů WRE Roman Zbranek		
		18:00	večeře				
		18:30	Fyzická příprava dorostu a juniorů				
	<i>Práce s mládeží, trénink dorostu a juniorů v klubech - specifické problémy jednotlivých klubů, tréninkové možnosti v klubech, práce oddílových a osobních trenérů.</i> Moderovaná diskuse						
neděle	27.11.2016	8:00	snídaně				
		9:00	Strečink/Psychologie* Základní pojmy anatomie, správné dýchání, dechová gymnastika, správné držení těla, relaxace. Praktická část: strečinková sestava Alice Fejlková/Lenka Knapová		9:00	Hodnocení sezony 2016 Zdeněk Slezák Sportident Mirek Chmelař Mapová rada ČSOS Luděk Krtička	
		12:00	oběd, odjezd				

* 2 skupiny

Poznámky:

Přednášky Strečink (Strečink - prevence zranění) a Psychologie (Psychologie závodníka) budou probíhat souběžně pro 2 skupiny (rozdělení dle věku svěřenců žáci/dorost a starší).

Strečink - prevence zranění

S sebou:

karimatka, volné teplé oblečení (bavlna, vlna), teplé ponožky (cvičíme bez obuvi), malý polštářek pod hlavu (k vyrovnání krční páteře v poloze leh na zemi), pití, tužka, sešit

Psychologie závodníka

Otázky k zamyšlení před seminářem:

- a. S jakými problematickými situacemi jste se jako trenéři nebo závodníci v orientačním běhu osobně setkali? Jak jste tyto situace řešili? (Namátkou: opakované selhávání v důležitých závodech, oznamování nominace do A štafety na MČR svým svěřencům, svěřenec nepíše a nezasílá tréninkový deník.)
- b. Jak by podle vás mohly v řešení těchto situací pomoci psychologické poznatky nebo konzultace se sportovním psychologem?
- c. V jakých dalších situacích v orientačním běhu by mohla být psychologie nápomocná?

Hosty semináře budou čeští reprezentanti Denisa Kosová a Vojtěch Král.

Přednášky budou probíhat v místě ubytování (internát SOŠ lesnické a strojírenské Šternberk, Opavská 8), ve třídě DDM Šternberk (Opavská 14) a v tělocvičně 2. ZŠ Dr. Hrubého (Dr. Hrubého 2), rozdělení bude upřesněno.

Pokud účastník semináře nemá zájem o stravování nebo ubytování, je nutné napsat tento požadavek do poznámky v přihlášce.

Úhradu poplatku za metodický seminář je možné udělat převodem na účet SK SKI-OB Šternberk - č.ú. **2900553435/2010**, variabilní symbol **2016XXXX**, kde XXXX je číslo oddílu v Adresáři ČSOS.

V sobotu 26.11. se bude ve Šternberku konat závod Zimní ligy Hanácké oblasti. Start 00 = 11:00 h., start jednotlivých kategorií bude hromadný. Účastníci semináře startovné neplatí, informace k závodě jsou v systému ORIS (<http://oris.orientacnisporty.cz/Zavod?id=3696>).