

Moravskoslezský krajský svaz OS
Školení trenérů OB 3. třídy (T3)

Termín: 12. 3. – 13. 3. 2016 (sobota-neděle)
Místo: Třinec
Ubytování: Třinec
Přihlášky: do 29. 2. 2016 na adresu: annagavendova@seznam.cz
Prezentace: sobota 12. 3., od 8,45-9,00 hod.
Ubytování, strava, doprava na vlastní náklady.

PROGRAM

Sobota 9,00 hod. – 19,00 hod., doba školení 10 hod.

Neděle 8,00 hod. – 14,00 hod., doba školení 6 hod.

Samostatně (elektronicky) rozsah 4 hod.

Náplň školení:

- sportovní příprava nejmladších věkových kategorií
- sportovní trénink dorostu, tréninkové plány, typy běžeckých tréninků
- mapové tréninky a cvičení (typy, zaměření)
- základní práce s OCADem (příprava mapového tréninku)
- mapové klíče ISOM a ISSOM, piktogramy
- taktika a technika
- tělocvična (všestrannost, běžecká abeceda-praktické ukázky), regenerace
- zásady první pomoci (teoretická i praktická část) + lékařské prohlídky
- TSM, SCM, SCD v kraji

Podmínky pro získání kvalifikace T3 je minimálně stáří uchazeče 18 let v roce 2016.

Anna Gavendová