

Seminář trenérů a seminář stavitelů tratí a rozhodčích

11. – 13. listopadu 2005, Junior centrum SEČ (okr. Chrudim)

Seminář je organizován jako dva samostatné celky (seminář trenérů a seminář stavitelů tratí a rozhodčích), záleží však pouze na Vás, kterých přednášek se zúčastníte. Můžete se přesunovat ze semináře na seminář dle vlastního výběru přednášek, které Vás zajímají. Přednášky budou vždy začínat v celou hodinu, po padesáti minutách bude následovat desetiminutová přestávka (s možností opustit místnost, aby se nerušilo v průběhu přednášek). U některých přednášejících jsou uvedeny kontaktní e-mailové adresy. Přednášející na nich uvítají Vaše dotazy, které Vám v průběhu semináře rádi zodpoví.

Program semináře trenérů

pátek	do 18:00	sraz účastníků semináře
	18:00 – 19:00	večeře
	19:00 – 21:50	Jak může vypadat mentální příprava o-běžce? (teorie) Dana Bednářová , Hana Hřebíčková
sobota	7:00 – 8:00	snídaně
	8:00 – 9:50	Atletické prvky v přípravě orientačních běžců (praktické ukázky venku na hřišti) * Helena Kramářová
	10:00 – 11:50	Základy tejpování (včetně praktických ukázek) * Jaroslav Pilný
	12:00 – 13:00	oběd
	14:00 – 15:50	Výživa a pitný režim sportovce Josef Andrlé
neděle	16:00 – 17:50	Jak může vypadat mentální příprava o-běžce? (praxe) Dana Bednářová , Hana Hřebíčková
	18:00 – 19:00	večeře
	19:00 – 21:50	Diskuse s českými reprezentanty Michalem Horáčkem, Martou Štěrbovou, Vladimírem Lučanem a dalšími o jejich přípravě moderuje Radek Novotný
	7:00 – 8:00	snídaně
	8:00 – 9:50	Typy mapových tréninků a konkrétní ukázky z přípravy RD Radek Novotný
	10:00 – 10:50	Diskuse: Různé disciplíny, stejná příprava? Specializace ano či ne? Jak (ne)zmydlit middle? moderuje Radek Novotný
	12:00 – 13:00	oběd ukončení semináře

** Na sobotní dopoledne budou účastníci semináře trenérů rozděleni do dvou skupiny, které se na „přednáškách“ vystřídají (s sebou si vezměte věci na běhání ven i věci do tělocvičny, tejpovačky k nácvičku správného tejpování).*

Program semináře stavitelů tratí a rozhodčích

pátek	do 18:00	sraz účastníků semináře
	18:00 – 19:00	večeře
	19:00 – 20:50	Hlavní rozhodčí a jeho povinnosti <i>David Aleš</i>
sobota	7:00 – 8:00	snídaně
	8:00 – 9:50	Tratě při mistrovských závodech – jak na ně <i>Radek Novotný</i>
	10:00 – 11:50	Stavba kontrol, časté chyby – možnosti <i>Radek Novotný</i>
	12:00 – 13:00	oběd
	14:00 – 15:50	Legislativa v OB, oddíly vůči státní správě při pořádání závodů <i>Karel Hass</i>
	16:00 – 17:50	Pravidla OB – změna – proč – důsledky – přínos <i>Petr Hranička</i>
	18:00 – 19:00	večeře
	19:00 – 21:50	Hodnocení závodů ČSOB – kritika a diskuse s pořadateli <i>komise hodnocení závodů</i>
neděle	7:00 – 8:00	snídaně
	8:00 – 8:50	MS v OB 2008, doprovodné programy <i>Petr Klimpl</i>
	9:00 – 9:50	Mistrovské závody v roce 2006 – přednosti, priority ???
	10:00 – 11:50	Marketing závodů OB ???
	12:00 – 13:00	oběd
		ukončení semináře

Drobné úpravy programu vyhrazeny. Aktuální verzi i další důležité informace naleznete na www.datalock.cz/mk_csob

On-line přihlášky do 31. října 2005 na internetové adrese www.datalock.cz/mk_csob

Účastnický poplatek ve výši 600 Kč (zahrnuje ubytování, stravování a metodické listy) se platí na místě.

Informace k semináři trenérů u Lenky Klimplové, e-mail: lenka.klimplova@tiscali.cz, mobil: 604 627 678.

Informace k semináři stavitelů tratí a rozhodčích u Milana Binčíka, e-mail: bincik@datalock.cz, mobil: 737 241 011

Těšíme se na Vaši účast!!!

Lenka KLIMPLOVÁ & Milan Binčík