

# Seminář trenérů JO

Semerink 2018

Dovolte přijmout pozvání na setkání trenérů Ještědské oblasti s ohlednutím za sezónou 2018. Pojdte pobesedovat a pokecat o tom, jak to děláte u vás v oddílech jak se vám daří trénovat mládež.

- Datum: 15.-16.12. 2018
- Místo: hotel Semerink [mapa](#)
- Cena: 500,- (plná penze), platí se na místě  
Dle rozpočtu na akci je možný i příspěvek oblasti.
- Přihlášky: závazné přihlášky do neděle 9.12. Vyplňte, prosím [formulář](#)
- Kapacita: cca 15 osob
- Kontakt: Magda Rýdlová, tel: 607 708 954,  
[magda.rydlova@gmail.com](mailto:magda.rydlova@gmail.com)

## Program

- 8.30 příjezd účastníků
- 9.00 - 10.30 MODERNÍ TECHNOLOGIE V OB /Vráťa Lamač/  
**Go! Start Clock** - startovací hodiny pro android  
**SI-Droid Event** - jednoduché vyčítání čipů do mobilních zařízení s androidem  
**GPS analýza postupů závodníků**  
**QuickRoute** – program pro jednoduché zobrazení GPS postupu jednoho závodníka na orientácké mapě  
**3DRerun** - web aplikace pro podrobnější GPS analýzu více závodníků na orientácké mapě  
*Doporučení: notebook a další pomůcky k nácviiku technologií*
- 10.30 - 12.00 **SPORTOVNÍ KOUČINK** /M. Nečas/
- 12.00 - 12.45 oběd
- 12.45 - 13.30 **MODERNÍ METODY VYHODNOCENÍ TRÉNINKU** /J.Štembera/
- 13.30 - 15.00 **PŘEDSTAVENÍ PRÁCE TRENÉRŮ V ODDÍLECH** 1. část  
Jak na to?

***Každý účastník (trenér) semináře představí na 10' - 15' prezentaci své organizace tréninkového procesu pro dorost (st.žáky) z hlediska stavby***

ročního plánu, členění a "namíchání" tréninku doplňkových pohybových schopností (síla, rychlosti, dynamická síla nohou), členění tréninku běžeckého podle intenzit a její kontrolu. Dle možností uvede své teoretické zdroje a vazby na trenéry v jiném tréninkovém odvětví

15.00 - 15.30           **SCD, SCM, TSM JO**     /Mery, Honza Picek a Honza Kočib/  
 Zhodnocení práce SCD a SCM za rok 2018, úloha SCM a TSM v rozvoji závodníka, plán na rok 2019 a dál? Postavení SCM, TSM, závodníků a oddílových trenérů, testování TSM

15.30 - 16.30           **"Vítr vane" i z ČSOS :-)**   / Honza Picek/  
 Novinky, zprávy pro trenéry z činnosti ČSOS

16.30 - 18.00           **SOUTĚŽNÍ ŘÁD Z POHLEDU TRENÉRA** /diskuse účastníků/  
 K diskuzi je třeba si prostudovat tyto dokumenty:  
[Soutěžní řád soutěží JO 2018](#)  
[Prováděcí pokyny k soutěžím JO 2018](#)

18.30                         večeře

19.00 - 20.30           **PRÁCE TRENÉRŮ V ODDÍLECH - diskuse**   2. část  
 Jako v první části - **Účastníci (trenéři) semináře si představí na 10´ - 15´ prezentaci své organizace tréninkového procesu pro dorost (st.žáky)** z hlediska stavby ročního plánu, členění a "namíchání" tréninku doplňkových pohybových schopností (síla, rychlosti, dynamická síla nohou), členění tréninku běžeckého podle intenzit a její kontrolu. Dle možností uvede své teoretické zdroje a vazby na trenéry v jiném tréninkovém odvětví

## Neděle

8.00 - 9.00     snídaně

9.00 - 10.30           **BESEDA O TRÉNOVÁNÍ MLÁDEŽE V ODDÍLECH JO**  
 Vychází se ze dvou předváděcích částí - beseda

11.00                         Konec semináře