

běh na lyžích nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



CZECH SKI
X-COUNTRY

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ III, TŘÍDY (LICENCE C)

Termín:	27. - 29.11.2015 (pátek až neděle)	
Místo konání:	TRUTNOV, SUMMUS VITA Sportovní Centrum Wellness Olymp Náchodská 531, Trutnov	
Disciplína:	Běh na lyžích	
Lektoři:	zajišťuje ÚBD SLČR – viz. program níže	
Ubytování a strava:	Penzion ATRIUM (Žižkova 504, Trutnov) možnost objednat e-mailem: jitka.bartonova@czech-ski.com , nebo telefonicky: 723 069 682 (Jitka Bartoňová)	
Cena:	lektorné:	1000,-Kč
	ubytování s plnou penzí:	400,-Kč osoba/noc
	ubytování pouze se snídaní:	200,-Kč osoba/ noc
	pouze oběd (bez ubytování):	100,-Kč
	pouze večeře (bez ubytování):	100,-Kč

Přihlášky: **do 15. listopadu 2015**
na adresu: jitka.bartonova@czech-ski.com

Závěrečná upozornění:

Podmínkou pro udělení trenérské licence III. třídy je účast na této podzimní části, účast na následné zimní části (bude vypsána na měsíc únor nebo březen) a úspěšné napsání závěrečného jednoduchého testu v obou částech školení (test bude výhradně z oblastí probíraných na semináři).

Školení je otevřeno i pro zájemce o **prodloužení trenérské licence B a C** (povinnost účasti na všech přednáškách, neplatí lektorné). Trenérská licence B a C bude prodloužena na základě absolvování pouze této podzimní části (není nutná účast na zimní části).

Podmínkou pořádání školení je účast minimálně 10 osob

Generální partner:



Hlavní partneři:



Partner pro sportovní výživu:





běh na lyžích

nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



CZECH SKI
X-COUNTRY

PROGRAM PODZIMNÍ ČÁSTI

PÁTEK 27.11.

13:00 – 13:50	prezence, možnost ubytování	
14:00	zahájení semináře	
14:10 – 16:40	Správné držení těla – vývojové polohy První pomoc, úrazy ve sportu	Markéta MATOUŠKOVÁ
16:45 – 18:25	Metodika tréninku žactva, životní tréninkový cyklus	Jan FRANC
18:30 – 19:15	večeře	
19:15 – 21:00	Tvorba tréninkových plánů, tréninkový plán žactva	Jan FRANC

SOBOTA 28.11.

7:00 – 7:45	snídaně	
8:00 – 11:20	Základní terminologie běhu na lyžích, video ukázky techniky jízdy na lyžích Metodika nácviku techniky běhu na lyžích v letním období (atletické cvičení, imitační cvičení, balanční cvičení, chůze s holemi, cvičení pro rozvoj rovnováhy)	Martin NOSEK
11:30 – 12:30	Gymnastická a kondiční příprava dětí (teorie)	Jaroslav KRYŠTOFIČ
12:35 – 13:25	oběd	
13:30 – 15:15	Gymnastická a kondiční příprava dětí (praxe)	Jaroslav KRYŠTOFIČ
15:30 – 18:00	Komplexní pojetí regenerace u dětí a mládeže kompenzační cvičení u žactva, Wolffův test	Filip TOMÁŠ
18:10 – 19:10	večeře	
19:15 – 21:00	Diagnostika a rozvoj specifických svalových skupin v běžeckém lyžování Strečink: průběh, časování a provedení cviků	Filip TOMÁŠ

Generální partner:



Hlavní partneři:



Partner pro sportovní výživu:



běh na lyžích nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



**CZECH SKI
X-COUNTRY**

NEDĚLE 29.11.

7:00 – 7:45	snídaně	
8:00 – 11:00	R ole a pozice trenérů, vztahy a vazby se sportovci	Přemysl WOLF
11:15 – 11:45	T est výhradně z věcí probíraných na semináři	
11:50 – 12:30	V ýkonnostní testy a opodstatnění jejich zařazení do přípravy mládeže	Václav BITTNER
12:30 – 13:00	P ředstavení koncepce činnosti úseku běžeckého lyžování	Aleš MÁSLO
13:00 – 13:10	V yhodnocení testu, ukončení semináře	
13:15 – 14:00	oběd	

Pořadatel:

Kontaktní osoba za ÚBD SLČR:

Úsek běžeckých disciplín SLČR

Jitka Bartoňová

e-mail: jitka.bartonova@czech-ski.com

telefon: 723 069 682

adresa: ÚBD SLČR, Jeronýmova 570/22, 460 07 Liberec

Aleš Máslo

sportovní ředitel ÚBD SLČR

Liberec 19.10.2015

Generální partner:



Hlavní partneři:



Partner pro sportovní výživu:

