

## Program školení trenérů 3.třídy – Hradec Králové 7.-9.12.2007

### Pátek :

- 17,20 Sraz u tělocvičny, seznámení s organizací, ubytováním, stravováním, programem Mádlová
- 17,30-19,00 **A, B** Praktická ukázka přípravy v tělocvičně – nácvik správné běžecké techniky /ABC atd/,  
různá cvičení na rozvoj obratnosti, síly i rychlosti Fejlková
- 19,15-20,00 **A** Zdravotní způsobilost (lék.prohlídka), prevence úrazů (obuv,oblečení)  
první pomoc (výron,klíště a pod), tejpování (kotník) Cichý  
**B** Hlavní cíle a zásady sportovního tréninku, význam a činnost trenéra v tomto procesu Weber
- 20,15-21,00 **A** Hlavní cíle a zásady sportovního tréninku, význam a činnost trenéra v tomto procesu Weber  
**B** Zdravotní způsobilost (lék.prohlídka), prevence úrazů (obuv,oblečení)  
první pomoc (výron,klíště a pod), tejpování (kotník) Cichý

### Sobota :

- 8,30-9,15 **A** Trénink žactva v OB - nábor,začátečníci, postupný přechod ke specializaci  
podíl obecného a speciálního tréninku dle věku  
testy jako kontrola efektivity tréninkového procesu Weber  
**B** Stavba závodních a tréninkových tratí pro žactvo (HDR,H,D-10N, 10C, 12 C,D) Mádlová
- 9,25-10,10 výměna skupin
- 10,20-11,00 **A** Různé formy mapových tréninků, Evidence a archivace Weber  
**B** Mapová teorie – ukázky různých cvičení pro zimní měsíce Máslo
- 11,10-11,50 výměna skupin
- 12,00 OBĚD
- 12,45 **A** odjezd do lesa – praktické ukázky mapových tréninků /Roudnička/ Mádle
- 12,45-13,45 **B** Mapová příprava – celoroční plán, organizace, příprava, provedení mapového tréninku  
Struktura výkonu v OB – zvláštnosti tréninku OB, jeho skladba Weber
- 14,00 **B** odjezd do lesa
- 15,30-16,30 **A** Mapová příprava – celoroční plán, organizace, příprava, provedení mapového tréninku  
Struktura výkonu v OB – zvláštnosti tréninku OB, jeho skladba Weber
- 17,00-18,00 **A,B** Rozdíly mezi tréninky žactva a dorostu Strnad
- 18,00 VEČEŘE
- 19,00-21,00 Diskuse, beseda – výměna zkušeností, ukázky metodických materiálů

### Neděle :

- 8,30-10,15 **A** Běžecký trénink výkonnostních závodníků dorostu v jednotlivých obdobích tréninkového roku. Haas  
Soustředění – cíl, plánování, rozdíly podle období tréninkového roku, „cílování“ soustředění  
na konkrétní závod, výstupy pro trenéra a jejich využití
- 8,30- 9,20 **B** Organizace soustředění, táborů pro žactvo Klimplová
- 9,30-10,15 **B** Využití PC při přípravě mapových tréninků Mádle
- 10,20-12,00 výměna skupin
- 12,00 **A,B** Závěrečné zhodnocení , ukončení Weber,Mádlová
- 12,30 OBĚD