

Metodický materiál k uspořádání školení trenérů 3. třídy (T3)

Dlouhodobý záměr:

- Nabídka odborného vzdělávání pro dobrovolníky, kteří se chtějí zapojit do vedení tréninku v klubech
- Podpora práce s mládeží v klubech – vytváření vhodných podmínek pro systematický trénink a sportovní rozvoj
- Smlouva zajišťující pojištění odpovědnosti trenérů a cvičitelů uzavřel ČOV s pojišťovnou Kooperativa pojišťovna, a.s. - smlouva se vztahuje na všechny registrované trenéry a cvičitele sdružených subjektů ČUS, splňující smlouvou definované podmínky.

Předpoklad:

- Každý aktivní trenér potřebuje ke své práci všeobecnou znalost o rozsahu a způsobu vedení tréninku (všeobecná a mapová příprava) a sledování růstu výkonnosti, znalost pravidel OB, mapových značek a popisů kontrol a základní znalost první pomoci.
- Školení T3 je určeno pro všechny zájemce o trénování z řad mladých závodníků (od 18 let), aktivní trenéry i pomocníky trenérů z řad nových členů a rodičů.
- Zaměření školení T3 (úroveň tréninků) by mělo být především na žactvo a začátečníky (jak v mapové tak i běžecké přípravě).
- Zájemci o školení T3 se zúčastňují z různých důvodů (potřeba licence k dalšímu vzdělávání, snaha o vzdělávání sama sebe, na pokyn vedoucího nebo hlavního trenéra oddílu) a mají odlišné zkušenosti a odlišné znalosti OB.

Organizační pokyn:

- Organizaci školení T3 zajišťují soutěžní oblasti (krajské svazy).
- Školení T3 bude zveřejněno v kalendáři akcí v informačním systému Českého svazu orientačních sportů [ORIS](#) jako samostatná akce – „Školení trenérů sekce OB 3. třídy (T3)“.
- Přihláška na školení T3 bude realizovaná přes systém ORIS.
- Vedoucí školitel po ukončení školení pošle seznam úspěšných absolventů k zapsání trenérské licence T3 do informačního systému ORIS na mailové adresy: pkosarek@orientacnisporty.cz (Pavel Košárek, metodik ČSOS) a csos@orientacnisporty.cz (sekretariát ČSOS)
- Pro úspěšné absolventy bude připraveno potvrzení o získání trenérské licence T3 sekce OB Českého svazu orientačních sportů.

Rozsah školení

- Školení T3 je organizováno v minimálním rozsahu 20 hodin
- Školení T3 je ukončeno samostatnou prací zaměřenou na přípravu a vedení tréninkové jednotky a přípravu mapového tréninku.

Program školení:

Přednášky – minimální rozsah 17 hodin

- Všeobecné zásady tréninkového procesu
- Základy všeobecného rozvoje, stupně rozvoje sportovce
- Typy běžeckých tréninků
- [Pravidla OB](#)
- [Mapový klíč, piktogramy](#)
- Základy mapové techniky, základní dovednosti
- Výuka mapové techniky
- Typy mapových tréninků
- Základy první pomoci

Praktická část – minimální rozsah 3 hodiny

- Základy běžecké přípravy (pohybové návyky, nácvik běžeckých cvičení – základy běžecké abecedy)
- Základy posilování a protahování

Samostatná práce – individuální zadání

- Příprava tréninkové jednotky pro určitou skupinu (běžecký trénink, trénink v tělocvičně)
- Příprava mapového tréninku

Metodické materiály na webu ČSOS:

- [Metodika a rozvoj](#)

Tištěné materiály vydané ČSOS (sekretariát):

- [Pravidla OB](#)
- [Mezinárodní popisy kontrol](#)
- [Podklady pro školení trenérů 3. třídy sekce OB](#)

Doporučení

- Znalosti práce s programem [OCAD](#) jsou důležité pro přípravu mapových tréninků. Účastníci školení T3 mají různé znalosti a zkušenosti, a proto je vhodné uspořádat samostatné školení na práci s programem OCAD.