

## 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: [skyvova@volny.cz](mailto:skyvova@volny.cz) (Kristýna Skyvová, metodik ČSOS) a [csos@orientacnisporty.cz](mailto: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

## **Předání tištěných materiálů vydané ČSOS:**

- Pravidla OB  
(dostupné též na [http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/pravidlaob15\\_20150121044739.pdf](http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/pravidlaob15_20150121044739.pdf))
- Mezinárodní popisy kontrol  
(dostupné též na [http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/piktogramyiof2004\\_20150123101224.pdf](http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/piktogramyiof2004_20150123101224.pdf))
- Metodické materiály dostupné na sekretariátu ČSOS

## **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.