

Program základního školení rozhodčích a trenérů v běhu na lyžích

KSL Plzeňského kraje, 16. až 18. května 2014, rekreační středisko Rybník

PÁ	15.00 - 16.00	Příjezd, ubytování a prezentace	Novák J.
	16.15 – 16.30	Zahájení	Novák J.
	16.30 – 18.00	Všeobecná část, struktura SLČR, §100, struktura PLZ, SLČR, ÚBD, dokumentů. Soutěžní řád. Společná ustanovení pro všechny typy závodů, §200	Szabó O. 90 min.
	18.00 – 18.45	Večeře	
	18.45 – 21.00	Pravidla pro závody v běhu na lyžích, objasnění nejdůležitějších a problémových částí	Szabó O. 90 min.
	21.00 - ?	Diskuse	
SO	7.30 – 8.15	Snídaně	
	8.15 – 9.45	Metodika sportovní a tréninkové přípravy dětí a mládeže; organizace výcvikových táborů - možnosti v ČR a v zahraničí; příklady náplně letních a zimních VT a příklady zajímavých tréninkových jednotek; náborové disciplíny a závody, výběr talentů	Opočenský J. 90 min.
	9.45 – 10.00	Přestávka	
	10.00 – 11.30	Metodika nácviku stylu a techniky běhu na lyžích - postupy nácviku jízdy - classic, skate, sprint, distanční trať, atd; chyby v technice jízdy a jejich odstraňování; ukázky videa	Ilavský J. 90 min.
	11.45 – 12.45	Metodika tréninku - význam tréninkových prostředků a metod pro výkonnostní a vrcholové běžecké lyžování; roční objemy zátěže a intenzit dle kategorií	Ilavský J. 60 min.
	12.45 – 13.30	Oběd	
	13.30 – 15.00	Organizace stadionu pro jednotlivé formáty závodů. Stadion, specifika jednotlivých formátů závodu, řešení stadionu. Výpočet ručních časů, procvičení.	Žandová K. 90 min.
	15.00 – 16.00	Porušení pravidel a tresty. Nejčastější způsoby porušení pravidel a způsoby jejich řešení, praktické ukázky formou videozáznamů ze závodů.	Žandová K. 60 min.
	16.00 – 16.15	Přestávka	
	16.15 – 17.00	Organizace sezóny - plán VT, plán účasti na závodech, rozdělení RTC; Plánování tréninku - plánování RTC a tréninkových jednotek, evidence a vyhodnocení sport. tréninku; tréninkové prostředky; tréninkové metody pro rozvoj - síly, rychlosti, vytrvalosti; příklady tréninkových jednotek	Ilavský J. (Razým V.) 45 min.
	17.00 – 18.00	Technické zařízení pro testování lyží a hlášení mezičasů, jejich dostupnost, výhody / nevýhody, instalace, vyhodnocování atd., praktická ukázka Postupy při mazání a testování lyží (struktury, skluzové a odrazové vosky); přehled "důležitých" vosků; nářadí a nástroje, údržba lyží, atd.	Razým V. 60 min.
	18.00 – 18.15	Večeře	
	18.15 – 19.00	Zabezpečení tréninkové a závodní činnosti dětí a mládeže ze strany závodníků, rodičů a klubů a ÚBD SLČR; lyžařské vybavení, péče o lyže, sportovní oblečení, výživa, lékařské a funkční vyšetření, psychologická a finanční podpora	Novák J. 45 min.
	18.15 – 19.15	Zdravotní minimum - hygiena, úrazová zábrana, životospráva, první pomoc, rozbor výsledků funkčního vyšetření, atd.	MUDr. Hanišová I. 60 min.
21.00 - ?	Diskuse		
NE	7.30 – 8.15	Snídaně	
	8.15 – 9.45	Praktická práce rozhodčích I. Postup při pozdním příchodu na start, organizace startu a běžné chyby, nedodržení předepsané techniky	Žandová K. 90 min.
	9.45 – 10.00	Přestávka	
	10.00 – 11.30	Praktická práce rozhodčích II. Práce velitele trati a velitele stadionu, komunikace mezi startem – cílem – časomírou, startovní a výsledkové listiny, povinnosti sekretáře závodu, záznamy v cíli.	Žandová K. 90 min
	11.30 – 13.30	Písemný test a ústní zkouška	
	13.00 – 14.00	Oběd, zakončení	

Změna programu a přednášejících vyhrazena.