

Trenérsko-metodická sekce ČOV ve spolupráci  
s ČVS, ČBF, ČSH, ČF a FAČR pořádají

# Školení trenérů licence B

Společný základ sportovního  
tréninku pro týmové hry

**Datum:**

**3. – 5. září 2016**

**9. – 11. září 2016**

**Místo:**

Nymburk  
Sportovní centrum  
Sportovní 1801

## PROGRAM

### Sobota 3. září

9:30 - 10:00	Úvod, zahájení	
10:15 - 11:45	Teorie a didaktika sportovního tréninku	Michal Barda
13:30 - 15:00	Základy mezilidské komunikace	Radek Hanuš
15:00 - 16:30	Rétorika a komunikační dovednosti trenéra	Radek Hanuš
17:00 - 18:30	Rozvoj koordinačních schopností: teorie	Heiko Rauchmaul
19:00 - 20:30	Rozvoj koordinačních schopností: praxe	Heiko Rauchmaul

### Neděle 4. září

09:00 - 10:30	Psychologie herní činnosti	Zdeněk Haník
10:45 - 12:15	Psychologie součinnosti	Zdeněk Haník
13:30 - 15:00	Navigace k individuálnímu rozvoji hráče: praxe	Michal Ježdík
15:30 - 17:00	Plánování a periodizace tréninku, dokumentace	Michal Barda
17:15 - 18:45	Diagnostika a analýza ve sportovních hrách	Michal Barda
19:00 - 20:30	Pyramida dlouhodobého rozvoje hráče	Michal Ježdík

### Pondělí 5. září

9:00 - 10:30	Stres a adaptace ve sportovním tréninku	Pavel Stejskal
10:45 - 12:15	Energetický metabolismus sportovních her	Pavel Stejskal
13:30 - 15:00	Výživa, pitný režim, fyziologie hraničního výkonu	Pavel Stejskal

### Pátek 9. září

09:00 - 12:15	Posturální funkce jako předpoklad nácviку správné techniky	Pavel Kolář
13:30 - 15:00	Zdravotní aspekty sportovní přípravy dětí	Petr Juda
15:30 - 17:00	Traumatologie a první pomoc v sportu	Petr Juda
17:30 - 19:00	Funkční anatomie sportovních her	Petr Juda, Michaela Pachmanová

### Sobota 10. září

09:00 - 10:30	Osobnost trenéra a koučink	Michal Barda
10:45 - 12:15	Psychologie hráče	Zdeněk Haník
13:30 - 16:30	Budování týmu	Michal Ježdík
17:00 - 20:00	Výkon a výkonnost, Kondiční trénink (teorie a praxe)	Miroslav Vavák

### Neděle 11. září

09:00 - 10:30	Trenér a svaz	Filip Šuman
10:45 - 12:15	Didaktické styly	Michal Barda
13:30 - 15:00	Herní trénink	Michal Barda

