



POZVÁNKA NA SEMINÁŘ TRENÉRŮ ÚBD SLČR

- Pořadatel:** Úsek běžeckých disciplín SLČR
Termín: **sobota 14. 6. 2025**
Místo: **Jablonec nad Nisou, Základní škola Arbesova**
(ZŠ Arbesova 4015, 466 04 Jablonec nad Nisou)
Účast: Seminář je prioritně určen pro trenéry běhu na lyžích, včetně zájemců o **prodloužení trenérské licence A, B a C**. Podmínkou účasti je členství v ÚBD SLČR.
Přihlášky: **do 9. 6. 2025** na adresu jitka.bartonova@czech-ski.com, +420 723 069 682
Vybavení: Zájemcům o účast na praktické ukázce v atletice doporučujeme sportovní oblečení a obuv.

PROGRAM

- | | |
|---------------|---|
| 08:30 – 09:00 | Registrace |
| 09:00 – 09:05 | Zahájení (prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D., Štěpán Kaliba) |
| 09:05 – 10:20 | Prevence onemocnění a návrat po nemoci
(MUDr. Andrej Uhrin) |
| 10:40 – 12:00 | Nutrice mladého sportovce
(MUDr. Marie Skalská) |
| 12:00 – 12:15 | Věk účastníků SP a MS v RTC 2024/2025 (Ing. Ján Ilavský) |
| 12:15 – 13:15 | Obědová přestávka |
| 13:15 – 15:30 | Technika běhu na lyžích / Technika atletického běhu
(Ragnar Bragvin Andresen / Aleš Kaplan) |
| 15:30 – 17:15 | Technika atletického běhu / Technika běhu na lyžích
(Aleš Kaplan / Ragnar Bragvin Andresen) |
| 17:15 – 17:30 | Diskuse, ukončení semináře |

Aleš Vaněk
Předseda ÚBD SLČR

Štěpán Kaliba
Sportovní ředitel ÚBD SLČR

prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.
Předseda MK ÚBD SLČR