



V Praze dne 15.12.2020

POZVÁNKA NA PROLONGAČNÍ KURZ – PRODLOUŽENÍ TRENÉRSKÝCH LICENCÍ

Svaz lyžařů České republiky - odborný sportovní úsek alpských disciplín Vás zve na prolongační kurz pro trenéry III. a II. třídy, který slouží k prodloužení trenérských licencí.

PROLONGAČNÍ KURZ – vysvětlení, význam, přínos

V rámci nového systému prodlužování trenérských licencí ÚAD SLČR zavádí takzvané **prolongační kurzy**. Prolongační kurz je jednodenní kurz, který se koná několikrát v průběhu zimní sezóny v různých střediscích České republiky pod vedením lektora ÚAD SLČR. Zavedením prolongačních kurzů nekončí pořádání odborných seminářů. Tyto semináře budeme pořádát i nadále, ale již nebudou primárně sloužit jako doškolení trenérů k prodloužení licencí.

Jedná se o intenzivní 7 hodinový kurz v čase 9:00 – 16:00. Lektor během tohoto času pracuje s družstvem o maximálním počtu 12 osob. Obsahem kurzu je seznámení s novinkami, vývojem a teoretickými materiály v oblasti závodního lyžování za posledních 5 let. Teoretická část je vedená formou interaktivní přednášky, výkladu a následně řízené diskuze ideálně s prvky práce v malých skupinách s vlastním řešením předložených úkolů a témat. Doporučená dotace teoretické části je 30 - 40%. Praktická část na lyžích je zaměřena na vlastní trénink a tréninkové metody v různých věkových kategoriích, techniku lyžování ve volné jízdě a její aplikaci v závodní jízdě, lyžařské dovednosti a jejich nácvik formou konkrétních cvičení, stavbu trati. Doporučená dotace praktické části je 40 - 50%. Zbýlých 10 – 30% je věnováno natáčení, práci s videm, analýze pohybu a její uplatnění v tréninku.

Cílem prolongačních kurzů je přímé působení na trenéry za účelem jejich vzdělávání a podpory jejich vnitřní motivace se dále vzdělávat. Významným benefitem je přímá interakce a tím přímá zpětná vazba vypovídající o reálných potřebách a odborné úrovni trenérů v ČR. Nový systém si dává za cíl systémově zvýšit úroveň závodního lyžování dětí 6 – 15 let. Povinností každého lektora je sepsat stručné, strukturované hodnocení prolongačního kurzu jako podklad pro další zlepšení systému vzdělávání.

Prolongační kurzy začínáme realizovat od sezóny 2020 – 2021 a to pro všechny trenéry, kterým skončila platnost licence.

Termíny a místa prolongačních kurzů:

Prolongační kurz 1	Termín: 11.1.2021, místo Pec pod Sněžkou
Prolongační kurz 2	Termín: 25.1.2021, místo Říčky v Orlických horách
Prolongační kurz 3	Termín: 15.2.2021, místo Pec pod Sněžkou
Prolongační kurz 4	Termín: 29.3.2021, místo Pec pod Sněžkou
Prolongační kurz 5	Termín: 10.4.2021, místo Špindlerův Mlýn



Program: 9:00 – 16:00

8:30 – 8:50 prezentace účastníků

9:00 zahájení kurzu

9:10 – 11:00 Technický koncept AD SLČR (teoretický úvod), technika lyžování ve volné jízdě a její aplikace v závodní jízdě, fáze oblouku v praxi (vedení oblouku a přechod), taktické použití techniky pro jednotlivé disciplíny a pro různé podmínky (sklon svahu, stavba trati,...).

11:00 – 12:30 Prezentace výukových materiálů. „Technika a trénink alpských disciplín“, „Učební texty pro trenéry“, „Základy závodního lyžování – průvodce mladého lyžaře“, „Základy závodního lyžování – kapesní průvodce trenéra“.

12:30 – 13:15 oběd

13:30 – 15:00 Lyžařské dovednosti základní a specifické, cvičení na nácvik jednotlivých dovedností v souvislosti s technikou závodního lyžování.

15:00 – 16:00 analýza pohybu, kondiční trénink, plánování přípravy, diskuze.

16:00 zakončení kurzu

Cena kurzu: 500,-Kč za osobu. Cena zahrnuje knihu „Základy závodního lyžování – kapesní průvodce trenéra“, organizaci a zajištění kurzu. Na místě lze zakoupit knihu Základy závodního lyžování, průvodce mladého lyžaře, pro členy AD SLČR cena 150,- Kč za knihu.

Platba: pouze hotově, na základě platby bude vydán příjmový doklad.

Poznámky: Jízdné na vlecích v místě konání kurzu si účastník hradí sám.

Přihlášky: závazné přihlášení je nutné nejpozději 15 dní před vybraným termínem prolongačního kurzu emailem na adresu jiri.mateju@czech-ski.com

V případě bližších informací kontaktujte Jiřího Matějů, tel. 777 801 050.

Případně Radima Jireše, tel. 606 708 399 nebo Danutu Štrougalovou, tel. 608 555 088.

Organizátoři si vyhradují možnost upravit program v případě potřeby.

Jiří Matějů, Radim Jireš
metodici OSÚ AD SLČR

Danuta Štrougalová
manažerka OSÚ AD SLČR