



V Praze dne 15.12.2020

POZVÁNKA NA WORKSHOP LYŽAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ A TECHNIKY LYŽOVÁNÍ

Svaz lyžařů České republiky - odborný sportovní úsek alpských disciplín Vás zve na jednodenní workshop pro trenéry AD SLČR, který slouží k načerpání nových vědomostí a vlastnímu vzdělávání.

WORKSHOPY AD SLČR – vysvětlení, význam, přínos

Workshopy AD SLČR navazují na již uspořádané vzdělávací akce uspořádané v roce 2019. Workshopy AD SLČR jsou 1 – 2 denní letní kondiční nebo zimní lyžařské vzdělávací akce zaměřené na vzdělávání trenérů. Program workshopu je složen z vybraných témat, která jsou prezentována lektory a metodiky AD SLČR, případně pozvanými odborníky na danou problematiku. Workshopy AD SLČR jsou krátké a intenzivní vzdělávací akce určené pro relativně malou skupinu lidí a zaměřené na výuku technik a dovedností užívaných v oblasti závodního lyžování a tréninku lyžařských závodníků. Workshop AD SLČR je také tvůrčí, pracovní setkání.

Cílem workshopů AD SLČR je přímé působení na trenéry za účelem jejich vzdělávání a podpory jejich vnitřní motivace se 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. Zkušenosti z workshopů poslouží jako podklad pro další zlepšení systému vzdělávání.

Komplexně zaměřené lyžařské workshopy budeme od sezóny 2020 – 2021 pořádat jako „Prolongační kurzy“, které budou určeny pro trenéry III. a II. třídy a budou sloužit k prodloužení licencí.

V letošní sezoně budeme vedle „prolongačních kurzů“ pořádat v rámci vzdělávání trenérů AD SLČR jednodenní vzdělávací akce – workshopy, které budou zaměřené na konkrétní téma, v této zimě to jsou „**Lyžařské dovednosti a jejich význam pro techniku závodního lyžování**“.

Termíny a místa workshopů lyžařských dovedností a techniky lyžování:

Workshop 1	Termín: 12.1.2021, místo Pec pod Sněžkou
Workshop 2	Termín: 26.1.2021, místo Říčky v Orlických horách
Workshop 3	Termín: 16.2.2021, místo Pec pod Sněžkou
Workshop 4	Termín: 22.2.2021, místo Pec pod Sněžkou
Workshop 5	Termín: 1.3.2021, místo Pec pod Sněžkou
Workshop 6	Termín: 8.3.2021, místo Pec pod Sněžkou



Program: 9:00 – 15:00

8:30 – 8:50 prezentace účastníků 9:00 zahájení workshopu

9:10 – 11:00 Technický koncept AD SLČR (teoretický úvod), lyžařské dovednosti představení a vysvětlení, jednotlivé lyžařské dovednosti (základní a specifické), lyžařské dovednosti a technika závodního lyžování, vybraná cvičení pro trénink lyžařských dovedností.

11:00 – 12:00 Prezentace výukových materiálů AD SLČR. Zahraniční zdroje. Videoanalýza pohybu zaměřená na lyžařské dovednosti.

12:00 – 13:00 oběd

13:00 – 15:00 Testování lyžařských dovedností (teoretický úvod, historie testování ve vyspělých lyžařských zemích), praktické představení testů lyžařských dovedností v ČR

15:00 zakončení workshopu

Na místě lze zakoupit knihy Základy závodního lyžování, průvodce mladého lyžaře a Základy závodního lyžování, kapesní průvodce trenéra, pro členy AD SLČR cena 150,- Kč za knihu.

Cena: 300,-Kč za osobu, cena zahrnuje organizaci a zajištění workshopu pro trenéry AD SLČR.

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 workshopu 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 vyhrazují možnost upravit program v případě potřeby.

Jiří Matějů, Radim Jireš
metodici OSÚ AD SLČR

Danuta Štrougalová
manažerka OSÚ AD SLČR