



Svaz lyžařů ČR – úsek alpských disciplín

P O Z V Á N K A NA LYŽAŘSKÝ WORKSHOP

Pec pod Sněžkou 4.1.2026

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

WORKSHOPY AD SLČR – vysvětlení, význam, přínos. Workshopy AD SLČR jsou 1 denní kondiční a lyžařské akce zaměřené na vzdělávání trenérů. Obsahem lyžařského workshopu je seznámení s novinkami, vývojem a teoretickými materiály v oblasti závodního lyžování za posledních cca 5 let. Teoretická část je vedena formou interaktivní přednášky a diskuze. Praktická část na lyžích je zaměřena na vlastní trénink a tréninkové metody v různých věkových kategoriích, lyžařské dovednosti a jejich význam pro techniku lyžování, využití konkrétních lyžařských cvičení, techniku lyžování ve volné jízdě a její aplikaci v závodní jízdě.

Program: 9:00 – 15:30

8:45 prezentace účastníků (místo bude upřesněno)

9:00 zahájení workshopu

9:00 – 12:30 praktická část v areálu Pec pod Sněžkou - lyžařská technika, lyžařské dovednosti, praktické ukázky cvičení

12:30 – 13:30 oběd

13:30 – 15:30 teoretická část - prezentace výukových materiálů AD SLČR, zahraniční zdroje. Technický koncept AD SLČR (technika závodního lyžování a lyžařské dovedností). Analýza pohybu v lyžování.

15:30 zakončení workshopu

Změna programu vyhrazena.

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



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

Skipas: doporučujeme zakoupit online

<https://www.skiresort.cz/cenik/31-celo resortove-skipasy/>

V případě dotazů se obraťte na vedoucího školení Jiřího Matějů, tel: 777801050,
e-mail: jiri.mateju@czech-ski.com

S lyžařským pozdravem

Mgr. Jiří Matějů a Mgr. Radim Jireš
Metodici OSÚ AD SLČR

Jan Fiedler
Sportovní ředitel OSÚ AD SLČR