



V Praze dne 5.2.2026

POZVÁNKA NA LYŽAŘSKÝ WORKSHOP – DOŠKOLENÍ TRENÉRŮ AD

Špindlerův Mlýn

Úterý 10.3.2026

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 v konkrétních lyžařských cvičení, techniku lyžování ve volné jízdě a její aplikaci v jízdě v branách.

Program: 9:00 – 15:30

8:45 prezentace účastníků v hotelu [Stoh](#) ve Špindlerově Mlýně

9:00 zahájení workshopu

9:00 – 11:00 Teoretická část

Prezentace výukových materiálů AD SLČR, zahraniční zdroje. Technika závodního lyžování a lyžařské dovednosti. Analýza pohybu v lyžování. Biomechanika.

11:00 – 12:00 oběd

12:00 – 15:00 praktická část Stoh – lyžařská technika a dovednosti – brány a cvičení

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: 800 Kč zvýhodněný trenérský skipas (nutno nahlásit do 5.3. na tel 606708399). Nebo koupit v [e-shopu](#) dle ceníku (na Stohu nelze koupit).

Vedoucí akce: Radim Jireš, tel. 606 708 399

Mgr. Jiří Matějů, Mgr. Radim Jireš
metodici OSÚ AD SLČR

Bc. Jan Fiedler
sportovní ředitel OSÚ AD SLČR