



Vážení trenéři AD,

tímto vás zveme na **vzdělávací webinář**, který se uskuteční v **pátek 24.4.2026 od 18:00 – 19:30**. Téma, kterému se budeme věnovat je:

„Biomechanika a fungování chodidla v kontextu sjezdového lyžování“

Chodidlo představuje primární kontaktní bod v uzavřeném kinetickém řetězci lyžaře. Tento vzdělávací program analyzuje a rozebírá funkci nohy, ne jako pasivní opory v lyžákách, ale jako aktivního stabilizátoru a vysílače sil. Cílem je poskytnout trenérům hluboký vhled do biomechaniky subtalárního kloubu a klenby v interakci lyžařskou obuví.

V teoretické části (online) se zaměříme na vysvětlení základních funkčně anatomických segmentů chodidla.

Praktické semináře budou věnovány fungování chodidla ve všech oblastech, které je potřeba postupně zapojit a nastartovat. Nejde tedy jen o diagnostiku a funkční poruchy nohy. Účastníci získají nástroje pro optimalizaci postury mladých lyžařek a lyžařů, efektivnější přenos tlaku na hranu lyže a eliminaci nežádoucích kompenzačních mechanismů v kolenním a kyčelním kloubu.

O tématu pohovoří **Mgr. Josef Andrie**

Webinář proběhne na platformě ZOOM a pozvánku s přístupovým odkazem a pravidly při účasti na on line webináři najdete níže. Předpokládaná délka webináře je 60 - 70 minut.

Topic: **„Biomechanika a fungování chodidla v kontextu sjezdového lyžování“**

Time: Apr 24, 2026 06:00 PM

Join Zoom Meeting

<https://us06web.zoom.us/j/89844932588?pwd=mJg8E0UvwC8iM13Olx8bdQ1wox6Hr5.1>

Meeting ID: 898 4493 2588

Passcode: 365901

Při účasti na on-line webináři prosíme, abyste dodržovali následující pravidla:

- 1/ po přihlášení si vypnete mikrofon
- 2/své otázky pokládejte pouze prostřednictvím chatu, na otázky a odpovědi bude vyhrazen čas v průběhu prezentace, pokud nebude přednášejícím uvedeno jinak

Online vzdělávání pro trenéry AD.



POZOR!

Ve spolupráci s Mgr. Josefem Andrlé proběhne celý vzdělávací blok (1x online seminář, 3x praktický seminář) na uvedené téma

Biomechanika a fungování chodidla v kontextu sjezdového lyžování.

Klíčové body programu:

- Propriocepce a kinestézie – zvýšení citlivosti přenosu informací z podložky.
- Rovnováha - její nastavení a základní parametry důležité pro korekci segmentů těla nejen v lyžařském pohybu.
- Síla chodidla a její transfer nejen k hraně lyže (foot-to-edge).
- Pohyblivost a zapojení všech segmentů chodidla (např. řešení valgózního postavení kolen skrze korekci opory chodidla).
- Metodika tréninku a praktická cvičení pro aktivaci nohy v lyžařském skeletu i mimo něj.

Termíny:

Účast na praktickém semináři je povinná pro min. 1 trenéra z každého SPS. Poznatky se promítnou do techniky lyžování ve všech kategoriích.

Semináře v Praze se bude účastnit česká reprezentace.

- **24.4.2026 - 18:00 – 19:30 - online webinář cca 90 minut**
- **27.4.2026 – Šumperk, www.gymsvet.cz - praktický seminář 6 hodin**
- **25.6.2026 – Praha - praktický seminář 6 hodin**
- **26.6.2026 – Praha - praktický seminář 6 hodin**

Jiří Matějů, Radim Jireš, metodici AD