



Svaz lyžařů ČR – úsek alpských disciplín

POZVÁNKA a PŘIHLÁŠKA na praktický seminář

„Biomechanika a fungování chodidla v kontextu sjezdového lyžování“

který se koná **v pátek 26.6.2026 v Praze pod vedením Mgr. Josefa Andrla.**

Svaz lyžařů České republiky - odborný sportovní úsek alpských disciplín Vás zve na jednodenní praktický seminář pro trenéry AD SLČR. Seminář navazuje na webinář 24.4.2026.

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 s 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.

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.

Termín: **26. 6. 2026, 9:00 – 16:00**

Místo: SK Hradčany, Diskařská 294/1, 118 00 Praha 1, <https://www.skhradcany.cz/>

Cena: **900,-Kč za osobu.** Platbu 900,- Kč zašlete na účet číslo 12792922/0800, v.s. 221011, zpráva pro příjemce – seminář Praha 25.6., jméno trenéra.

Program: **SRAZ 8:50 na recepci, 9:00 zahájení semináře, 6 hodin s přestávkou na oběd**

S sebou: Sportovní oblečení na cvičení bez zipů, cvočků apod., ponožky. Karimatku. Kdo má, může si s sebou přinést masážní válec, theraband, overball či jiné pomůcky, které používáte během kompenzačních a relaxačních cvičení se závodníky. Seminář bude probíhat ve vnitřních prostorech na pevném povrchu.



Přihlášky: Přihlášky na seminář zašlete mailem na adresu sekretariatad@czech-ski.com

V přihlášce bude uvedeno jméno trenéra, datum narození, oddíl, trenérská licence AD, telefonní číslo a mailová adresa. Platbu 900,- Kč zašlete na uvedený účet číslo 12792922/0800, v.s. 221011, zpráva pro příjemce – seminář Praha 26.6., jméno trenéra.

Kapacita je omezená a po naplnění budou přihlášky uzavřeny.

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

V případě bližších informací kontaktujte Jiřího Matějů, tel. 777 801 050 jiri.mateju@czech-ski.com

Jiří Matějů, Radim Jireš, metodici mládeže OSÚ AD SLČR