



Svaz lyžařů ČR – úsek alpských disciplín

P O Z V Á N K A
na školení trenérů alpských disciplín 2. třídy

Termín: 27. – 30.3. 2025

Místo akce: Vrchlabí, Špindlerův Mlýn

Program:

- 27.3. 18.30 – 19.15 prezentace účastníků v recepci hotelu Gendorf ve Vrchlabí
19.30 – 21.30 úvodní informace a teoretická přednáška
28.3. 9.00 – 21.30 praxe lyže, teorie
29.3. 9.00 – 21.30 praxe lyže, teorie
30.3. 9.00 – 13.00 praxe lyže

Ubytování: pro zájemce zajištěno v [hotelu Gendorf](#) ve Vrchlabí. Cena 835 Kč se snídaní nebo 1185 Kč s polopenzí / noc ve dvoulůžkovém pokoji (v jednolůžkovém pokoji 1280 Kč se snídaní / 1630 Kč s PP). Stravování by začínalo večeří 27.3. a končilo snídaní 30.3.

další možnosti ubytování ve vlastní režii např. na [booking](#)

Teorie: přednášky budou probíhat v [hotelu Gendorf](#) Vrchlabí

Praxe: lyžařská praxe bude probíhat v lyžařském areálu Špindlerův Mlýn (Sv. Petr, Medvědin, Stoh). Skipas na 3 dny (28.-30.3.) je možné koupit nyní v [e-shopu](#) (aktuální cena je **2680 Kč**, s blížícím se termínem bude cena vyšší) nebo 28.3. na místě (cena 4500 – 4920 Kč podle způsobu platby).

Poplatek za školení je **2000 Kč** (v ceně poplatku je zajištění programu a přednášejících, pronájem vnitřních a venkovních prostor). Platba pouze hotově při prezentaci, na základě platby bude vydán příjmový doklad. V ceně poplatku není ubytování, strava a skipas.

S sebou: Vybavení na praktickou, lyžařskou část. Dále poznámkové sešity, případně počítač.

Metodika: Pro nově přihlášené v ceně školení oficiální literatura „Technika a trénink AD“ a „Základy závodního lyžování - kapesní průvodce trenéra“.

V případě dotazů se obraťte na vedoucího akce:

Radim Jireš, Tel: 606708399, E-mail: radim.jires@czech-ski.com

S lyžařským pozdravem

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

Bc. Jan Fiedler
Sportovní ředitel OSÚ AD SLČR



Program:

Čtvrtek 27.3.2025

18:30 – 19:15 prezentace účastníků v recepci hotelu Gendorf Vrchlabí

19:30 – 19:45 zahájení kurzu, úvodní informace

19:45 – 21:30 Technická koncepce AD SLČR (technika lyžování, lyžařské dovednosti, taktika)

Pátek 28.3.2025

9:00 – 12:00, 13:00 – 15:00 praktická část **areál Špindlerův Mlýn**

- lyžařská rozcvička na místě a v jízdě
- hlavní znaky techniky OS, SL, SG na úrovni U18/U21 a dospělí – vedení oblouku (klopení, zalomení, orientace trupu, práce dolních končetin, zatížení lyží)
- přechodová fáze na úrovni U18/U21 a dospělí (různé techniky, metody nácviku)
- nejčastější chyby v technice GS, SL, SG a jejich náprava, metody nácviku

16:30 – 17:45 Biomechanika AD (2.část)

18:00 večeře pro ubytované v hotelu Gendorf

19:00 – 20:00 Rychlostní disciplíny – technika, nácvik, pravidla

20:10 – 21:30 Rozbor lyžařské techniky WC závodníků v OS, SL, SG - následná diskuze

Sobota 29.3.2025

9:00 – 12:00, 13:00 – 15:00 praktická část **areál Špindlerův Mlýn**

- Stavba tratí v praxi – SL, OS, SG + pravidla, trénink v trati OS, SL
- test techniky lyžování - volná jízda účastníků s hodnocením (případně jízda v OS v branách), vzájemné koučování, práce ve dvojicích / skupině, videozáznam účastníků

17:00 – 17:50 Aktuální odborné přednášky z lyžování (např. z ICSS)

18:00 večeře pro ubytované v hotelu Gendorf

19:00 – 20:00 Příprava lyží, výběr materiálu / Analýza pohybu, video rozbor

20:10 – 21:00 Workshop lektorů a účastníků – lyžařská technika, metodika dětí a mládeže

21:00 – 21:30 Výběr témat na praktické zkoušky + zadání témat na seminární práce

Neděle 30.3.2025

9:00 – 13:00 **areál Špindlerův Mlýn**

- praktická zkouška – metodický výstup: vedení tréninku na určité zadané (vylosované) téma

změna programu vyhrazena