



Svaz lyžařů ČR – odborný sportovní úsek alpských disciplín

**POZVÁNKA na jednodenní vzdělávací seminář pro trenéry AD,
který se koná v termínu 6.9.2025 na FTVS UK Praha**

Svaz lyžařů České republiky - odborný sportovní úsek alpských disciplín Vás zve na jednodenní vzdělávací seminář pro trenéry AD SLČR, který slouží k načerpání nových vědomostí, vlastnímu vzdělávání a prodloužení licencí.

SEMINÁŘ AD SLČR 6.9.2025 - ANOTACE

Cílem tohoto odborného semináře je nabídnout trenérům alpských disciplín **prakticky využitelné a aktuální informace, které mohou aplikovat ve své každodenní trenérské praxi.** Seminář je určen pro trenéry všech výkonnostních úrovní, kteří chtějí dále rozvíjet své odborné znalosti a dovednosti.

Obsah semináře:

- **Teoretické dopolední prezentace** vedené zkušenými trenéry s pečlivým výběrem témat. Přehled vzdělávacích zdrojů.
- **Praktické odpolední prezentace**, v rámci kterých budou specialisté prezentovat témata ze svých oborů.

Seminář klade důraz na přenos teorie do praxe a propojení znalostí z různých oblastí důležitých pro rozvoj závodního lyžování. Účastníci si odnesou konkrétní podněty, inspiraci a nástroje, které mohou ihned využít při trénincích i závodech.

Termín: sobota 6.9.2025, 9:00 – 16:00

Místo: FTVS UK Praha, José Martího 269, 162 52 Praha 6, <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1.html>

Cena: Cena 1000,-Kč za osobu, cena zahrnuje organizaci, pronájmy, kompletní personální a materiální zajištění semináře a oběd (polévka, hlavní jídlo – výběr ze 2 jídel, zeleninový salát, nápoj 0,4l).

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

Doprava: Vlastní.

Program: 8:20 – 8:55 prezentace účastníků v posluchárně P2 (předpokládaná účast je 100 osob, prosíme o dochvilnost)

9:00 – zahájení semináře – posluchárna P2

9:10 – 9:50 Petr Záhrobský: „Bezpečnost při tréninku a závodě.“ Příprava na prezentaci: youtube: US Ski Clean Hill Initiative 1 2021, [US Ski Clean Hill Initiative 2 2023](#). Petr Záhrobský pohovoří o problematice z pohledu trenéra a technického delegáta FIS. Upozorní na situace, které mohou nastat při

tréninku a závodech v Čechách. Praktický pohled na problematiku, která se týká nás všech.

Program: **9:55 – 11:20 Ivan Ilanovský: „Cesta mladého lyžaře do SP“, „Technika lyžování – tipy a doporučení“, „Význam lyžařských dovedností.“** Ivan Ilanovský pohovoří o zkušenostech ze své trenérské praxe. Zdůrazní doporučení a vlastní tipy pro správný dlouhodobý vývoj mladého lyžaře od předžákovské kategorie po úroveň juniorského reprezentanta s potenciálem prosadit se ve světovém poháru.

11:20 – 11:50 Jan Fiedler: „Organizace práce trenéra v týmu“, „Postřehy ze závodů v ČR a v zahraničí.“ Jan Fiedler pohovoří o práci trenéra na kopci během tréninku a závodu. Přiblíží organizaci práce v předních týmech světového poháru s rozdíly mezi speed a technickým zaměřením a na základě svých osobních zkušeností propojí získané vědomosti s českým prostředím.

11:50– 12:00 Jiří Matějů: přehled vzdělávacích zdrojů, organizace odpolední části semináře

12:00 – 12:50 oběd menza La Fresca, polévka, hlavní jídlo - výběr ze 2 jídel, zeleninový salát, nápoj 0,4l, možnost zakoupení kávy, jiných nápojů a občerstvení.

13:00 – 16:00 odpolední program zahrnuje 3 tematické bloky – celá skupina bude rozdělena na 3 menší skupiny, které budou po 60 minutách rotovat mezi jednotlivými bloky.

1. Tematický blok

Kompenzační cvičení v tréninku mladých lyžařů. PhDr. Helena Vomáčková, Ph.D.

Prakticky zaměřený seminář nabídne trenérům efektivní a srozumitelná kompenzační cvičení zaměřená na prevenci přetížení a podporu zdravého pohybového vývoje mladých sjezdařů. Cvičení vycházejí z nejčastějších pohybových chyb a přetížení typických pro trénink lyžařských dovedností. Účastníci si osvojí základní principy práce s hlubokým stabilizačním systémem, korekcí držení těla, rovnováhou a mobilitou klíčových oblastí včetně funkční aktivace chodidla.

Obsah:

- Aktivace hlubokého stabilizačního systému - stabilita trupu
- Rovnováha a práce na jedné dolní končetině
- Funkční mobilita (prevence přetížení páteře, kyčelních a kolenních kloubů)
- Zatížení chodidla s důrazem na funkci klenby
- Regenerace a dechové techniky pro posturální kontrolu



Literatura:

Radim, J., Vladimír, H., & Aleš, K. (2014). *Rozcvičení ve sportu*. Grada Publishing as., viz: <https://www.grada.cz/rozcviceni-ve-sportu-7511/>

2. Tematický blok

Důležitost parametru biologického věku ve výchově sportovců a metody k jeho určení.

Doc. PhDr. Martin Musálek, Ph.D.

Příprava na prezentaci k problematice kalendářního a biologického věku:

- Dva poslechové podesty s prakticky orientovanou diskuzí
- <https://talk.youradio.cz/porady/hokejova-mama> (epizoda 34 z 34.2.2025)
- <https://ceskepodcasty.cz/epizoda/826574>
- Literatura: <https://eshop.ceskyhokej.cz/p45-kondicni-priprava-deti-a-mladeze-v-lednim-hokeji>
- Závěrečné práce, kde je problematika biologického věku a jeho hodnocení hezky rozebrána: Zavřelová, Cyrusová

3. Tematický blok

Balanční cvičení v tréninku mladých lyžařů. PhDr. Roman Malíř, Bc. Miroslava Fuková

Seminář se zaměří na roli balančního tréninku jako důležité součásti sportovní přípravy u žákovské kategorie ale nejen u ní. Podrobněji se budeme věnovat jeho vlivu na rozvoj pohybové stability a koordinace. Řekneme a ukážeme si, jak může zařazování balančních tréninků přispět ke zvýšení výkonnosti a zároveň významně snižovat riziko zranění.

Přihlášky: Přihlášky posílejte emailem na sekretariatad@czech-ski.com. Do textu emailu uveďte jméno trenéra, licenci a oddíl. **Uzávěrka přihlášek je 24.8.2025.** Kapacita semináře je omezená na 100 osob. Dojde-li k naplnění kapacity, bude rozhodující datum přihlášky.

V případě bližších informací kontaktujte Jiřího Matějů, tel. 777 801 050, jiri.mateju@czech-ski.com nebo sekretariát OSÚ AD SLČR, Michaela Jaroušová, 737 222 451.

Organizátoři si vyhrazují možnost upravit program v případě potřeby.

Jiří Matějů, Radim Jireš
metodici OSÚ AD SLČR

Jan Fiedler
sportovní ředitel OSÚ AD SLČR