



Svaz lyžařů ČR – úsek alpských disciplín

**P O Z V Á N K A**  
**na školení trenérů alpských disciplín 4. třídy**

Termín: 4. – 7. 1. 2024

Místo akce: Pec pod Sněžkou

Prezentace: 4.1. 17.30 – 18:00 prezentace účastníků v přednáškové místnosti v hotelu Horizont - salónek Skating

Ubytování: Pro zájemce je možnost se ubytovat se slevou do naplnění kapacity v apartmánech Fírn a hotelu Horizont <https://www.hotelhorizont.cz> Účastníci si objednávají ubytování sami online, přímý odkaz na online, kde se již promítne i sleva s promokódem je

[https://hotelhorizont.book-onlinenow.net/index.aspx?specialoffer=PROMO\\_HORIZONT0124&promocode=HORIZONT0124](https://hotelhorizont.book-onlinenow.net/index.aspx?specialoffer=PROMO_HORIZONT0124&promocode=HORIZONT0124)

Podmínkou je objednat ubytování s příjezdem 4.1. a minimálně na 2 a více nocí. Promokód je HORIZONT0124 – sleva 10 %

Další výběr ubytování na <https://www.pecpodsnezkou.cz/ubytovani/>

Teorie: Teoretická část školení bude probíhat v hotelu Horizont v odpoledních a večerních hodinách. Čtvrtek 18:00 – 21:00, pátek 18:00 – 21:00, sobota 18:00 – 21:00.

Praxe: Praktická část bude probíhat v lyžařském areálu Pec pod Sněžkou. Pátek a sobota 9:00 – 15:00 s přestávkou na oběd. Neděle 9:00 – 13:00.

Poplatek za školení je 2000 Kč (v ceně poplatku je lektorské zajištění kurzu, zajištění přednášejících, pronájem vnitřních a venkovních prostor, materiál využitý pro školení, metodické materiály, poplatek 300 Kč pro OSÚ AD). Platba pouze hotově při prezentaci, na základě platby bude vydán příjmový doklad. V ceně poplatku není ubytování, strava a skipas.

Důležité: Podmínkou účasti je členství v SLČR, kdo není členem, zaregistruje se [ZDE](#)

Skipasy: Pro účastníky školení je domluvena sleva na 3 denní skipas. Cena za 3 denní skipas je 1940,- Kč. Podmínkou je objednání skipasu předem a platba hotově při prezentaci. Nákup skipasů proběhne v pátek ráno a zajistí ho pořadatel.

S sebou: Vybavení na praktickou, lyžařskou část. Dále poznámkové sešity, případně počítač. Wifi připojení k dispozici.



**Metodika:** V ceně školení je oficiální literatura „Technika a trénink AD“ a „Základy závodního lyžování - kapesní průvodce trenéra“. Literaturu navíc bude možné také zakoupit na místě.

**Program:**

**Čtvrtek 4.1.2023**

17:30 – 18:00 prezentace účastníků v přednáškové místnosti v hotelu Horizont - salónek Skating

18:00 – 18:20 zahájení kurzu, úvodní informace

18:30 – 21:00 teoretická část

**Pátek 5.1.2023**

9:00 – 12:00, 13:00 – 15:00 praktická část

- struktura tréninkové jednotky na lyžích,
- lyžařská rozcvička na místě a v jízdě (pro děti 6 – 12),
- lyžařské dovednosti (postoj a rovnováha, kontrola tlaku – aktivní lyžař, škola hranění, otáčení), cvičení pro jejich nácvik
- vedení oblouku (klopení, zalomení, práce nohou), přechodová fáze
- další dovednosti a všestrannost (přejezdy terénních nerovností, skoky, boulovatý terén...)

18:00 – 21:00 teoretická část

**Sobota 7.1.2023**

9:00 – 12:00, 13:00 – 15:00 praktická část

- nejčastější chyby v technice jízdy a jejich náprava (rozdělení na postoj, vedení oblouku)
- seznámení s tyčemi (les, přesýpací hodiny, rytmický OS, parkúr)

18:00 – 21:00 teoretická část

**Neděle 8.1.2023**

9:00 – 13:00

- test lyžařské techniky účastníků, průběžné hodnocení lektorem
- výstup (metodika): vedení tréninku na určité zadané (vylosované) téma

**Teoretická část – přehled témat**

- Prezentace vzdělávacího konceptu AD SLČR (školení, struktura, systém)
- Technická koncepce (1.část) (obecně fáze oblouku, pohyby – dovednosti, funkce materiálu)
- Popis lyžařské techniky ve fázích oblouku v OS (vedení a přechod)



- Základy biomechaniky (1. část)
- Metodická koncepce – lyžařské dovednosti (1. část)
- Nácvik techniky v branách pro děti věk 6 – 12 let
- Didaktika - metodické postupy pro děti věk 6 – 12 let
- Plánování přípravy dětí věk 6 – 12 let, RTC, počty závodů
- Psychomotorický vývoj dítěte

V případě dotazů se obraťte na vedoucího školení Jiřího Matějů, tel: 777801050,  
e-mail: [jiri.mateju@czech-ski.com](mailto:jiri.mateju@czech-ski.com)

S lyžařským pozdravem

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

Jan Fiedler  
Sportovní ředitel OSÚ AD SLČR