



Svaz lyžařů ČR – úsek alpských disciplín
P O Z V Á N K A
na školení trenérů alpských disciplín 3. třídy

Termín: 28.3. – 31.3. 2024

Místo akce: Vrchlabí, Špindlerův Mlýn

Program:

- 28.3. 18.15 – 19.00 prezentace účastníků v recepci hotelu Gendorf ve Vrchlabí
19.10 – 21.30 úvodní informace a teoretická přednáška
29.3. 8.30 – 21.30 praxe lyže, teorie
30.3. 9.00 – 21.30 praxe lyže, teorie
31.3. 9.00 – 13.00 praxe lyže

Ubytování: pro zájemce zajištěno v [hotelu Gendorf](#) ve Vrchlabí. Cena 760 Kč se snídaní nebo 1010 Kč s polopenzí / noc ve dvoulůžkovém pokoji (ve třílůžkovém pokoji 690 Kč se snídaní / 940 Kč s PP) / v jednolůžkovém pokoji 1165 Kč se snídaní / 1415 Kč s PP). Stravování by začínalo večeří 28.3. a končilo snídaní 31.3.

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). Skipas na 3 dny (29.-31.3.) je možné koupit nyní v [e-shopu](#) (aktuální cena je 2110 Kč, s blížícím se termínem bude cena vyšší) nebo 29.3. na místě (cena 4310 – 4920 Kč podle způsobu platby).

Poplatek za školení je 2000 Kč (v ceně poplatku je zajištění lektorů, programu akce, pronájmy vnitřních a venkovních prostor). 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](#)

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

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 28.3.2024

18:15 – 19:00 prezentace účastníků v recepci hotelu Gendorf Vrchlabí

19:10 – 19:20 zahájení kurzu, úvodní informace

19:20 – 21:30 Technická koncepce (fáze oblouku, technika lyžování, lyžařské dovednosti)

Pátek 29.3.2024

8:30 – 12:00, praktická část Svatý Petr

- lyžařská rozcvička na místě a v jízdě (pro děti 12 – 16 let),
- lyžařské dovednosti (postoj a rovnováha, kontrola tlaku – aktivní lyžař, kontrola hranění, otáčení, časování a intenzita) cvičení pro jejich nácvik (pro děti 12 – 16 let)

13:00 – 15:30, praktická část Stoh

- stavba OS, SL + nácvik OS, SL (rytmický OS, varianty OS, krátké tyče SL, varianty),
- videozáznam účastníků v OS

18:00 – 18.40 večeře pro ubytované v hotelu Gendorf

18:50 – 20:00 Pravidla lyžařských závodů, soutěžní řady

20:10 – 21:20 Metodická koncepce – lyžařské dovednosti

Sobota 30.3.2024

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

- lyžařská technika ve vedení oblouku (klopení, zalomení, práce nohou, protinátování trupu), přechodová fáze a jeho varianty
- nejčastější chyby v technice jízdy a jejich náprava (rozdělení na postoj, vedení oblouku, přechodová fáze)
- další dovednosti a všestrannost (starty, přejezdy terénních nerovností, skoky, boulovatý terén...)

16:30 – 17:45 Biomechanika AD

18:00 – 18.40 večeře pro ubytované v hotelu Gendorf

18:50 – 19:50 Příprava lyží, výběr materiálu (lyže, boty, hole, helmy apod.)

20:00 – 21:00 Analýza pohybu, video rozbor (na základě videí z praxe)

21:00 – 21:20 Výběr témat na praktické zkoušky

Neděle 31.3.2024

9:00 – 13:00

- test lyžařské techniky účastníků, hodnocení lektorem
- praktická zkouška – metodický výstup: vedení tréninku na určité zadané (vylosované) téma

změna programu vyhrazena