

**Svaz lyžařů ČR – úsek alpských disciplín****POZVÁNKA na vzdělávací akci – jednodenní workshop v Trutnově, který se koná v termínu 7.9.2024**

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

**WORKSHOPY AD SLČR – vysvětlení, význam, přínos**

Workshopy AD SLČR navazují na již uspořádané vzdělávací akce uspořádané v minulých letech. Workshopy AD SLČR jsou jednodenní letní nebo zimní vzdělávací akce zaměřené na vzdělávání trenérů. Program workshopu je složen z vybraných témat, které jsou prezentovány lektory a metodiky AD SLČR, případně pozvanými odborníky na danou problematiku. Workshopy AD SLČR jsou krátké a intenzivní vzdělávací akce určené pro relativně malou skupinu lidí.

Cílem workshopů AD SLČR je přímé působení na trenéry za účelem jejich vzdělávání a podpory jejich vnitřní motivace se vzdělávat. Významným benefitem je interakce účastníků a tím přímá zpětná vazba pro metodiky AD vypovídající o reálných potřebách trenérů v ČR. Zkušenosti z workshopů poslouží nejen jako podklad pro další zkvalitnění systému vzdělávání, ale také pro zlepšování systému závodění. Workshop AD SLČR je tvůrčí, pracovní setkání.

**Vzdělávací akce – workshopy slouží také k prodloužení licencí trenérů AD SLČR.**

**Termín:** 7.9.2024

**Místo:** Středisko volného času Trutnov, Na Nivách 568, Trutnov  
(<https://www.svctrutnov.cz/>). Parkoviště je přímo před areálem.

**Ubytování:** SLČR AD na tuto akci nezajišťuje.

**Cena:** Cena 600,-Kč za osobu, cena zahrnuje organizaci a zajištění workshopu pro trenéry AD SLČR.

**Platba:** Pouze hotově, na základě platby bude vydán příjmový doklad. Připravte si prosím přesnou částku.

**Doprava:** Vlastní.

**Oběd:** Oběd ve vlastní režii. V areálu je kavárna s drobným občerstvením. Nabídka občerstvení v kavárně bude rozšířena pro účastníky workshopu. Z restaurací v Trutnově doporučujeme prvních 10 z webové stránky Tripadvisor <https://www.tripadvisor.com/Restaurants-g790182-Trutnov-Hradec-Kralove-Region-Bohemia.html>

**Program: 8:40 – 9:00 prezentace účastníků v přednáškové místnosti Ateliér**

9:00 – 16:00 program workshopu dle jednotlivých témat s přestávkou na oběd

**Témata teorie a praxe:**

- 1/ Technická koncepce AD SLČR – přehled, vybrané téma, diskuze.
- 2/ Lyžařské základní dovednosti - představení, význam, trénink, cvičení, testování.
- 3/ Lyžařské specifické dovednosti – prezentace, trénink.
- 4/ Ukázky cvičení na rozvoj jednotlivých lyžařských dovedností pro jednotlivé kategorie.
- 5/ Příklady parkurů na rozvoj lyžařských dovedností.
- 6/ Videoanalýza pohybu.
- 7/ Mentální trénink – nástroje, návod k využití v praxi.
- 8/ Prezentace výukových metodických materiálů určených pro vzdělávání trenérů AD.
- 9/ Zahraniční a tuzemské zdroje. Literatura.
- 10/ Kondiční část bude zaměřena na **kompenzační cvičení** v alpských disciplínách a povede ji fyzioterapeutka Marta Fiedlerová Hajdinová.

**S sebou:** Věci na přednášky, sportovní oblečení na kondiční část. Kondiční část bude probíhat ve vnitřních prostorách. Vezměte si každý svoji karimatku a dále kdo má může si vzít masážní váleček, masážní míček, theraband.

**Termíny a místa vzdělávacích akcí – workshopů v létě a na podzim 2024:**

**29.6. Klínovec, 7.9. Trutnov, 19.10. Horní Bečva**

**Přihlášky:** Termínovou listinu a přihlášky na vzdělávací akce najdete na stránkách AD SLČR v sekci vzdělávání trenérů. Vyplněné přihlášky na konkrétní termíny pošlete na [sekretariatad@czech-ski.com](mailto:sekretariatad@czech-ski.com). Uzávěrky přihlášek na jednotlivé akce jsou vždy týden před termínem akce. Minimální účast pro konání workshopu je 10 osob.

V případě bližších informací kontaktujte Jiřího Matějů, tel. 777 801 050, [jiri.mateju@czech-ski.com](mailto:jiri.mateju@czech-ski.com) nebo Radima Jireše, tel. 606 708 399, [radim.jires@czech-ski.com](mailto:radim.jires@czech-ski.com).

Organizátoři si vyhrazují možnost upravit program v případě potřeby.

Jiří Matějů, Radim Jireš  
metodici mládeže OSÚ AD SLČR