

Svaz lyžařů ČR – úsek alpských disciplín

POZVÁNKA a PŘIHLÁŠKA na **praktický workshop**, který se koná v **sobotu 5.10.2024 v Liberci.**

Svaz lyžařů České republiky - odborný sportovní úsek alpských disciplín Vás zve na jednodenní praktický workshop pro trenéry AD SLČR. **Workshop navazuje na webinář, který proběhl 22.4.2024 na téma „Vědomé tělo – bezpečný sport, rozvoj somatognozie, naslouchání tělu, význam vnímání těla jako prevence zranění, podpora dlouhodobé výkonnosti a další“ a na webinář, který proběhl 17.6.2024 na téma „Význam relaxace, kompenzace a koordinace. Principy efektivního pohybu.“** Jedná se tak o praktické zakončení tohoto programu, jehož hlavním cílem je rozšíření povědomí o vnímání těla z hlediska kvality pohybu, prevence zranění a dlouhodobé výkonnosti a zapracování uvedeného do celoročního tréninkového plánu trenérů AD.

Celý program probíhá ve spolupráci s fyzioterapeutkou **Mgr. Eliškou Zuzánkovou**. S Eliškou spolupracujeme dlouhodobě také v rámci kondičních soustředění republikového výběru žáků (RVŽ). Na soustředění vede rozcvičky, kompenzační cvičení, gymnastické tréninky, cvičení zaměřená na rozvoj koordinace a vnímání těla. Spolupráce s Eliškou je vynikající a na její tréninky a cvičení je skvělá zpětná vazba.

Termín: sobota 5. 10. 2024

Místo: Trampolínová hala na vlakovém nádraží v Liberci. Nádraží 436, 460 07 Liberec-Jeřáb - vstup se nachází mezi nástupištěm č. 1 a 3. Jděte na nástupiště č. 1 a poté se dejte vlevo. <https://www.trampoliny.cz/kontakt/>

Cena: Cena 500,-Kč za osobu, cena zahrnuje organizaci a zajištění workshopu pro trenéry AD SLČR.

Doprava: Vlastní.

Oběd: Oběd ve vlastní režii, nabídka restaurací v okolí bude upřesněna mailem všem přihlášeným v rámci informací před seminářem. V areálu je kavárna s drobným občerstvením.

Program: 9:00 – 9:20 prezentace účastníků v trampolínové hale.

9:30 – 12:30 dopolední program k tématu prvního webináře.

- aktivizační cvičení, nastartování vnímání, hry na rozvoj somatognozie, rytmika
- možnosti práce s aferencí během tréninků
- vedená pohybová improvizace
- dotazy

14:00 – 17:00 odpolední program k tématu druhého webináře.

- principy efektivního pohybu v praxi, rozvoj koordinace
- relaxační cvičení a techniky - automasáž, dechová cvičení, práce ve dvojicích
- prostor porozumění a sdílení v tréninku, téma naslouchání
- dotazy
- závěrečné sdílení

S sebou: Sportovní oblečení na cvičení bez zipů, cvočků apod., ponožky. Seminář bude probíhat ve vnitřních prostorách na gymnastickém koberci, karimatky nejsou potřeba. Kdo má, může si s sebou přinést masážní válec, theraband, overball či jiné pomůcky, které používáte během kompenzačních a relaxačních cvičení s dětmi.

Přihlášky: **Přihlášky na workshop zašlete mailem na adresy**

sekretariatad@czech-ski.com a v kopii na jiri.mateju@czech-ski.com

V přihlášce bude uvedeno jméno trenéra, datum narození, oddíl, trenérská licence AD, telefonní číslo a mailová adresa.

Kapacita je omezená a po naplnění budou přihlášky uzavřeny.

V případě bližších informací kontaktujte Jiřího Matějů, tel. 777 801 050, jiri.mateju@czech-ski.com

Jiří Matějů, Radim Jireš

metodici mládeže OSÚ AD SLČR