

Svaz lyžařů ČR – odborný sportovní úsek alpských disciplín

POZVÁNKA na WEBINÁŘ MENTÁLNÍ TRÉNINK,
který se koná v pondělí 7. 10. 2024 od 17:00.

Vážení trenéři AD,

zveme vás na **vzdělávací webinář**, který se uskuteční v **pondělí 7.10.2024 od 17:00**. Téma, kterému se budeme věnovat je „**Mentální trénink**“. Jedná se o představení a přiblížení kapitoly Mentální trénink z knihy The Science of Alpine Ski Racing.

Cílem je pohovořit o problematice, motivovat trenéry a začít využívat nástroje mentálního tréninku v rutinní trenérské praxi. A to i bez účasti kouče, psychologa či jiného odborníka.

Tomáš Hvorecký s asistencí Jirky Matějů pohovoří o motivaci, sebevědomí, intenzitě, soustředění, stanovení cílů, vnitřním dialogu, vizualizaci, rutině a dýchání. Přidá svůj pohled z praxe a zkušenosti z prostředí závodního lyžování.

Webinář proběhne na platformě ZOOM a pozvánku s přístupovým odkazem a pravidly při účasti na on line webináři najdete níže. Předpokládaná délka webináře je 70 - 80 minut.

Topic: **Mentální trénink**

Time: 7.10.2024 5:00 PM

Join Zoom Meeting

<https://us06web.zoom.us/j/86802053378?pwd=uJQlcapWfnzbTZR51KbBS084hZfvV.1>

Meeting ID: 868 0205 3378

Passcode: 004823

Při účasti na on-line webináři prosíme, abyste dodržovali následující pravidla:

- 1/ po přihlášení si vypněte mikrofon
- 2/své otázky pokládejte pouze prostřednictvím chatu, na otázky a odpovědi bude vyhrazen čas v průběhu prezentace, pokud nebude přednášejícím uvedeno jinak

Online vzdělávání pro trenéry AD je současnost i budoucnost.

Jiří Matějů, Radim Jireš, metodici AD