



Svaz lyžařů ČR – úsek alpských disciplín

POZVÁNKA na vzdělávací akci – jednodenní workshop v Horní Bečvě, který se koná v termínu 15.10.2022

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 1 denní 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: 15.10.2022

Místo: ZŠ T.G.Masaryka, Horní Bečva 544, 75657 Horní Bečva
<https://mapy.cz/s/nafufuveda>

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 v restauraci Staré časy vedle školy <http://www.penzion-starecasy.cz/cz/kategorie/restaurace.aspx>

Program: 8:30 – 8:50 prezentace účastníků v ZŠ T.G.Masaryka

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



Témata teorie a praxe:

- 1/ Technická koncepce AD SLČR
- 2/ Prezentace výukových metodických materiálů určených pro vzdělávání trenérů AD
- 3/ Lyžařské dovednosti - představení, význam, trénink, cvičení, testování.
- 4/ Ukázky cvičení na rozvoj jednotlivých lyžařských dovedností pro jednotlivé kategorie. K dispozici bude soubor cvičení a tipy na odkazy na internetu, vše bude ke stažení během workshopu.
- 5/ Videoanalýza pohybu.
- 6/ Kondiční část bude zaměřena na cvičení nohy a její význam pro lyžování. Kondiční část povede Filip Holčák
- 7/ Zahraniční a tuzemské zdroje. Literatura.

S sebou: Věci na přednášky, sportovní oblečení na kondiční část. Kondiční část bude probíhat v tělocvičně. Vezměte si každý svoji karimatku a dále kdo má může si vzít masážní válec, masážní míček (ježek), balanční čocku a theraband.

Termíny a místa vzdělávacích akcí – workshopů v létě a na podzim 2022:

2.7. Nymburk

20.8. Jindřichův Hradec

3.9. Trutnov

15.10. Horní Bečva

Přihlášky: Termínovou listinu a přihlášky na vzdělávací akce najdete na stránkách AD SLČR v sekci vzdělávání trenérů. Vyplněné přihlášky na konkrétní termíny posílejte na 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 nebo Radima Jireše, tel. 606 708 399, radim.jires@czech-ski.com.

Organizátoři si vyhrazují možnost upravit program v případě potřeby.

Jiří Matějů, Radim Jireš
metodici mládeže OSÚ AD SLČR

Danuta Štrougalová
manažerka OSÚ AD SLČR

