



Svaz lyžařů ČR – úsek alpských disciplín

P O Z V Á N K A
na školení trenérů alpských disciplín 4. třídy

Termín: 6. – 9. 1. 2022

Místo akce: Pec pod Sněžkou

Prezentace: 17:30 – 17:50 prezentace účastníků v přednáškové místnosti v hotelu Horizont

Ubytování: pro zájemce rezervováno v apartmánech Firn, <https://www.hotelhorizont.cz/apartmanyfirn>, účastníci si objednávají ubytování sami, přímý odkaz na online, kde se již promítne i sleva s promokódem je <https://hotelhorizont.book-onlinenow.net/index.aspx?specialoffer=PROMO+FIRN0122>, podmínkou je objednat ubytování s příjezdem 6.1. a minimálně na 3 noci, promokód je **FIRN0122** (15% sleva). Další výběr ubytování na <https://www.pecpodsnezkou.cz/ubytovani/>

Strava: ve vlastní režii, na místě doporučíme restaurace na obědy a večeře, kde bude poskytnuta sleva pro účastníky školení.

Teorie: teoretická část školení bude probíhat v hotelu Horizont v odpoledních a večerních hodinách. Čtvrtek 18:00 – 21:00, pátek 17:00 – 21:00, sobota 17:00 – 21:00.

Praxe: praktická část bude probíhat v lyžařském areálu Pec pod Sněžkou.

Poplatek za školení je 1500 Kč (v ceně poplatku je zajištění programu a přednášejících, pronájem vnitřních a venkovních prostor, poplatek 300 Kč pro OSÚ AD). 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](#)

Skipasy: Pro účastníky školení je domluvena 20% sleva na 3 denní skipas. Při nákupu skipasu je nutné předložit certifikát o dokončeném očkování nebo potvrzení o prodělané nemoci max.180 dní. Výjimky: a/ absolvovaná 1 dávka očkování + platný PCR test nebo b/ platný PCR test, pokud vám není ještě 18 let nebo c/ platný PCR test a potvrzení od lékaře, že vám nedoporučuje očkování ze zdravotních důvodů. Skipas lze nakoupit také on-line <https://skiresortcard.cz/>

S sebou: Vybavení na praktickou, lyžařskou část. Dále poznámkové sešity, případně počítač.

Metodika: V ceně školení je oficiální literatura „Technika a trénink AD“ a „Základy závodního lyžování - kapesní průvodce trenéra“. Literaturu navíc bude možné také zakoupit na místě.



Program:

Čtvrtek 6.1.2022

17:30 – 17:50 prezentace účastníků v přednáškové místnosti v hotelu Horizont

18:00 – 18:15 zahájení kurzu, úvodní informace

18:20 – 21:00 teoretická část

Pátek 7.1.2022

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

- struktura tréninkové jednotky na lyžích,
- lyžařská rozcvička na místě a v jízdě (pro děti 6 – 12),
- lyžařské dovednosti (postoj a rovnováha, kontrola tlaku – aktivní lyžař, kontrola hranění, otáčení), cvičení pro jejich nácvik
- vedení oblouku (klopení, zalomení, práce nohou), přechodová fáze
- další dovednosti a všestrannost (přejezdy terénních nerovností, skoky, boulovatý terén...)

17:00 – 21:00 teoretická část

Sobota 8.1.2022

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

- nejčastější chyby v technice jízdy a jejich náprava (rozdělení na postoj, vedení oblouku)
- seznámení s tyčemi (les, přesýpací hodiny, rytmický OS)

17:00 – 21:00 teoretická část

Neděle 9.1.2022

9:00 – 13:00

- test lyžařské techniky účastníků, hodnocení lektorem
- výstup (metodika): vedení tréninku na určité zadané (vylosované) téma

Teoretická část – přehled témat

- Prezentace vzdělávacího konceptu AD SLČR (školení, struktura, systém)
- Technická koncepce AD (1.část) (lyžařská technika, lyžařské dovednosti, funkce materiálu)
- Popis lyžařské techniky ve fázích oblouku v OS (vedení a přechod)
- Základy biomechaniky (1. část)
- Metodická koncepce – lyžařské dovednosti (1. část)
- Nácvik techniky v branách pro děti věk 6 – 12 let
- Didaktika - metodické postupy pro děti věk 6 – 12 let
- Plánování přípravy dětí věk 6 – 12 let, RTC, počty závodů

V případě dotazů se obraťte na vedoucího školení:

Jiří Matějů, tel: 777801050, e-mail: jiri.mateju@czech-ski.com

S lyžařským pozdravem

Mgr. Jiří Matějů a Mgr. Radim Jireš
Metodici OSÚ AD SLČR

Danuta Štrougalová
Manager OSÚ AD SLČR