



STRABAG
TEAMS WORK.

V Praze dne 1.8.2020

POZVÁNKA

Svaz lyžařů České republiky - odborný sportovní úsek alpských disciplín Vás zve na odborný seminář pro trenéry a rodiče, který zároveň slouží k prodloužení trenérských licencí.

Termín: 19.9.2020

Program semináře, témata a časy přednášek.

8:15 – 8:50 prezentace účastníků

8:50 – 9:00 zahájení semináře

9:00 – 9:40 „Základy závodního lyžování – průvodce mladého lyžaře“. Prezentuje Jiří Matějů.

9:40 – 10:20 „Základy závodního lyžování – kapesní průvodce trenéra“. Prezentuje Radim Jireš.

10:20 – 11:10 „Vizualizace a ideomotorický trénink v alpském lyžování“. Prezentuje Tomáš Hvorecký.

11:10 – 12:30 „Úspěšné mikrotýmy ve sjezdovém lyžování“. Klíčové pojmy: dvojrole rodič – trenér, výchova závodníka, vývinové etapy, obsah mentálního tréninku. Prezentuje Tomáš Gurský.

12:30 - 13:45 oběd

13:50 – 16.00 Teoretická a praktická prezentace „Využití balančních pomůcek v rámci kondiční přípravy“. Teoretická část 50 minut, praktická část 80 minut. Zaměření na výhody a nevýhody využití balančních pomůcek, zásady použití, doporučení do sportovní praxe a ukázky cvičení zaměřených na dolní a horní končetiny i trup v různých úrovních obtížnosti. Prezentuje Radim Jebavý.

Místo:

Hotel Davídek ****, Horská 140, 541 01 Trutnov, www.hoteldavidek.cz

Bezplatné parkování u hotelu.

Cena: 600,-Kč za osobu. Cena zahrnuje knihu „Základy závodního lyžování – kapesní průvodce trenéra“, organizaci a zajištění semináře, kávu a nápoje během programu a oběd.

Přihlášky a platba:

závazné přihlášení je nutné nejpozději do 1.9. 2020 emailem: sekretariatad@czech-ski.com nebo alpin@czech-ski.com

Částka bude uhrazena na místě. **Omezená kapacita!**

V případě bližších informací kontaktujte Danutu Štrougalovou, tel. 608 555 088.

Organizátoři si vyhrazují možnost upravit program v případě potřeby.

Jiří Matějů, Radim Jireš

Danuta Štrougalová



STRABAG
TEAMS WORK.

metodici mládeže OSÚ AD SLČR

manažerka OSÚ AD SLČR