



## Program semináře

### Problematika běžeckého lyžování a vytrvalostního tréninku

**Datum:** 19. – 20. 11. 2009

**Místo:** Lesní chata v Jizerských horách, Bedřichov ( <http://www.lesnichata.cz> )  
*Z Jablonce nad Nisou nebo z Liberce do Bedřichova, odtud ze stadionu cca 300 m směrem na Královku, první chata po levé straně.*

**Pořadatel:** ČAUS ve spolupráci s KTV FP TU v Liberci (*Radim Antoš, Studentská 2, 461 17 Liberec, e-mail: [radim.antos@tul.cz](mailto:radim.antos@tul.cz), tel.: 485 355 134, mob.: 608 160 403*)

**Přihlášení:** Na webové stránce <http://asc.tul.cz/seminar/>

#### Program:

##### 19. 11. (Čt)

10:00 *Pro zájemce – aktivní návštěva lanového centra ve sportovním areálu TU v Liberci Harcově. Účast nutno oznámit v přihlášce.*

13:00 **Zahájení, ubytování, oběd.**

14:00 **Silová příprava běžců na střední tratě**  
*PhDr. Jan Cacek, Ph.D. (Fakulta sportovních studií, MU Brno)*

15:30 **Nové trendy v technologii výzbroje a výstroje**  
*Mgr. Jaroš Řehořek (Hudy sport Karlovy vary)*

17:00 **Problematika strukturování skluznic a mazání běžeckých lyží**  
*Mgr. Jaroš Řehořek (Hudy sport Karlovy Vary)*

19:00 **Rozšířená schůze subkomise běhu na lyžích ČAUS**

##### 20. 11. (Pá)

9:00 **Porovnání zapojení svalových skupin při bruslení na kolečkových a normálních lyžích**  
**Možnosti využití hypoxie a hyperoxie pro řízení sportovního tréninku:**  
- využití v přípravě na OH ve Vancouveru a Londýně (USA, Kanada, Austrálie, Keňa)  
- pilotní výsledky výzkumu na lyžařích SCM a SG Jilemnice  
*PhDr. Jiří Suchý Ph.D. (FTVS UK Praha)*

11:00 **Multimediální učebnice běhu na lyžích a možnosti jejího využití ve výuce**  
*Mgr. Martin Nosek (PF UJEP Ústí nad Labem)*

13:00 **Ukončení, oběd.**

**Poznámka:** Přihlášení asistenti se zúčastní semináře na náklady kateder.