

Zpráva o činnosti metodiků OSÚ AD SLČR za období březen - září 2024

Školení trenérů AD 2024

- Školení trenérů AD IV. třídy

Proběhlo v Peci pod Sněžkou 4.1. - 7.1. 2024. Zúčastnilo se 25 trenérů, lektoři: Jiří Matějů, Radim Jireš, Lukáš Wondráček, Nikol Novotná.

- 27.2.2024 proběhl lyžařský workshop ve Špindlerově Mlýně pod vedením Radima Jireše. Zúčastnilo se 15 trenérů. Trenéři získali prodloužení licencí.

- Školení trenérů AD III. třídy

Lyžařská část proběhla ve Špindlerově Mlýně/Vrchlabí v termínu 28.3. - 31.3. Zúčastnilo se 24 trenérů, Lektoři Radim Jireš, Luděk Strejček a Petr Jireš. Kondiční část školení proběhne v červnu.

- Školení trenérů AD II. třídy

Lyžařská část školení proběhla ve Špindlerově Mlýně/Vrchlabí zrušena. Školení bude opět vysáno příští rok.

- Studium trenérů AD I. třídy

Stále probíhá studium na trenérské škole na FTVS, které začalo 2020. 6 trenérů čeká dokončení závěrečných prací a závěrečných zkoušek. Koordinují Jiří Matějů a Radim Jireš.

- **Schůzka KM 18.4.2024**

Schůzka KM proběhne v termínu 18.4.

- **Schůzky vyhodnocení závodů U10 a U12 18.4.2024**

- **Plán školení trenérů AD 2024-2025**

- **Workshopy a doškolení trenérů AD 2024**

Termíny: 29.6. Klínovec, 7.9. Trutnov, 19.10. Horní Bečva

Program zaměřen na techniku lyžování, ukázky cvičení na rozvoj jednotlivých lyžařských dovedností, práci trenéra na svahu, analýzu pohybu lyžaře. Dále praktické ukázky z kondiční přípravy se zaměřením na kompenzační cvičení pod vedením fyzioterapeuta.

- **25.6.2024 seminář AI a sport, pořadatel ČOV, ČUS**
- **28.6.2024 kurz FTVS, „Možnosti rozvoje koordinace ve sportovní přípravě dětí“**
- **Akreditace trenér alpské disciplíny na období 2024-27**
Aktuální akreditace - Trenér lyžování alpské disciplíny (v rozsahu 85 hodin teoretické výuky a 65 hodin praktické výuky – trenér 2.třídy) platí do 12.10.2024 a jejím držitelem je VOŠ ČUS. 14.8.2024 podána žádost o akreditaci na MŠMT. Držitelem akreditace bude SLČR.
- **Publikační činnost - metodika, technika, materiál**
V rámci doškolení a školení trenérů se prezentují nové aktuální výukové materiály např. Technická koncepce, Lyžařské dovednosti, Biomechanika, Rychlostní disciplíny, Analýza pohybu lyžaře apod. V procesu překlady kapitol publikace „The Science of Alpine Skiing“. Do Dokončeno metodické zpracování lyžařských dovedností speciálních – nácvik slalomu, kloubová technika, starty, zrychlování, vše co se váže na závodní disciplíny.
- **Systém vzdělávání trenérů**
Pokračující doplňování systému vzdělávání trenérů.
- **Webináře, semináře, workshopy 2024 – vzdělávání trenérů**
- 22.4.2024 – webinář, „Vědomé tělo – bezpečný sport, rozvoj somatognozie, naslouchání tělu, význam vnímání těla jako prevence zranění, podpora dlouhodobé výkonnosti a další.“ O tématu pohovořila fyzioterapeutka Mgr. Eliška Zuzánková (Patrmanová).
- 17.6.2024 – webinář, „Význam relaxace, kompenzace a koordinace. Principy efektivního pohybu.“ O tématu pohovořila fyzioterapeutka Mgr. Eliška Zuzánková (Patrmanová).
- 5.10.2024 - celodenní workshop, Liberec, „Kompenzační cvičení, vnímání vlastního těla“, vede Eliška Zuzánková [pozvánka zde](#)
- 7.10.2024 - webinář, „Mentální trénink“, vede Tomáš Hvorecký ve spolupráci s Jiřím Matějem [pozvánka zde](#)
- 12.10.2024 - dopolední seminář, Brno, „Vedení mladých závodníků, význam všestrannosti, zkušenosti a tipy z vrcholového lyžování“, vede Andreas Žampa [pozvánka zde](#)
- 14.10.2024 - webinář, „FISI pro budoucnost. Dlouhodobý vývoj sportovce“, vede Jiří Matějů a kolektiv
- 17.10.2024 - webinář, „Význam sportovní prohlídky pro mladé sportovce“, vede MUDr. Ivo Mlynárik
- 19.10.2024 – vzdělávací workshop, Horní Bečva, prodloužení trenérských kvalifikací, vede Jiří Matějů, Radim Jireš
- 23.10.2024 - webinář, „Mazání a promazávání lyží, příprava lyží na závod“, vede Michal Kunst



- **Lyžařský kemp pro závodníky kategorie U12, 5.-9.11.2024, Stubai**

Lyžařský kemp pro závodníky kategorie U12 je pořádán OSÚ SLČR AD. Úsek AD zajišťuje kompletní trenérské a materiální zajištění během kempu.

V rámci pracovní metodické skupiny se zaměřením na kategorie přípravka U10 a předžáci U12 jsme pro tento lyžařský kemp připravili program zaměřený především na rozvoj lyžařských dovedností a individuální zlepšení techniky, který bude doplněný o trénink v obřím slalomu. Závodníci po absolvování kempu obdrží v písemné formě hodnocení techniky, doporučení na průpravná cvičení a natočená videa. Zároveň bude možná osobní konzultace s trenérem, který povede závodníka v průběhu kempu.

8.10.2024

Jiří Matějů

MONZAS

gopass

OAKLEY

LEKI

KASTLE

MICO
PROTECTION FOR PERFORMANCE

UYN
UNLEASH YOUR FUTURE

POC

MIZUNO

SIDAS
YOUR FOOT COMPANY

HEAD

**NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA**

Renokar CNC
s.r.o.

VEOLIA

DON QUIET
RACING SKI WEAR

DUKLA
LIBEREC

OLYMP
CZECH REPUBLIC
MINISTERSTVO VNITRA

EVOLAR
RACING

skiareal
špindlerův mlýn

**SPORTOVNÍ
AREÁL
TASRACHOV**

SkiResort
ČERNÁ HORA - PEC