

Zpráva o činnosti metodiků OSÚ AD SLČR **za období leden - říjen 2023**

Hodnocení školení trenérů AD 2022/23

- Školení trenérů AD IV. třídy
Proběhlo v Peci pod Sněžkou 5.1. - 8.1. 2023. Zúčastnilo se 20 trenérů, lektoři: Jiří Matějů, Radim Jireš, Lukáš Wondráček, Radek Drahoňovský, Nikol Novotná.
- Školení trenérů AD III. třídy
Lyžařská část proběhla ve Špindlerově Mlýně/Vrchlabí v termínu 30.3. - 2.4. Lektoři Radim Jireš, Jan Fiedler, Alena Danihelková, Luděk Strejček a Petr Jireš. Kondiční část školení proběhla 26.-28.5.2023. Lektoři: kondiční trenér Michael Havlík, fyzioterapeutka Marta Fiedlerová, Radim Jireš, Luděk Strejček, Petr Jireš, Luboš Dlabola. Celkově absolvovalo úspěšně 32 trenérů.
- Školení trenérů AD II. třídy
Lyžařská část školení proběhla ve Špindlerově Mlýně/Vrchlabí 6.-9.4. Lektoři Radim Jireš, Jan Fiedler a Zdeněk Chrástecký. Kondiční část byla ve Vrchlabí v termínu 2.-4.6.2023. Celkově se zúčastnilo 28 trenérů. Na školení se podíleli kondiční trenér Michael Havlík, gymnastický trenér Roman Malíř, kondiční trenér Jakub Malec, lektoři Radim Jireš a Petr Jireš.
- Studium trenérů AD I. třídy
Stále probíhá studium na trenérské škole na FTVS, které začalo 2020. V Trutnově. 21.-23.4. proběhla závěrečná část specializace AD. Celkem se účastnilo 6 trenérů. Lektoři Jiří Matějů, kondiční trenér Michael Havlík, fyzioterapeutka Marta Fiedlerová, prezentace Jan Fiedler.
- 13.3.2023 proběhl lyžařský workshop ve Špindlerově Mlýně pod vedením Radima Jireše.
- Průběžně na vysokých školách (FSpS Brno, FTK Olomouc, KSLP PdF Ostrava, FTVS) probíhá denní studium oboru TV a Sport / Trenérství, specializaci AD zajišťuje AD SLČR v rámci školeních trenérů 4.3. a 2. třídy.
- **Plán školení trenérů AD 2023/24**
Opět jsou v plánu školení 4. 3. a případně 2. třídy. Termínová listina školení zveřejněna na webových stránkách. <https://www.czech-ski.com/userfiles/dokumenty/32/terminy-vzdelavacich-akci-2023-2024-zari-duben.pdf>
- **Workshopy a doškolení trenérů AD 2023**
Termíny: 1.7. Klínovec, 9.9. Trutnov, 14.10. 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.
1.7. Klínovec, účast 11 trenérů
9.9. Trutnov, účast 27 trenérů
14.10. Horní Bečva, účast 24 trenérů

- **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. Probíhá jednání o nové akreditaci. 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.

- **SŘ 2023/24**

Spolupráce na přípravě SŘ 2023-2024

- **Systém vzdělávání trenérů**

Pokračující doplňování systému vzdělávání trenérů.

- **Webináře**

V přípravě jsou následující témata

1/ Funkční sportovní vyšetření – význam, přínos, legislativní rámec.

doc. MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D., MBA, termín 2.11. 17:00

2/ Výživa, její význam pro zdraví, výkon a regeneraci, Prof. Libor Vítek

3/ Význam spánku pro zdraví, regeneraci a výkon.

4/ Trénink ve vysoké nadmořské výšce.

5/ Mazání - fluorové vosky.

6/ Technika lyžování. Mazurek, Kutlík.

23.10.2023

Jiří Matějů, Radim Jireš