



Svaz lyžařů ČR – úsek alpských disciplín
Metodická komise

Z á p i s

ze schůze Metodické komise OSÚ AD SLČR konané dne 11.5.2022 ve Vrchlabí.

Účast: Jireš Radim, Strejček Luděk, Vacek Ludvík, Fiedler Jan

Omluveni: Kvasnička Jan

Hosté: Matějů Jiří

Program:

- **Hodnocení činnosti Metodické komise 2021/22**

Viz. Zpráva o činnosti MK a Metodiků

- **Informace o Akreditaci trenér lyžování**

12.10.2021 MŠMT udělilo akreditaci vzdělávacímu programu

- Trenér lyžování alpské disciplíny (v rozsahu 85 hodin teoretické výuky a 65 hodin praktické výuky – trenér 2.třídy). Akreditace udělena Vyšší odborné škole ČUS, obecnou část 40 hodin zajišťuje VOŠ ČUS, specializaci alpské disciplíny 110 hodin garantuje a zajišťuje OSÚ AD SLČR. Platnost akreditace je 3 roky.

- **Hodnocení školení trenérů 4. a 3. třídy 2022**

Školení trenérů 4. třídy 6.-9.1.2022 Pec pod Sněžkou.

účastnilo se **32** trenérů. Program školení 4.třídy je zaměřen především na lyžařskou přípravu sjezdaře - základní lyžařské dovednosti, lyžařskou techniku, seznámení s tréninkem v branách, plánování přípravy – celkově zaměřením pro kategorie přípravka a předžáci (6-12 let)

Školení trenérů 4. třídy 24.-27.3.2022 Pec pod Sněžkou

účastnilo se **44** trenérů.

Školení trenérů 3. třídy 31.3.-3.4.2022 Špindlerův Mlýn / Vrchlabí

účastnilo se **46** trenérů. Program lyžařské části školení 3.třídy je zaměřen především na základní lyžařské dovednosti, lyžařskou techniku, trénink v branách, pravidla lyžařských závodů, plánování přípravy – celkově zaměřením pro kategorie žáci (12-16 let). **26** trenérů navázalo na kondiční část z června 2021 a dokončilo vzdělání 3.třídy.

Školení trenérů 3. třídy 7.-10.4.2022 Špindlerův Mlýn / Vrchlabí

účastnilo se **37** budoucích trenérů.

Školení trenérů 3. třídy 8.-11.4.2022 Praděd

účastnilo se **32** budoucích trenérů.



- **Systém vzdělávání trenérů AD SLČR**

- Kvalifikační řád AD SLČR

- 3.třída

- Doplnění pro členy RD dospělí (RD A,B,C). Bývalí nebo současní členové RD dospělí nemusí v rámci vzdělání trenérů 3.třídy absolvovat kondiční část školení, neplatí školné, nemusí mít trenérskou praxi. Pro získání kvalifikace trenér 3.třídy musí absolvovat lyžařskou část a metodické výstupy + test z teorie.

- 1.třída

- Přeformulovat body a), b), c), d) aby na sebe logicky navazovaly.

- Doplnit bod e) další podmínkou pro získání kvalifikace podle tohoto bodu je sepsání seminární práce (rozsahem na úrovni studentů trenérské školy FTVS), dále aktivní zapojení v SLČR (trenér SPS, lektorská, publikační činnost)

- Prolongace kvalifikací (licencí) AD SLČR

- k prodloužení kvalifikace je možné využít:

- a) prolongační kurzy (lyžařské nebo kondiční jednodenní workshopy s teorií a praxí)

- b) odborné semináře (zaměřené na prezentaci novinek formou teoretických přednášek, které jsou zaměřené na lyžování, kondici, psychologii, fyzioterapii, výživu)

- c) lektorská a publikační činnost (odborná činnost k prodloužení trenérských kvalifikací pro trenéry 1. a 2. druhé třídy)

- k prodloužení kvalifikace je potřeba 1x účast na semináři/workshopu + 1x zvládnout online test z teorie (navazující tematicky na seminář/workshop), testy připraví metodici a MK (platnost testů od roku 2023)

- platnost trenérských průkazů zůstává 5 let

- **Žádosti o trenérskou kvalifikaci 1.třídy**

- Oddíl SKI Bílá poslal žádost o udělení kvalifikace trenér 1. třídy pro Mgr. Tomáše Ěavodu. Podle Kvalifikačního řádu splňuje tyto podmínky pro získání 1.třídy: VŠ studium TV, praxe 15 let jako trenér 2.třídy, závodní činnost v juniorech a dospělých, dále trenér SpS, několik sezon člen TRŽ a RVŽ. MK schvaluje udělení kvalifikace trenér 1. třídy (4 Pro - 0 Proti)

- **Systém závodů PaP a Žáci, Republikový výběr žactva**

- PaP

- Počet závodů v pohárech je přiměřený (10 – 13 startů). V metodických materiálech máme pro trenéry a rodiče doporučený počet startů v závodech (6-10 přípravka, 10-15 předžáci.) Je pravděpodobné, že někteří tyto počty startů překračují, předpokládáme, že rozumný oddílový trenér počty



dodržuje, někteří rodiče/trenéři asi překračují. Bylo by dobré udělat analýzu startů o kolik lidí se jedná. Řešení může být určit horní hranici počtu startů pro jednotlivé kategorie – omezení na max. 20 startů za sezonu.

Žáci

Systém závodů je celkově v pořádku (UKZ nominační, RKZ pro 50 nejlepších). Doporučení po letošní závodní sezoně: omezit počty závodů RKZ, dále závody rovnoměrně rozložit do celé sezony. Sladit s ZOM a mezinárodními závody. Závody UKZ dát max jeden víkend před Vánoci, pak 2 víkendy v lednu, ideálně pořádat závody proti sobě Morava x Čechy.

RVŽ

Doporučení: do budoucna zrušení RVŽ (RDŽ), podpora nejlepších žáků formou tréninkových kempů (kondičních, lyžařských), nominace na kempy podle žebříčku závodníků / ČP. Tím by se mohl snížit "hon za body" v žácích kvůli „repre“ družstvu. I tak by ti nejlepší měli cíle v reprezentaci ČR na mezinárodních závodech nebo vítězství v ČP.

- **Baterie motorických testů AD SLČR**

Zrušení „RVŽ baterie motorických testů“, která vznikla na sezonu 2018/19, kdy bylo součástí nominace do RVŽ testování kondičních schopností. Zachovat stávající „baterii motorických testů AD SLČR“, kterou MK schválila v roce 2016 a používají ji SpS. Test „Twist“ na silovou vytrvalost trupu zařadit jako volitelný doplňkový test.

- **Technická koncepce lyžování AD**

Dokončení kapitol přechodová fáze a taktika. Členové MK prostudují materiál od Ludvíka Vacka „Tajemství přechodu“ a dále materiál Metodiků „Technická koncepce AD“. Dokončení kapitol proběhne na dalším jednání MK v roce 2022.

Zapsal: Radim Jireš

Ověřil: Luděk Strejček