



Zpráva o činnosti Metodiků OSÚ AD SLČR **za období květen 2021 - duben 2022**

- **Pracovní schůze Metodické komise 7.5. Vrchlabí**

Témata schůze:

Technická a metodická koncepce alpského lyžování ČR

Jednotný výklad lyžařské techniky při vzdělávání trenérů v celé ČR

- **Lyžařské soustředění RVŽ 12.-16.5. Pitztal**

Pod vedením trenérů trenérské rady žáků J. Matějů, J. Bogdálka a T. Ťavody, které doplnil P. Benc se uskutečnilo na rakouském ledovci Pitztal v termínu 12. – 16.5.2021 první lyžařské soustředění reprezentačního výběru žáků na sezónu 2020 – 2021. Žákovský výběr tvoří pro letošní sezónu pouze starší žáci v počtu 15 dětí. Soustředění se zúčastnilo celkem 14 závodníků.

Cílem lyžařské části byla především volná jízda SG a GS, technika lyžování a rozvoj lyžařských dovedností včetně jízdy v hlubokém sněhu a ve volném terénu. Počasí první den nebylo ideální, tak jsme se na slalomkách věnovali cvičením na techniku, především jsme se zaměřili na postoj, rovnováhu a rozvoj dovedností souvisejících s vycentrovaným postavením v různých rychlostech a terénech. Další tři dny se vydařily. Málo lidí na ledovci, dobrá viditelnost a skvělé sněhové podmínky i přes každodenních cca 5 cm nového sněhu umožnily během ranního bloku velmi kvalitní trénink volné jízdy SG. Trénink rychlosti, skluzu, vedení lyží v rychlé jízdě a vylepšování sjezdového postoje byly hlavní náplní této tréninkové fáze. Druhá fáze již byla na GS lyžích a byla zaměřena na kombinaci cvičení, rozvoje všech lyžařských dovedností – otáčení, hranění a kontrola tlaku a částečně i jízdy v obřím slalomu. Pracovali jsme ve dvou skupinách chlapců a dívek, které se střídaly mezi trenérskými dvojicemi J. Matějů, P. Benc a J. Bogdálka, T. Ťavoda. Odpolední fáze byla zaměřena na kompenzační cvičení, lehké posilování břicha, zad, rukou a gymnastiku. Pro rozvoj motorických dovedností jsme zařadili nácvik žonglování s tenisovými míčky a pro rozvoj morálních vlastností a soudržnosti party také otužování v přírodním jezírku. Večerní část byla věnována povídání o lyžování, materiálu a videoanalýze. Děti ve skupinkách probíraly co, jak a proč se děje na lyžích a jak se mohou zlepšit, když sami porozumí technice a pohybům.

- **Kurz specializace AD 1. třídy pro studenty Trenérské školy FTVS**

Po lyžařském kurzu, proběhla další část specializace AD v Peci pod Sněžkou v termínu 10.-13.6.2021. Program byl zaměřen na teorii a kondiční praxi. Témata:

Petr Záhrobský - Technika, trénink, materiál a další specifika rychlostních disciplín.

Matouš Jindra - speciální silová cvičení bez použití pomůcek, rozvoj agility.

Radim Jebavý - Využití balančních pomůcek v rámci kondiční přípravy.



Tomáš Hvorecký - Mentální trénink v přípravě sjezdaře, vizualizace a pohybová představitost, odlišnosti práce v různých kategoriích.

František Andrlé - Mobilizace před výkonem, koordinace, energetické systémy sportovců a jejich význam v přípravě, rozbor funkčních vyšetření, složení a zaměření tréninku v různých fázích přípravy.

Vedoucí kurzu Jiří Matějů.

- **Školení trenérů 3. třídy – kondiční část 18.-20.6.2021. Vrchlabí**

Kondiční části školení 3. třídy se zúčastnilo 29 budoucích trenérů, kteří již byli přihlášení na kurzy v sezonách 2019/20 a 2020/21 a splnili specifické podmínky pro uznání 4.třídy. Program byl zaměřen především na kondiční trénink sjezdaře, plánování kondiční a lyžařské přípravy. Z teorie na témata sportovní trénink (Jakub Malec, Jiří Matějů), pedagogiku, didaktiku (Petr Jireš), plánování přípravy (Radim Jireš), v praxi na účelovou gymnastiku pro sjezdaře (Miroslav Zítka), specificky zaměřené kondiční tréninkové jednotky a testování kondičních schopností v AD (lektori Zdeněk Chrástecký, Radim Jireš, Petr Jireš).

Vedoucí školení Radim Jireš

- **Workshopy AD SLČR**

Na letní sezonu připravili Metodici workshopy AD SLČR. Jedná se o jednodenní vzdělávací akce, které zároveň slouží k prodloužení trenérských licencí AD SLČR. Program je na všech workshopech podobný, aby si zájemci mohli vybrat konkrétní akci podle lokality nebo podle termínu. Workshopy jsou krátké a intenzivní vzdělávací akce určené pro relativně malou skupinu lidí, jejich významným benefitem je přímá interakce a tím přímá zpětná vazba pro metodiky AD vypovídající o reálných potřebách trenérů v ČR. Program je složen z vybraných témat, která jsou prezentována lektory a metodiky AD SLČR, případně pozvanými odborníky na danou problematiku.

Termíny a místa vzdělávacích akcí – workshopů v létě 2021:

31.7. Dolní Morava (zrušeno pro malou účast)

21.8. Lipno (19 trenérů)

28.8. Nymburk (20 trenérů)

18.9. Trutnov (40 trenérů)

16.10. Horní Bečva (45 trenérů)

Program workshopů:

1/ Technická koncepce AD SLČR.

2/ Prezentace knihy „Základy závodního lyžování – průvodce mladého lyžaře“.

3/ Prezentace knihy „Základy závodního lyžování – kapesní průvodce trenéra“.

4/ Lyžařské dovednosti - představení, význam, trénink, cvičení, testování.

5/ Videoanalýza pohybu v lyžování.

6/ Vybrané kondiční tréninkové jednotky zaměřené na praxi.

Metodiky v prezentacích doplnili Jan Fiedler, Radim Jebavý, Ludva Vacek, František Andrlé a Hana Zeťová.



- **Kondiční testy a kondiční soustředění RVŽ 2. – 5. Září v Trutnově**
kondiční testy RVŽ 2.9.2021

Kondiční testy 2.9.2021

Tělocvična ZŠ R.Frimla 17:00 – 19:00

účast: Katrin Kudělásková, Simona Vomáčková (s omezením pohybu), Elena Drápalová, Klára Dupalová, Mariana Žišková, Stanislav Kovář, Josef Nakládal, Filip Fuchs, David Janda
Velmi dobrá atmosféra, všichni se snažili podat svůj nejlepší výkon v daný moment, týmový duch, povzbuzování.

Kondiční soustředění RVŽ 3. – 5. 9.2021

Velmi vydařené soustředění i díky prostředí Campu Dolce, ubytování a profesionálnímu vedení oslovených externistů. Cílem soustředění nebyly „standardní“ TRJ, ale naopak co největší promyšlené složení aktivit na posturu, práci s tělem a segmenty těla, pochopení rovnováhy z jiného úhlu pohledu. Chtěli jsme důraz na pestrost a rozmanitost aktivit zaměřených gymnastickým a balančním směrem. Cíl byl splněn. S dětmi se pracovalo skvěle a jsme si jisti, že soustředění je obohatilo. Škoda malé účasti, soustředění dokončilo 6 závodníků.

- **Lyžařské soustředění RVŽ 19. – 24. 9. 2021. Passo Stelvio.**

Účast 13 závodníků:

Katrin Kudělásková, Simona Vomáčková, Klára Křížová, Leontýna Kondělková, Elena Drápalová, Stanislav Kovář, Jan Knobloch, Václav Halakuc, Klára Dupalová, Lucie Tomšíková, Josef Nakládal, Filip Fuchs, David Janda

Trenérské zajištění: Jiří Matějů, Jarek Bogdálek, Tomáš Ťavoda, Branislav Bizik

Tohoto soustředění se mohli zúčastnit všichni trenéři, kteří mají závodníka či závodnici v RVŽ.

S sebou si mohli vzít maximálně 4 vlastní závodníky, kteří nejsou v RVŽ. Tato skupina měla zajištěn vlastní trénink, který neovlivnil tréninkový program RVŽ. Cílem tohoto kroku bylo setkání trenérů závodníků RVŽ a trenérů TRŽ.

Soustředění bylo zaměřeno na jízdu v obřím slalomu. Jízdu v obřím slalomu doplnila volná jízda na lyžích GS. První den z důvodu špatného počasí proběhl trénink lyžařských dovedností na slalomových lyžích v délce 2 hodiny. Druhý, třetí a čtvrtý den jsme věnovali tréninku GS.

Podmínky byly velmi kvalitní a sjezdovka se zlepšovala každým dnem. Celkem najeto 700 bran GS a 8 km volné jízdy na lyžích GS. Pátý den proběhl trénink SG. Pro trénink byla ideální sjezdovka. Celá skupina trénovala společně, celkem najeto 160 bran SG. Organizačně jsme při lyžařském tréninku rozdělili skupiny na dívky, které vedli trenéři Matějů a Bizik a chlapce, které vedli trenéři Bogdálek a Ťavoda. Odpolední kondiční trénink byl společný. Večerní program byl již velmi krátký a především organizační. Videorozbory probíhaly v uvedených skupinách.

Během soustředění proběhlo také vyhlášení výsledků ČP sezóny 2019 – 2020.

Závěr: V tomto termínu je Stelvio jednou z mála jistot, kde se dá kvalitně trénovat. Soustředění splnilo cíl tréninku především GS s možností SG. Spolupráce a komunikace trenérů fungovala bez problémů a možnost účasti osobních trenérů byla přínosem.



- **Spolupráce s Univerzitami**

FTVS UK Praha – měla proběhnout schůzka Metodiků s vedením katedry sportů v přírodě na téma „specializace alpské disciplíny“ při studijním oboru Tělesná výchova a sport nebo Trenérství. Schůze z časových důvodů některých členů neproběhla, novým vedoucím katedry Mgr. Tomáš Macas, novým garantem studia na FTVS Mgr. Jan Havel ve spolupráci s Metodiky OSŮ AD SLČR.

PDF Univerzity Ostrava – komunikace metodiků s vedením Katedry studií lidského pohybu, zastoupeném doc. PhDr. Petr Kutáčem, Ph.D. na téma „specializace alpské disciplíny“ při studijním oboru Trenérství a sportovní výkonnost.

FSpS MU Brno - komunikace metodiků se zástupcem FSpS Mgr. Janem Jurečkou a Ludvíkem Vackem – garantem specializace na téma „specializace alpské disciplíny“ při studijním oboru Tělesná výchova a sport nebo Trenérství.

Cílem spolupráce AD s univerzitami je 7 podstatných bodů:

1/ Obsah studijních osnov bakalářského studia specializace.

2/ Návrh řešení praxe pro studenty specializace AD v rámci smluvní spolupráce s guaranty z řad prověřených lyžařských oddílů SLČR AD.

3/ Představení nového systému vzdělávání trenérů SLČR AD a nalezení průsečíků vzájemné spolupráce.

4/ Rozvedení možností externí spolupráce s osobnostmi ze sjezdařského prostředí, kteří mají závodní a trenérské zkušenosti z praxe.

5/ Pojmenování trenéra AD, jak má vypadat a jakými dovednostmi a znalostmi má disponovat trenér na konci bakalářského studia. Především se vyvarovat situaci, kdy se na konci studia objeví trenér, který vlastně „neumí postavit slalom“.

6/ Koordinace témat při zadávání bakalářských a diplomových prací a podílení se na jejich významu a přínosu pro oblast sjezdového lyžování.

7/ Nabídnutí myšlenky na výzkum za účasti reprezentačních družstev AD.

- **Monitoring trenérské činnosti SPS**

Probíhá průběžně po celé období.

- **Navázání spolupráce s biomechaniky**

Oslovili jsme tři biomechaniky, se kterými bychom rádi komunikovali s cílem zpracování jednoduché biomechaniky s praktickým využitím pro trenéry AD a výzkum na vybrané téma techniky lyžování.

- **Videoanalýza**



Proběhla konzultace se Stanislavem Ježkem.

- **Lyžařské dovednosti**

Zpracovali jsme základní kategorizaci cvičení pro jednotlivé lyžařské dovednosti. Na jaře 2022 je v plánu natáčení a následné zpracování pracovního listu cvičení pro potřeby trenérů AD. První prezentace během letních workshopů.

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

Školení trenérů 4. třídy se zúčastnilo **32** trenérů. Program školení 4.třídy je zaměřen především na lyžařskou přípravu sjezdaře. Z teorie na témata Technická koncepce AD SLČR (Radim Jireš, Jiří Matějů), Základy biomechaniky (Jiří Matějů), Lyžařské dovednosti (Radim Jireš), Plánování přípravy v AD (Radim Jireš), Psychomotorický vývoj dětí Nikol Novotná. V praxi na nácvik jednotlivých kategorií lyžařských dovedností pro děti 6-12 let, lyžařskou techniku ve volné jízdě, seznámení s tréninkem v branách (parkury, obří slalom, organizace tréninkové jednotky), lektoři pro praxi Jiří Matějů, Radek Drahoňovský, Lukáš Wondráček a Jiří Špetla. Školení bylo zakončeno praktickým metodickým výstupem na zadané téma.

Vedoucí školení Jiří Matějů

- **Testy lyžařských dovedností**

Špindlerův Mlýn 9.-10.3.2022. Testování lyžařských dovedností proběhlo opět jako závod kategorie A (RKZ) pro kategorie mladších a starších žáků. Závodu se zúčastnilo 109 závodníků. Před testováním, proběhlo několik kalibrací bodového hodnocení techniky všech nominovaných hodnotitelů a také příprava na vlastní testování ve formě předání zkušeností z prvních dvou ročníků. Hladkému průběhu testů lyžařských dovedností napomohla také podrobně zpracovaná teoretická prezentace, která popisuje průběh pohybů a kritéria hodnocení a je k dispozici na webu AD. Lze konstatovat, že testování lyžařských dovedností má v českém závodním lyžování své nezastupitelné místo a lyžařské dovednosti jsou základním kamenem technického konceptu AD. Otázkou do příštích sezón zůstává, zda pokračovat v testování v závodech kategorie A v kategoriích žáků, či realizovat testování v kategoriích PaP či na úrovni oddílů nebo krajů. Hodnotitelé letošního testování byli: Jiří Matějů, Jiří Špetla, Radek Drahoňovský, Jan Havel, Marek Vašulín a Jan Konopka. S organizací pomáhali Míša Švitorková, Lukáš Wondráček a Daniela Štrougalová. TD Hana Makaloušová.

- **Paralelní GS žactva**

Špindlerův Mlýn 11.3.2022. Závěrečným závodem žákovské sezóny byl paralelní slalom žactva. Cílem závodu bylo vyzkoušet náročnost organizace s možností zpracování paralelního slalomu do kalendáře závodů v sezóně 2022 – 2023. Závod se vydařil, organizace je náročná především ve smyslu sestavení a zprovoznění startovacího zařízení. Pokud se najde pořadatel, lze paralelní závod, který je velmi atraktivní a přináší závodníkům zkušenosti se závoděním s vedle jedoucím soupeřem, zařadit do termínové listiny. Závodu se zúčastnilo celkem 101 závodníků.



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

Školení trenérů 4. třídy se zúčastnilo **44** trenérů. Program školení 4. třídy viz. školení leden 2022. Lektoři pro praxi Jiří Matějů, Radim Jireš, Radek Drahoňovský, Lukáš Wondráček, Jiří Špetla, Nikol Novotná. Školení bylo zakončeno praktickým metodickým výstupem na zadané téma.

Vedoucí školení Jiří Matějů

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

Školení trenérů 3. třídy se zúčastnilo **46** trenérů. Program lyžařské části školení 3. třídy je zaměřen především na lyžařskou přípravu sjezdaře. Z teorie na témata Technická koncepce AD SLČR (Radim Jireš), Biomechanika AD (Petr Jireš), Lyžařské dovednosti (Radim Jireš), Analýza pohybu a video rozbor (Luděk Strejček), Servis lyží a výběr materiálu (Zdeněk Chrástecký), Pravidla lyžařských závodů (Luděk Strejček). V praxi na nácvik jednotlivých kategorií lyžařských dovedností pro věk 12-16 let, lyžařskou techniku ve vedení oblouku a v přechodové fázi, trénink OS v branách, nácvik a stavba slalomu. Lektoři pro praxi Radim Jireš, Luděk Strejček, Zdeněk Chrástecký, Jan Fiedler, Jan Čermák, Petr Jireš. Školení bylo zakončeno praktickým metodickým výstupem na zadané téma a pro 26 trenérů testem z teorie, kterým dokončili vzdělání pro 3. třídu.

Vedoucí školení Radim Jireš.

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

Školení trenérů 3. třídy se zúčastnilo **37** trenérů. Program lyžařské části školení 3. třídy viz. školení 7.-10.4.2022. Lektoři pro praxi Radim Jireš, Luděk Strejček, Jan Fiedler, Jan Čermák, Petr Jireš. Školení bylo zakončeno praktickým metodickým výstupem na zadané téma a bude pokračovat v květnu/červnu kondiční částí ve Vrchlabí.

Vedoucí školení Radim Jireš.

- **Školení trenérů 3. třídy 8.-11.4.2022 Praděd**

Školení trenérů 3. třídy se zúčastnilo **32** budoucích trenérů. Program lyžařské části školení 3. třídy viz. školení 7.-10.4.2022. Lektoři pro praxi Ludvík Vacek, Alena Danihelková, Jan Brzezina. Školení bylo zakončeno praktickým metodickým výstupem na zadané téma a bude pokračovat v červnu kondiční částí v Brně.

Vedoucí školení Ludvík Vacek

18.4.2022

Mgr. Jiří Matějů, Mgr. Radim Jireš

Metodici OSÚ AD SLČR