

V Peci pod Sněžkou dne 20.2.2021

Zpráva o činnosti metodiků za období duben 2020 - únor 2021

duben 2020 – listopad 2020

- **Kniha Fundamentals of ski racing**

Jedná se o dvě knihy, průvodce mladého lyžaře (pro děti a rodiče) a trenérský kapesní průvodce (pro trenéry a rodiče). V dubnu vytvoření redakční rady a překladatelského týmu (Matějů, Jireš R, Strejček, Čermák). Komunikace s Martinem Humlem, Ronem Kippem (hlavní autor technického konceptu), Sue Randal (grafika), Ronem LeMasterem (fotografie), grafická úprava v USA (far west development initiative), tisk 700 ks v ČR. Překlady vytvořeny v dubnu a květnu, v červnu grafická úprava a korektury textů (konzultace s Fiedler H, Jireš P). Tisk knih v červnu a v červenci.

- **Videa o kondičním tréninku**

Ve spolupráci s Andriessport vytvoření instruktážních videí na téma funkční síla, silová vytrvalost, rychlá síla, mobilizace, strečink – videa uložena na stránkách AD SLČR. V přípravě jsou videa rovnováha a senzomotorika, posilování břicha.

- **SpS a Yarmill**

Úprava tréninkových ukazatelů pro kategorie žáci a předžáci pro Yarmill, v souladu s Učebními texty pro trenéry AD. Vytvoření návodu, který je součástí menu v deníku. V režimu plánování jsou nově tréninková videa. Komunikace s SpS o novinkách v Yarmillovi, představení všech možností jak deník nastavit (evidence skupiny SpS, evidence a docházka jednotlivců, plánování tréninků a evidence).

- **Publikování metodických dopisů**

Plánování kondiční přípravy v přípravném období I
Základy závodního lyžování USA/FWDI – představení knih
Plánování kondiční přípravy v přípravném období II
Plánování kondiční přípravy v přípravném období III

- **RVŽ – testy a kondiční soustředění 29.-31.5. Brno**

Aktivní zapojení do přípravy programu kondičního soustředění ve spolupráci F. Andriem a T. Horáčkem. Účast metodiků na celé akci, zapojení do TRŽ a její činnosti (plán závodů, soustředění, testy lyžařských dovedností).

- **Spolupráce s Univerzitami**

FSpS Brno – schůzka s Janem Jurečkou, garant studia trenérství AD, řešili jsme, kdo převezme po V. Podešvovi specializaci AD, fakulta zajišťuje obecnou část.

FTVS Praha - schůzka s Matoušem Jindrou, zajišťuje specializaci AD v bakalářském studiu TV a sport, která probíhá na fakultě (biomechanika AD, lyžařské kurzy učitel lyžování AD...), část specializace zajišťuje svaz při kurzu trenéra II.třídy.



Konzultace na téma Trenérské školy pro trenéry I. třídy, které spadá pod Centrum celoživotního vzdělávání, studium je dvouleté, obecné předměty zajišťuje FTVS, specializaci 120 hodin svaz AD. Otevření studia od října 2020, studuje 8 trenérů.

- **Schůzky a konzultace SpS**

Během června, července a srpna proběhly schůzky s 18 ti SpS. Témata: 1) fungování oddílu a tréninkových skupin, 2) trenérské zajištění, 3) tréninky v jednotlivých přípravných obdobích, průběh roční činnosti, 4) plán přípravy – kdo zpracovává, podle čeho, 5) nábor dětí, základna, návaznost jednotlivých kategorií, 6) Yarmill, 7) motorické testy, 8) jak by jim mohl svaz / metodici pomoci, 9) představení knihy FOSR USA, 10) lyžařské dovednosti. Účast metodici + někdy Danuta/Láďa. Ze schůzek vypracovány zápisy.

- **Workshopy**

31.7. – 1.8. Dolní Morava – workshop zrušen kvůli nemožné účasti F. Andrlého (Covid) a T. Hvoreckého (Norsko s RDJ), kteří měli zajistit cca polovinu programu

- **Lyžařské dovednosti**

Vypracována problematika LD – revize a dopracování testové baterie, pravidla testů při RKZ, systém a škála hodnocení (co se hodnotí, srážky bodů..), kdo může hodnotit a jak hodnotit, podmínky pro výběr hodnotitelů, technické zajištění závodů, začlenění testů LD do soutěžního řádu. Předloženo Komisi mládeže 7.8. 2020. Po konzultacích vytvořena prezentace Testy lyžařských dovedností obsahující podrobný popis testů a jejich rozdělení do 4 kategorií, dále dokument Lyžařské dovednosti, který obsahuje informace o lyžařských dovednostech, organizaci a hodnocení testů. Vše zveřejněno v článku na webu AD SLČR a uloženo v sekci Metodika.

- **Příprava kritérií RDJ, SPS, Žáci**

Spolupráce na přípravě kritérií.

- **Lyžařské soustředění RVŽ září**

Účast na lyžařském soustředění RVŽ 20.-24.9. Spolupráce na lyžařském programu, praktické vedení dětí při tréninku, přednáška o technice, spoluúčast na videorozborech.

- **Vzdělávací systém pro trenéry AD SLČR ČR**

Na základě Kvalifikačního řádu, který určuje časovou dotaci pro jednotlivé trenérské třídy, vypracován dokument „Systém vzdělávání trenérů“, který obsahuje kapitoly 1) TRENÉRSKÉ KVALIFIKACE AD SLČR, 2) ŠKOLENÍ TRENÉRŮ AD SLČR (podrobný obsah teorie a praxe na školeních trenérů 4., 3., 2. třídy), 3) VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ 1. TŘÍDY A DIPLOMOVANÝCH TRENÉRŮ, 4) PROLONGACE KVALIFIKACÍ (LICENCÍ) AD SLČR. Konečnou verzi bude schvalovat na jaře Metodická komise a bude platný od sezony 2021/22.

- **Termíny vzdělávacích akcí AD SLČR**

Vytvořena termínovou listinu vzdělávacích akcí na zimu 2021. Obsahuje termíny školení trenérů 4. a 3. třídy. Dále termíny prolonačních kurzů, které v rámci nového systému vzdělávání trenérů rozšiřují možnosti jak prodloužit platnost trenérských licencí, a zároveň reagují na zrušené termíny odborných seminářů a jsou určeny pro trenéry, kteří letos byli přihlášení na semináře a potřebují prodloužit platnost průkazů. Obsahuje také termíny lyžařských workshopů, které jsou zaměřeny na lyžařské dovednosti. Termínová listina, pozvánky na prolonační kurzy a workshopy jsou uloženy na stránkách SLČR v sekci vzdělávání trenérů.

- **Technický koncept pro trenéry AD SLČR ČR**

Na základě aktuálních zahraničních materiálů (USA, SUI, AUT, FRA) a současných materiálů OSÚ AD SLČR aktualizace technického konceptu. Technický koncept bude obsahovat tři části 1) technika závodního lyžování, 2) nácvik lyžařských dovedností a funkční techniky, trénink v branách, 3) plánování přípravy a závodní činnosti. Samozřejmě je začlenění konceptu do vzdělávacího systému.

- **Spolupráce s univerzitami**

Zadání témat na závěrečné bakalářské a diplomové práce.

Společné vyhledání odborných článků z databáze, získání přístupu k vědeckým pracím v oboru závodní lyžování, které publikují zahraniční univerzity

- **Spolupráce se zahraničím**

Pokračování v komunikaci s R. Kippem. Navázání spolupráce s doporučenými francouzskými trenéry Stepane Sorrel, Michel Lucatelli, Adrien Reymond.

Prosinec 2020 – únor 2021

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

Komunikace s FTVS, komunikace s trenéry specializace, vypsání programu a kurzů specializace AD 1. třídy.

- **Termínová listina vzdělávacích akcí**

Pravidelná úprava termínové listiny vzdělávacích akcí, komunikace se sekretariátem a trenéry.

- **Projekt leden – únor 2021 „Videoanalýza – příprava podkladů pro RDA, RDJ“.**

1. Příprava podkladů pro systémovou videoanalýzu především pro trenéry RDA a RDJ.
2. Využití software pro videoanalýzu v AD.
3. Videoanalýza, její využití, způsob předávání informací ve vzdělávání pro trenéry AD.

Impulem pro realizaci prvního projektu (Příprava podkladů pro systémovou videoanalýzu především pro trenéry RDA a RDJ) bylo otevření diskuze od Ládi Forejtka nad zlepšením výsledků v RDA a RDJ v půlce ledna. Výsledkem telefonického „brainstormingu“ byl závěr pokusit se připravit podklady pro videoanalýzu pro trenéry RDA. Obratem nám byla na whatsapp poslána 3 videa z GS. Kryštof Krýzl, Loic Meillard a Adam Žampa. Během několika následujících dnů další videa z GS a SL. Během přípravy podkladů pro systémovou videoanalýzu jsme se



rozhodli rozšířit a definovat zadání také na body 2. a 3. Podrobná zpráva včetně ukázek zpracovaných videí a 3minutového traileru v příloze.

- **Příprava prezentací pro vzdělávání a kurzy.**
Rozpracována technika, biomechanika, lyžařské dovednosti a další.
- **Vzdělávací systém pro trenéry AD SLČR ČR**
Na základě Kvalifikačního řádu, který určuje časovou dotaci pro jednotlivé trenérské třídy, vypracován dokument „Systém vzdělávání trenérů“, který obsahuje kapitoly 1) TRENÉRSKÉ KVALIFIKACE AD SLČR, 2) ŠKOLENÍ TRENÉRŮ AD SLČR (podrobný obsah teorie a praxe na školeních trenérů 4., 3., 2. třídy), 3) VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ 1. TŘÍDY A DIPLOMOVANÝCH TRENÉRŮ, 4) PROLONGACE KVALIFIKACÍ (LICENCÍ) AD SLČR. Pokračování na dalších kapitolách systému. Konečnou verzi bude schvalovat na jaře Metodická komise a bude platný od sezony 2021/22.
- **Pravidelná komunikace s manažerkou AD a sekretariátem AD ohledně žákovského lyžování v této sezoně a obecně ohledně širokého spektra věcí v AD**
- **RVŽ, kritéria, nominace na zahraniční závody FIS CHI**
Spolupráce v pracovní skupině ohledně výše uvedených témat.

Plán činnosti na březen a duben

- Školení trenérů 4. a 3. třídy
- Kurz specializace AD 1. třídy pro studenty Trenérské školy
- Dokončení výše uvedených bodů a pokračování v práci na výše uvedených bodech
- Spuštění you tube kanálu pro trenéry a vzdělávání AD

20.2.2021

Jiří Matějů, Radim Jireš
Metodici OSÚ AD SLČR