



OSÚ AD SLČR Metodická komise

Z á p i s

ze schůze Metodické komise OSÚ AD SLČR konané dne 25.6.2020 v Praze.

Účast: Jireš Radim, Kvasnička Jan, Podešva Vilém, Strejček Luděk, Houser Petr, Verl Jan, Vacek Ludvík

Omluvení: Lajkeb Petr, Horáček Tomáš, Fiedler Jan, Jireš Petr

Hosté: Strougalová Danuta, Matějů Jiří

Program:

Hodnocení činnosti a plnění úkolů Metodické komise 2019/20

- Viz. Zpráva o činnosti MK
- V. Podešva – Učební texty pro trenéry AD 2.vydání.
Hodnocení a historie vzniku nového vydání, popis všech kapitol – Historie AD, Právo a činnost trenéra AD, Fyziologická podstata sportovního výkonu, Teorie sportovního tréninku, Pedagogika a mentální příprava v AD, Manuál trenérské činnosti, Technologie a závodní servis, Biomechanika. Poděkování Doc. L. Bedřichovi za úpravu všech kapitol do jednotné podoby, *Info o nových textech na web – V.Podešva.*

Školení trenérů AD 2020/21

- Školení trenérů AD IV. třídy:
návrh termínu je prosinec 3.-5.12.2020, místo Krkonoše (Jánské Lázně), k 30.3. bylo 45 přihlášených, *info na web a přihlášeným do mailu – Jireš R.*
- Školení trenérů AD III. třídy:
lyžařská část školení proběhne na jaře 2021 pro všechny přihlášené (31 přihlášených na duben 2020 + další kteří půjdou po kurzu IV.třídy na III.třidu), zájemce rozdělit podle bydliště na Moravu a Čechy. Kondiční část květen/červen 2021. *info na web a přihlášeným do mailu – Jireš R.*
- Školení trenérů AD II. třídy:
Kvůli posunutí všech kurzů nižších tříd, začít II. třídu školení v září 2021 obecnou částí, lyže a kondice na jaře 2022. *info na web – Jireš R.*

Studium trenéra I.třídy

- FSpS MU Brno
Info o studujících specializaci trenérství AD na FSpS MU – info V.Podešva, momentálně studují Chroustová (2.ročník), Sedláček (2 ročník)
- FTVS Praha
Specializace AD v bakalářském studiu TV a sport na FTVS Praha – info metodici
- Trenérská škola na FTVS – I.třída
V červnu proběhlo na FTVS Praha jednání metodiků s PhDr Matoušem Jindrou a PaedDr Ladou Novotnou na téma Trenérské školy pro trenéry I. třídy, které spadá pod Centrum celoživotního vzdělávání, studium je dvouleté, obecné předměty zajišťuje



FTVS (každý rok 9 dvoudenních konzultací), specializaci 120 hodin zajišťuje svaz AD. Otevření studia od října 2020, pokud budou min. 4 zájemci.

Školení trenérů AD – struktura, obsah, zkoušky, doškolení

- Obsahová náplň školení trenérů AD

Po zavedení IV. třídy připravit obsahovou náplň pro školení trenérů IV., III. a II. třídy. Jedná se o především vytvoření struktury teoretických přednášek o lyžování, dále podle zaměření trenérských tříd diferencované náplně lyžařské praxe – *připraví metodici, předloží MK*

- Ověřování teoretických znalostí trenérů

Návrh V. Podešva - ověřování teoretických znalostí trenérů online formou místo písemných testů, výběr dominantních otázek z obecných předmětů, z kondiční přípravy, z lyžování a z pravidel závodů, testy by proběhly na školení, technické provedení projednat s IT specialistou, inspirace z VŠ které online testy používají. – *do konce srpna pošlou všichni členové MK tipy na výběr otázek.*

- Prodlužování trenérských licencí

V současné době mají trenérské průkazy platnost 5 let. Návrh na zavedení „kreditového systému“, příklad: trenér by během 5ti let účasti na praktických workshopech, teoretických seminářích sbíral body, které by mu zajistily prodloužení průkazu na dalších 5 let - *připraví metodici, předloží MK*

Odborný seminář, workshopy a doškolení trenérů AD

- Workshop Dolní Morava, termín: 31.7. – 1.8. 2020, program: kondiční trénink, plánování přípravy, Základy závodního lyžování (knihy USA), lyžařské dovednosti, zajištění programu: Jiří Matějů a Radim Jireš (metodici), František Anderle (kondiční trenér), Tomáš Hvorecký (mentální kouč)
- Seminář a doškolení trenérů, termín 19.9.2020 Místo Trutnov, hotel Davídek, program je v přípravě, zatím potvrzen sportovní psycholog PhDr. Tomáš Gurský, kondiční trenér PhDr. Radim Jebavý, další témata: představení knihy –Základy závodního lyžování (athlete guide+coach pocket guide), ideomotorický trénink (Tomáš Hvorecký), Lyžařské dovednosti (zkušenosti ze zahraničí, práce s mládeží, přínos pro lyžování) – *připravují metodici*
- Doškolení trenérů s praxí na sněhu, obecná část – workshop trenérů + praxe na sněhu: plán doškolení v rámci KOSÚ nebo horských oblastí (Krušné Hory + Šumava Orlické hory + Jeseníky, Krkonoše + Jizerské Hory) – *připravují metodici*

Publikační činnost

- Kniha Fundamentals of ski racing – Základy závodního lyžování 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 J., konzultace s Fiedler H, Jireš P. Komunikace s Martinem Humlem (vedoucí projektu), 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. Práce na překladech v dubnu a květnu, v červnu grafická úprava a korektury textů, tisk červen a červenec.



STRABAG
TEAMS WORK.

- Metodické dopisy – Vacek L. připravuje překlad odborného článku z časopisu AFESA (Francouzská asociace alpských lyžařských trenérů)
- „Lyžařská fyzika“ – připravuje Verl J.

Spolupráce s VŠ

- přednášející pro odborné semináře, témata DP pro specializaci AD, využití technického vybavení určeného k výzkumné činnosti související s AD
- využití laboratoří pro diagnostiku závodníků
komunikace s VŠ metodici

Žádosti - trenéři

- přehled žádostí o trenéry: Marek Vašulín – I.tř. DT (doložit diplomy Bc. a Mgr., trenérskou praxi), Radka Jakoubková - I.tř. (žádost schválena), Ladislav Janků – I.tř. (doložit 3 roky praxi v závodním lyžování, závěrečná práce z AD), Jitka Machytková – I.tř. (poslat žádost MK), Radek Houser – uznání bakalářské práce, Vydrová V a Pospíšilová K – 3.třída (doložit studium sportovního gymnázia a maturitní zkoušku z TSP). Vacek L – I.třída, Gecelovský I. DT – již schváleni 2019, zůřadovat se Sekretariátem AD. – *žádosti zpracuje Jireš R.*

Lyžařské dovednosti

- Testy lyžařských dovedností:

V sezoně 2020/21 by měl poslední závod RKZ proběhnout ve Špindl. Mlýně, jeden den test lyžařských dovedností, jeden den paralelní slalom.

Komise mládeže pověřila metodiky přípravou celé problematiky 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. Termín do 31.7. 2020.

- *Všichni členové MK pošlou do 15.7. tipy na cviky do testové baterie. Bude se vycházet ze současné baterie, podle které proběhly testy v rámci RKZ, zhodnocení současných cviků a kategorií, případně tipy na výměnu. U cviků doplnit proč se dělají – jaký mají význam pro lyžaře.*

- „Abeceda lyžařských dovedností“

Příprava metodického materiálu s cílem začlenit nácvik dovedností (formou cvičení – pohybových úkolů) do tréninkového procesu, aby trenéři a závodníci pracovali na nácviku širokého spektra lyžařských dovedností, které jsou důležitým předpokladem pro zvládnutí techniky lyžování a závodníci byli všestrannými lyžaři. - *připraví metodici, předloží MK*

Motorické testy

V souvislosti s kritérii pro výběr talentovaných dětí do RVŽ (na sezonu 2019/20) vznikla úprava současné baterie motorických testů. Podle požadavků TRŽ, byl kvůli objektivnosti hodnocení nahrazen test „kliky“ testem „twist“ (silová vytrvalost trupu) a vyřazen „5ti skok“. Diskuze nad testem „twist“ a jeho zařazením do test. baterie. Vzhledem k historii testování podle současné testové baterie, by nebylo vhodné testy rušit (kliky, 5ti skok), ale testovou baterii spíše rozšířit o test „twist“ pro kategorii žáků a juniorů. V současné době



STRABAG
TEAMS WORK.

máme 6 testů pro kategorii PAP a 7 testů pro žáky, pro juniory 8. doplňkový Jacík test, rozšířením by jsme se dostali u žáků na 8 testů. Další možností je zařadit „twist“ jako doplňkový test (nepovinný).

Pro oddíly AD a SpS AD je platná baterie motorických testů schválená v roce 2016.

(<https://www.czech-ski.com/userfiles/dokumenty/226/testova-baterie-ad-slcr-2016.pdf>)

Různé

- vzájemné postavení MetK // KM // TR - V.Podešva
- vyjádření k závěrům STK (Kouty),
- zástupce MK přítomen na Radě AD pokud MK předkládá nový návrh
- Diskuze o francouzské koncepci, V. Podešva zdůraznil odbornost autorů a článků z AFESA, J.Matějů doplnil, že bude důležité odbornost propojit s praxí – zabývat se celou francouzskou koncepcí (biomechanika, technika, metodika..)

Složení MetK pro sezonu 2020/21:

Předseda	JIREŠ Radim	606708399	radim.jires@post.cz
Sekretář	PODEŠVA Vilém	604738859	vilem.podesva@seznam.cz
Členové	FIEDLER Jan	604703316	jan.fida@seznam.cz
	HOUSER Petr	737222414	houser@shs-trebic.cz
	JIREŠ Petr	604200306	petr.jires@wo.cz
	KVASNICKA Jan	739528282	kvasnicka.jan@gmail.com
	LAJKEB Petr	602650564	petlajkis@email.cz
	STREJČEK Luděk	603544671	ludek.strejcek@post.cz
	VERL Jan	608968234	info@vl-ski.cz
	HORÁČEK Tomáš	732159392	horacektomas@yahoo.com
	VACEK Ludvík	604203384	vacek@auto-skla.cz

Konzultanti: MATĚJŮ Jiří, BANK Tomáš, ANDRLE František

Praha 25.6.2020

Zapsal: Radim Jireš,

Ověřil: Vilém Podešva