

Zpráva o činnosti Metodické komise OSÚ AD SLČR **za období květen 2019 – duben 2020**

1 Školení trenérů AD 2019

- Školení trenérů AD III. třídy:
Kondiční část - Brno 8.-9. 6.2019. Vedoucí akce: PhDr. Vilém Podešva. Školení ukončilo 30 trenérů.
- Školení trenérů AD II. třídy:
Kondiční část – Vrchlabí 30.5.-2.6.2019
Obecná část - Voš ČUS Praha 20.-22.9. a 4.-5.10.2019
Vedoucí akce: Mgr. Petr Jireš, Školení ukončilo 27 trenérů.

2 Sraz členů MK – workshop 16.7.2019

téma: diskuze o biomechanice a technice závodního lyžování

účast: členové MK + hosté Forejtek L, Strougalová D, Klinský T, Klíma V, Čermák Jan
Prezentace „Spojování oblouků“ – autoři PhDr. Podešva V, Mgr. Vacek L.

Prezentace: „Analýza přechodové fáze v GS ve WC 2019“ – autor Mgr. Jireš Radim

Na základě prezentací proběhla diskuze o technice lyžování a metodice, hlavní témata:

- 1) přechodová fáze mezi oblouky v závodním lyžování ve WC, juniorech, žácích a u dětí,
- 2) všestrannost při nácviku lyžařských dovedností od dětí po juniory

Hlavní závěry diskuze a prezentací viz. Zápis MK 16.7.2019

http://vysledky.czech-ski.cz/editor/Misa/Zapis_Met. k. 16.7.2019.pdf

3 Letní workshop trenérů AD

V termínu 31.8. a 1.9.2019 proběhl lyžařský workshop trenérů. Úvodní večer byl zaměřen na teorii kondičním tréninku v AD – Andrle Franta, a techniku a metodiku závodního lyžování – Jireš Radim. Druhý den byly praktické ukázky kondičních tréninků - lektoři Andrle Franta a Machytková Jitka za účasti mladých závodníků vedli modelové tréninky zaměřené na rozvoj rychlosti, koordinace, síly trupu, speciální vytrvalosti.

4 Odborný seminář, doškolení trenérů AD

V Nymburku 5.10.2018 proběhl odborný seminář, který byl zároveň doškolením trenérů k prodloužení platnosti trenérských licencí. Témata:

- *Spojování oblouků - přechodová fáze mezi oblouky* - Mgr. Ludvík Vacek, PhDr. Podešva V.
- *Význam mentálního koučinku ve sportu a v alpském lyžování* - Tomáš Hvorecký
- *Kondiční příprava v alpském lyžování* - Mgr. Josef Andrle
- *Praktické ukázky kondičních tréninků v AD* - Mgr. Josef Andrle, Bc. Jan Fiedler

5 Kvalifikační řád pro trenéry AD SLČR

- MK zpracovala úpravu Kvalifikačního řádu SLČR pro úsek AD, který schválila Rada OSÚ AD SLČR 18.9.2109
- Od sezony 2019-20 vstupují v platnost úpravy v kvalifikačním řádu OSÚ AD SLČR. Nově zavádí OSÚ AD do praxe IV. třídu trenéra, která v řádu již formálně byla, ale v praxi se nepoužívala. Hlavním důvodem zavedení IV. třídy je splnění časové (hodinové) dotace dané akreditací MŠMT ČR pro školení trenérů II. třídy, která činí 150 hodin. Rozsah školení IV. třídy bude 25 hodin, stávající školení III. třídy má rozsah 50 hodin, školení II. třídy 75 hodin, dohromady školení IV+III+II třídy bude mít 150 hodin a tím bude splněna podmínka MŠMT ČR. Dalším důvodem je rozšíření lyžařského vzdělání pro začínající trenéry a rodiče, kteří při školení získají základy o

technice lyžování a metodice výuky dětí kategorie (U6 – U 12). Díky tomu budou absolventi plynule navazovat na rozšiřující vzdělání na školení trenérů III. třídy, které se již zabývá technikou a metodikou závodního lyžování a aplikací techniky při jízdě v branách (hlavní zaměření III. třídy je na kategorii U 12 – U 16)

- Další úpravy se týkají hlavně I. třídy a diplomovaného trenéra, a změny vycházejí z aktuálních změn v systému vzdělávání na vysokých školách v ČR.
- Nové znění kvalifikačního řádu a odůvodnění změn je na webu SLČR v sekci AD dokumenty - vzdělávání trenérů:
<https://www.czech-ski.com/alpske-discipliny/dokumenty>
- Podle změn v kvalifikačním řádu proběhnou v sezoně 2020-21 Školení trenérů AD III. tř. a IV. třídy.

Spolupráce s VŠ

- MU Brno FspS bude zajišťovat testování kondičních schopností podle SLČR AD testové baterie, upravené pro RVŽ. První testování RVŽ proběhlo 28.9.2019. Dalším cílem bude zpracování výsledků pro vytvoření výkonnostní škály, podle které bude možné hodnotit úroveň výkonů v jednotlivých testech.
- Ostravská Univerzita, katedra lidského pohybu – proběhlo jednání 11.6.2019 sportovních svazů a katedry ohledně nového studijního oboru Trenérství a sportovní výkonnost, účast Houser, Jireš R., studijní obor od 2020/21, MK poslala OU KLS odpovědi na otázky, které budou zpracovány tak, aby studijní obor odpovídal Kvalifikačnímu řádu OSÚ AD SLČR.

Zimní lyžařské workshopy

- Plánované semináře Hochficht prosinec 2019 a Klíny leden 2020 se neuskutečnily kvůli špatným sněhovým podmínkám.

Lyžařské dovednosti

- MK vypracovala dokument „Test lyžařských dovedností“, obsahuje 12 lyžařských dovedností rozdělených do 4 kategorií a je ke stažení zde:
<http://vysledky.czech-ski.cz/alpske-discipliny/kriteriia-osu-ad.html>
- Podle uvedené testové baterie proběhl 8.-9.2.2020 v rámci Českého poháru žáků „závod“ RKZ, při kterém závodníci soutěžili ve čtyřech vylosovaných dovednostech.

Učební texty pro trenéry

- V květnu 2020 vydala MK II. vydání „Učebních textů pro trenéry AD“. Jedná se o obecná i speciální témata jako např. Teorie sportovního tréninku, Fyziologická charakteristika AD, Osobnost trenéra a mentální koučink, Evidence a plánování v AD, Materiál a servis lyží, Biomechanika v AD apod. Koordinátor prací na učebních textech byl V. Podešva. Kapitoly jsou zpracovány v elektronické podobě a jsou dostupné na webu SLČR AD, <https://www.czech-ski.com/alpske-discipliny/metodika>

Ve Vrchlabí 10.6.2020, Předseda MK, Mgr. Radim Jireš