

Zpráva o činnosti Metodické komise OSÚ AD SLČR **za období květen 2018 – duben 2019**

1 Sraz SPS v Nymburku

V termínu 19.5.2018 uspořádala MK ve Sportovním centru Nymburk sraz lyžařských oddílů – sportovních středisek. Zúčastnilo se 17 SPS. Starší žáci 15 závodníků, starší žákyně 16, mladší žáci 14, mladší žákyně 14, předáci 15, předžákyně 10, celkem 88 závodníků.

Dopolední program: kondiční příprava v praxi, ukázky modelových kondičních jednotek (rozvoj rychlosti, rovnovážných schopností, speciální cvičení na bruslích, fyzioterapie)

Odpolední program: testy pohybových schopností podle nové „Testové baterie motorických testů“ ÚAD SLČR. Výsledky testů byly zpracovány a vyhodnoceny.

Lektoři akce: Radim Jireš, Luděk Strejček, Jan Kvasnička, Pavla Klicnarová, Barbora Hegmonová, Radek Houser, Petr Houser, Ladislav Bedřich

2 Školení trenérů AD 2018

- Školení trenérů AD III. třídy:

Morava: Na Pradědu v dubnu se uskutečnila lyžařská část a v Brně kondiční část (8.-10.6.2018). Vedoucí akce: Vilém Podešva. Školení ukončilo 22 trenérů.

Čechy: Ve Vrchlabí a Špindlerově Mlýně proběhla v dubnu lyžařská část a kondiční v červnu (8.-10.6.2018). Vedoucí akce: Petr Jireš. Školení ukončilo 47 trenérů.

- Školení trenérů AD II. třídy:

Obecná část proběhla na Voš ČUS v Praze v termínu 20.-23.9.2018

3 Odborný seminář, doškolení trenérů AD

V Praze 15.9.2018 proběhl odborný seminář, který byl zároveň doškolením trenérů k prodloužení platnosti trenérských licencí. Témata:

- *Fyzioterapie a sjezdové lyžování* - Mgr. Jana Hančová (VO2MAX)
- *Sportovní psychologie - Trenér x Rodič* – Mgr. Jan Remeš (VO2MAX)
- *Testy pohybových schopností, práce s výsledky testů, vyhodnocení testů* – Doc. Ladislav Bedřich
- *Analýza techniky lyžování v obřím slalomu u žáků* – PaedDr. Kamil Povrzník (SVK)
- *Dlouhodobé sledování silových schopností u dětí v AD* – PaedDr. Kamil Povrzník
- *Lyžařský postoj a jeho význam pro závodní lyžování* - Mgr. Jan Kvasnička
- *Předstartovní stavy, koncentrace na závod, prohlídka tratě* – Klára Křížová

4 Kvalifikační řád pro trenéry AD SLČR

MK zpracovala návrh na úpravu Kvalifikačního řádu SLČR pro úsek AD, tak aby korespondoval s aktuálním systémem studia na VŠ (trenéři I.třídy a Diplomovaní trenéři). Dále MK připravuje zavést školení trenérů IV. třídy, smyslem bude rozšíření vzdělání pro začínající trenéry a rodiče, zaměřené na základy a lyžařskou přípravu dětí.

5 Akreditace MŠMT pro školení trenérů II. třídy

Na základě žádosti SLČR udělilo MŠMT 5.6.2018 akreditaci pro školení trenérů AD SLČR II. třídy, platnost akreditace je do 5.6.2021

5 Zimní workshop a doškolení trenérů AD

V lednu 25. a 26. proběhl lyžařský workshop trenérů. Úvodní večer byl zaměřen na teorii o technice a metodice závodního lyžování, hlavní část byla celodenní praktická na svahu, lektori Jan Fiedler a Jan Kvasnička za účasti mladých závodníků vedli modelový trénink zaměřený na volnou jízdu a trénink SL a GS, workshop byl zakončen rozbořem videí závodníků a diskuzí. Praktické workshopy jsou přínosné především pro méně zkušené trenéry, pracující s kategorií PAP a žáků. Doškolení trenérů s praxí na lyžích pořádala Met. kom. již v dřívějších sezonách a letošní obnovení je pozitivním krokem.

6 Test lyžařských dovedností

V souvislosti s novými kritérii pro výběr talentovaných dětí do RVŽ vznikla prezentace a video k testu lyžařských dovedností. Nejdříve vypracovala Met. kom. a TRŽ baterii čtyř testů, zaměřených na širší okruh dovedností souvisejících se správnou technikou lyžování, a výsledkem je prezentace s popisem jednotlivých testů. Dalším krokem bylo natočení videí k těmto testům, na tvorbě materiálu se podílela Met. Kom., lektori Apul, a bývalý závodník Adam Zika, organizaci celé akce měl na starosti Tomáš Horáček. Cílem testování lyžařských dovedností je především jejich zavedení do tréninkového procesu, aby trenéři a závodníci pracovali na nácviku širokého spektra lyžařských dovedností, které jsou důležitým předpokladem pro nácvik techniky lyžování a závodníci byli všestrannými lyžaři. Met. kom. bude pracovat na rozšíření testové baterie na 8-10 dovedností.

7 Školení trenérů AD 2019

- Školení trenérů AD II. třídy:
Lyžařská část proběhla v termínu 4.-7.4.2019 ve Špindlerově Mlýně a Vrchlabí. Vedoucí akce: Petr Jireš. Letní část s obhajobou seminárních prací proběhne 30.5.-2.6. ve Vrchlabí. Školení se účastní 30 trenérů.
- Školení trenérů AD III. třídy:
Lyžařská část proběhla v termínu 7.-14.4.2019 na Pradědu. Vedoucí akce: Vilém Podešva. Letní část proběhne v květnu v Brně. Školení se účastní 32 trenérů.

Ve Vrchlabí 24.4.2019, Předseda MK, Mgr. Radim Jireš