

Z á p i s

ze schůze Metodické komise OSÚ AD SLČR konané dne 16.7.2019 v Nymburku.

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

Omluveni: Lajkeb Petr, Horáček Tomáš,

Hosté: Forejtek Ladislav, Strougalová Danuta, Klinský Tomáš, Klíma Viktor, Čermák Jan

Program:

1. Debata o technice závodního lyžování

- Presentace „Spojování oblouků“ – autoři Podešva V, Vacek L.
hlavní závěry: 1) nevýhodnější technika pro přechodovou fázi z hlediska rychlosti jízdy lyžaře je „avalement“ (franc. polknutí) – odlehčení lyží pokrčením nohou, 2) zkrácení přehranění lyží ideálně „přemístěním“ lyží nad sněhem, na úkor fáze klouzání („nechat lyže jet“ neplatí), 3) na prudkých svazích a v přesazených branách použití techniky „dérive“ (angl. stivot, pivot), po odlehčení lyží jejich nasměrování do spádnice nad sněhem 4) vertikální vyšínutí těžiště znamená ztrátu rovnováhy – odlehčení lyží napínáním nohou je v závodním lyžování zbytečné a pomalé, 4) podle biomechaniky (Vaverka 2010) má oblouk 2 fáze – zahájení a vedení
- Presentace: „Analýza přechodové fáze v GS ve WC“ – autor Jireš Radim
hlavní závěry: 1) Všichni závodníci top 7 WC (Hirscher, Pinturault, Kristoffersen, Odermatt, Schiffrin, Vlhova, Rebensburg) v závodě GS (WC finále 2019) použili obě techniky vedoucí k odlehčení lyží (krčení x napínání nohou) 2) Velkou roli hraje individuální pojetí jízdy (např. podle somatotypu) a tím i volba míry použití dané techniky, u některých závodníků výrazně převládalo krčení nohou (Pinturault), u některých mírně převládalo napínání nohou (Rebensburg) 3) Závodníci použili různou techniku také podle sklonu svahu – celkově na prudkém svahu převládala technika krčení nohou (poměr cca 80/20), na mírném použili obě techniky v poměru cca 50/50.
- Na základě prezentací 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 (většina členů MK):
 - 1) Přechod z oblouku do oblouku přes pokrčené nohy (technika odlehčení lyží krčením nohou) je rychlejší a závodníci na TOP úrovni dospělých a juniorů ho častěji používají
 - 2) Přechod z oblouku do oblouku přes „napnuté“ nohy (technika odlehčení lyží napínáním nohou) - techniku závodníci (i výkonnosti top WC) umějí a podle situace používají
 - 3) Přechod z oblouku do oblouku přes pokrčené nohy - technika odlehčení lyží krčením nohou, je v ČR málo zdůrazňována, závodníci U14,U16,U18 techniku neovládají správně, a měli by ji více trénovat. Její efektivní technické provedení je podmíněno dobrou kondiční připraveností závodníků a jejich technickou vyspělostí.
 - 4) Přechod z oblouku do oblouku přes „napnuté“ nohy (technika odlehčení lyží napínáním nohou) v ČR převládá na úrovni U10 –U18. Technika je jednodušší pro nácvik a je silově (kondičně) méně náročná. Pro její efektivní použití je důležité správné načasování pohybů – „včasné ukončení oblouku“.
 - 5) Závodníci by měli umět obě základní techniky odlehčení lyží, měli by se učit jejich správné provedení, a následně je správně používat.

2. Metodické a teoretické zdroje

- Metodické dopisy, do 15.9. 2019 vypracovat:
 - 1) Spojování oblouků „avalement“ - autor Vacek L. konzultant Kvasnička a další
 - 2) Různé techniky přechodu mezi oblouky – autor Kvasnička J.
 - 3) Lyžařské dovednosti U8 – U16 – autor Strejček L.
- Schvalování metodických dopisů v MK

- Kniha lyžování 2016
po stránce obsahové, struktury kapitol, technického zpracování je to kvalitní příručka pro rodiče a začínající trenéry, Verl J. vypracuje připomínky pro případné doplnění knihy
- Ultimate skiing
Velmi kvalitní a podrobná kniha o závodním lyžování jako nástavba pro vzdělávání trenérů žáků a juniorů, návrh na překlad, Kvasnička J. a Forejtek L. pověření k jednání s autorem Ronem LeMastrem
- Verl J. uvedl návrh své „příručky“ o lyžování, kterou členům MK poslal k prostudování

3. Školení trenérů - struktura školení a vzdělávání AD

- Školení trenérů AD IV.třídy
Za lektorský sbor Morava předložil návrh Podešva V. – po schůzi posláno členům MK k prostudování
Dále předložil Horáček T. (doplnil Verl J)
Na základě návrhů připravit konečnou verzi obsahové části, časové dotace, návaznosti atd. pro školení trenérů IV., III. a II.třídy do 30.8.2019
- Kvalifikační řád pro trenéry SLČR
Úpravy kvalifikačního řádu pro trenéry AD SLČR a jeho aktuální zapojení do systému VŠ.
Začlenění akreditovaného bakalářského studia „Trenérství AD“ na FSpS v Brně, a dalších bakalářských studií tělesná výchova a Sport na VŠ. Dále uvedení v praxi Trenér IV. třídy (náplň školení, uplatnění, návaznost na další trenérské třídy), připravit do 30.8.2019

4. Doškolení a semináře trenérů 2019/20

- Workshop s teorií a praxí o kondiční přípravě – Klíny 31.8.-1.9.
- Další workshopy uspořádat v zimě - Šumava, Jeseníky, Vysočina apod. Důležitá je spolupráce s krajem a oddíly na technickém zabezpečení (lyžařský a tréninkový kopec, místo pro přednášky, ubytování..)
Spolupráce s bývalými závodníky (Vráblík, Zika, Trejbal..)
- Seminář a doškolení trenérů – Nymburk 5.10.
Témata: Andrle – kondice (teorie, praxe), Vacek – přechod mezi oblouky, Hvorecký – mentální koučink, lyžařský trenér ze zahraničí v jednání..
zajistit pro přednášející: elektronické ukazovátko, tabule s fixy, mikrofon bezdrátový hlavový

5. Lyžařské dovednosti

- Předložen návrh Horáček T, Jireš R.
- pracovní skupina: Horáček, Strejček, Kvasnička, Fiedler, Jireš.R. dopracují návrhy do konečné podoby do 30.8.

6. Spolupráce s VŠ

- MU Brno FspS bude zajišťovat testování kondičních schopností podle SLČR AD testové baterie, zpracování výsledků, začne na podzim testy RVŽ
- 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

7. Spolupráce s Apul

- žádost Apul o uznání „Race kouč 1“ jako ekvivalent lyžařské části trenéra III.třídy/ IV.třídy.
Absolvent kurzu je držitelem min. licence C (nebo B) cvičitele lyžování + Race kouč 1, pak by absolvoval kondiční část trenéra III.třídy. Co trenérům AD může Apul v rámci spolupráce nabídnout? Jednání s Apul – Horáček, Forejtek
- spolupráce s Apul by měla probíhat při dovednostním testu RKZ: lektori Matějů, Drahoňovský, Novák, Horáček, Macourek, Klečková...

Nymburk 16.7.2019

Zapsal: Radim Jireš