

UČEBNÍ TEXTY

pro trenéry alpských disciplín



Dostupné 24.4.2020, autor AP: https://sport.idnes.cz/foto.aspx?r=lyzovani&c=A181218_091803_lyzovani_tie

UČEBNÍ TEXTY

pro trenéry alpských disciplín

II. modifikované vydání

SLČR – odborný sportovní úsek alpských disciplín
Metodická komise
2020

autoři:

Doc. PhDr. Ladislav BEDŘICH, CSc.

PaedDr. Petr HOUSER

Tomáš HVORECKÝ

Mgr. Radim JIREŠ

PhDr. Vilém PODEŠVA, CSc.

Mgr. Lukáš SOBOTKA

Mgr. Ludvík VACEK

typografická úprava: **Doc. PhDr. Ladislav BEDŘICH, CSc.**

správce webové sítě: **Mgr. Radim JIREŠ**

EDITORIAL

Máme před sebou II. vydání *Učebních textů pro trenéry alpských disciplín*. Jsou doplněny a v řadě případů přepracovány v souladu s vývojem. *Metodická komise* se rozhodla vydat je nikoliv tradiční knižní formou, ale uvedením na webových stránkách úseku. Obsahují 8 kapitol odpovídajících učebním osnovám školení trenérů, každá se samostatným stránkováním - aby bylo možné je podle potřeby doplňovat - a celou řadou tabulek, metodických dopisů a materiálů zpracovaných v power pointu. Všichni trenéři, ať začínající nebo současní, rodičové a členové týmů, tak místo krátké informace na školeních, mají možnost kdykoliv se vrátit, zopakovat nebo podrobně ověřit své znalosti v korespondujících vědních disciplínách.

Děkuji autorům, jmenovitě vedoucímu jejich kolektivu *PhDr. Vilému Podešvovi, CSc.* a stejně tak i *Doc. PhDr. Ladislavu Bedřichovi, CSc.* za celkovou redakci a za jazykovou a výrazovou kontrolu jednotlivých kapitol. Stejně tak děkuji i Vám všem, kterým jsou tyto texty určeny. Děkuji za to, že si texty nejen přečtete, ale prostudujete a hlavně budete všichni nové znalosti aplikovat v praxi při práci se svými svěřenci.

Potřebujeme nové trenéry vysoce odborně vzdělané, vybavené dokonalou a předvádění schopnou úrovní současné techniky.

Věřím, že tak, jak se podaří vyřešit světovou koronavirovou krizi, během níž dochází ke zveřejnění publikaci zmíněných *Učebních textů*, tak i přispět k ozdravení všech špatných virů, které nám někdy v naší práci překážejí. Ještě jednou děkuji všem autorům a věřím, že tato publikace je dalším krokem, která nám všem pomůže posunout české lyžování opět blíže ke světové špičce.

květen korunárního roku 2020.

Ladislav Forejtek
předseda OSÚ AD SLČR

SLČR – odborný sportovní úsek alpských disciplín

Metodická komise

Prolog

II. vydání *Učebních textů pro trenéry alpských disciplín* je dáno nutností doplnění a v řadě případů korekcí původních textů z roku 2008 a jejich dotisku z roku 2012. **Metodická komise** stanovila jejich vydání formou e-textu a prezentaci na **webových stránkách OSÚ**. Jednotlivé kapitoly mohou být tímto průběžně doplňovány, jak to přináší praxe a vývoj alpského lyžování ve světě i u nás. Snahou autorů bylo vytvořit odborný a srozumitelný text, který by měl vyhlídky jak pro využití v tréninkovém procesu, tak v rámci jednotlivých soutěží a soutěžení.

Děje se tomu v době pro alpské disciplíny značně nepříznivé – to je potřebné „v roce 2020“ podotknout.

1. Neuspokojivé výsledky zcela neodpovídající již delší dobu našim představám.
2. „Katastrofální“ zima 2019/20, která způsobila překládání a dokonce zrušení řady závodů všech kategorií, k tomu značná úrazovost a k dovršení všeho pak počínaje dnem 10.3.2020 bezvýhradnému zákazu veškerých aktivit v souladu s dramatickou situací způsobenou prokázanou pandemií.
3. Nejasnosti vyplývající z podmínek pro organizaci a čerpání finančních prostředků v nově vznikající **Národní sportovní agentuře**, které mají platit od 1.1.2021.

Druhou a třetí příčinu nelze ovlivnit, zato řešení první z nich je prioritou a samozřejmou povinností a úkolem pro metodickou komisi SLČR. Je nezbytné formovat novou generaci kvalifikovaných trenérů – odborníků vnímajících současné trendy vývoje alpských disciplín, kteří dané problematice rozumějí a jsou schopni nové prvky uplatnit v praxi. Všem těm, kteří mají zájem a odhodlání věnovat se často nezáviděníhodnému trenérskému poslání, je určeno toto II. vydání *Učebních textů*.

Obsah textů tvoří 8 kapitol: **Historie a vývoj AD, Právní základ pro činnost trenéra AD, Fyziologická podstata sportovního výkonu, Teze Teorie sportovního tréninku, Pedagogika-psychologie-mentální příprava v AD, Manuál trenérské činnosti, Technologie a závodní servis, Biomechanika a technika AD**. Texty jsou určeny **pro trenéry AD 4. a 3. třídy**. Jsou však natolik obsahově zpracovány, že mohou tvořit základ i pro vyšší typy školení včetně **specializace Trenérství AD** v bakalářském studiu na vybraných vysokých školách.

Komplexní obsah *Textů* byl konzultován a schválen autorským kolektivem a **Metodickou komisí OSÚ AD SLČR**.

Konzultační požadavky a věcná diskusní doplnění na autory jednotlivých kapitol:

BEDŘICH Ladislav	604 808 666	bedla18@seznam.cz
HOUSER Petr	737 222 414	houser@shs-trebic.cz
HVORECKÝ Tomáš	775 711 626	t.hvorecky@seznam.cz
JIREŠ Radim	606 708 399	radim.jires@post.cz
PODEŠVA Vilém	604 738 859	vilem.podesva@seznam.cz
SOBOTKA Lukáš	777 619 368	luk.sobotka@volny.cz
VACEK Ludvík	604 203 384	vacek@auto-skla.cz

Hodně trpělivosti, pochopení i tolerance přeje

za kolektiv autorů

Vilém Podešva

OBSAH

Editorial

Prolog

1. HISTORIE A VÝVOJ AD	
Úvod	2
1.1 HISTORIA MAGISTRA VITAE	2
1.2 VÝBĚR DŮLEŽITÝCH ÚDAJŮ O NEJZNÁMĚJŠÍCH SOUTĚŽÍCH	4
1.3 PŘEHLED VÝVOJOVÝCH ETAP ZÁVODNÍ TECHNIKY	5
1.4 VÝVOJ od roku 2008 po současnost	7
<i>Referenční seznam</i>	8
2. PRÁVNÍ ZÁKLAD PRO ČINNOST TRENÉRA AD	
Úvod	2
2.1 TRENÉR AD SLČR pojem a obecně právní rozměr	2
2.2 ZÁKLADNÍ SOUKROMOPRÁVNÍ NORMY PRO ORIENTACI TRENÉRA	3
2.3 TRENÉR Z POHLEDU ŽIVNOSTENSKÉHO ZÁKONA	5
2.4 TRENÉR Z POHLEDU PRACOVNÍHO PRÁVA	7
2.5 ODPOVĚDNOST ZA PORUŠENÍ POVINNOSTI	8
2.6 TRESTNÍ A PŘESTUPKOVÉ PRÁVO	9
2.7 HRANICE SOUDNÍ KONTROLY	11
2.8 VÝHLEDY DO BUDOUCNA	11
<i>Referenční seznam</i>	12
3. FYZIOLOGICKÁ PODSTATA SPORTOVNÍHO VÝKONU	
Úvod	2
3.1 ZÁKLADNÍ POJMY, TERMINOLOGIE	2
3.1.1 Dělení svalů z funkčního hlediska	5
3.1.2 Typologie svalových vláken	6
3.1.3 Energetické systémy	7
3.2 FYZIOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA VÝKONU V AD	10
<i>Referenční seznam</i>	13
4. Teze TEORIE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	
Úvod	2
4.1 SPORTOVNÍ TRÉNINK	3
4.2 SPORTOVNÍ VÝKON	4
4.2.1 Pohybové schopnosti	7
4.2.2 Pohybové dovednosti	9
4.3 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA	11
4.4 SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	13
4.4.1 Kondiční příprava	14
4.4.2 Zatížení, adaptace	17
4.4.3 Stimulace a rozvoj pohybových schopností	18
4.4.4 Technická příprava	24
4.4.5 Technicko-taktická příprava	25
4.4.6 Teoretická příprava	27
<i>Referenční seznam</i>	28

5. PEDAGOGIKA, PSYCHOLOGIE, MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA V AD	
Úvod	2
5.1 ZÁKLADY PEDAGOGIKY A DIDAKTIKY	2
5.1.1 Didaktické zásady	2
5.1.2 Didaktické metody	3
5.1.3 Sociálně-integrační formy	5
5.2 ROLE MENTÁLNÍ PŘÍPRAVY V AD	5
5.3 ROZDĚLENÍ MENTÁLNÍ PŘÍPRAVY NA JEDNOTLIVÉ PRVKY	6
5.3.1 Sebevědomí a sebedůvěra	6
5.3.2 Optimistický přístup	6
5.3.3 Stanovení cílů	6
5.3.4 Motivace	7
5.3.5 Mentální procvičování	7
5.4 PRÁCE SE SPORTOVCI RŮZNÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ	8
5.5 OPTIMÁLNÍ ZÓNA FUNGOVÁNÍ	10
5.6 REALITA VERSUS TEORIE	11
<i>Příloha 1</i>	12
<i>Referenční seznam</i>	13
6. MANUÁL TRENÉRSKÉ ČINNOSTI	
6.1 OSOBNOST TRENÉRA, VZDĚLÁVÁNÍ	2
6.1.1 Typologie trenéra	2
6.1.2 Předpoklady pro práci trenéra	2
6.1.3 Struktura osobnosti trenéra	2
6.1.4 Činnost trenéra	3
6.2 ÚKOLY TRENÉRA V PRŮBĚHU RTC	4
6.3 PLÁNOVÁNÍ A EVIDENCE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY V AD	5
6.3.1 Dlouhodobá sportovní příprava v AD	6
6.3.1.1 Program sportovní přípravy v základní etapě	8
6.3.1.2 Program sportovní přípravy ve speciální etapě	8
6.3.2 Periodizace tréninkového cyklu	10
6.3.3 Evidence tréninkového procesu	10
6.3.3.1 Tréninkové ukazatele	11
6.3.3.2 Evidence tréninkového procesu	13
6.4 DIAGNOSTIKA TRÉNOVANOSTI	15
6.4.1 Kondiční příprava Testy motorických schopností	15
6.4.2 Lyžování Testy lyžařských dovedností	20
<i>Referenční seznam</i>	23
7. TECHNOLOGIE A ZÁVODNÍ SERVIS	
Úvod	2
7.1 LYŽE	2
7.1.1 Skluznice	3
7.1.2 Struktura	3
7.1.3 Hrany	6
7.1.4 Tuning hran	6

7.2 MAZÁNÍ	8
7.3 LYŽAŘSKÉ HOLE	10
7.4 LYŽAŘSKÉ BOTY A VÁZÁNÍ	11
7.5 LYŽAŘSKÉ OBLEČENÍ, HELMY, RUKAVICE	12
<i>Referenční seznam</i>	14

8. BIOMECHANIKA A TECHNIKA AD

Úvod	2
8.1 BIOMECHANIKA	2
8.2 APLIKACE BIOMECHANICKÝCH PRINCIPŮ DO SOUČASNÉ TECHNIKY AD V ČR...	3
8.3 ZÁKLADNÍ PRINCIPY JAKO STAVEBNÍ KAMENY BUDOVÁNÍ TECHNIKY	4
8.4 DOPORUČENÉ PRVKY PRO VYTVÁŘENÍ SPRÁVNÝCH NÁVYKŮ	4
8.5 RACIONÁLNÍ TECHNIKA – nejlepší garance proti úrazům a trvalým následkům	6
<i>Referenční seznam</i>	10