METODICKÝ DOPIS- LYŽAŘSKÝ ORIENTAČNÍ BĚH

NOVÉ TRENDY V LOB - PŘEDNÁŠKA NA SEMINÁŘI TRENÉRŮ – PLZEŇ 25. 11. 2018

RICHARD KLECH

MOJE ORIENŤÁCKÉ CV

- závodník: MS LOB 1994, MS OB 1999

- trenér: Trenérská škola při FTVS UK
- 20 let trenérem na SG (Vrbno pod Pradědem, Bruntál)
- 15 let trenérem dospělé reprezentace LOB

PROČ ?
KDO ?
JAK VZNIKL ?

- Poprvé metodický materiál pouze pro LOB
- Jiné hřiště na světové a domácí půdě („…cestou na jedničku při ME jsem projel víc křižovatek než u nás za celý závod…“)

AUTOŘI PUBLIKACE:

- Hans Jorgen Kvale
- Jakub Škoda
- Ondřej Vodrážka (technika)
- Roman Horyna (pohybové schopnosti)
- Richard Klech (RTC, taktika….)

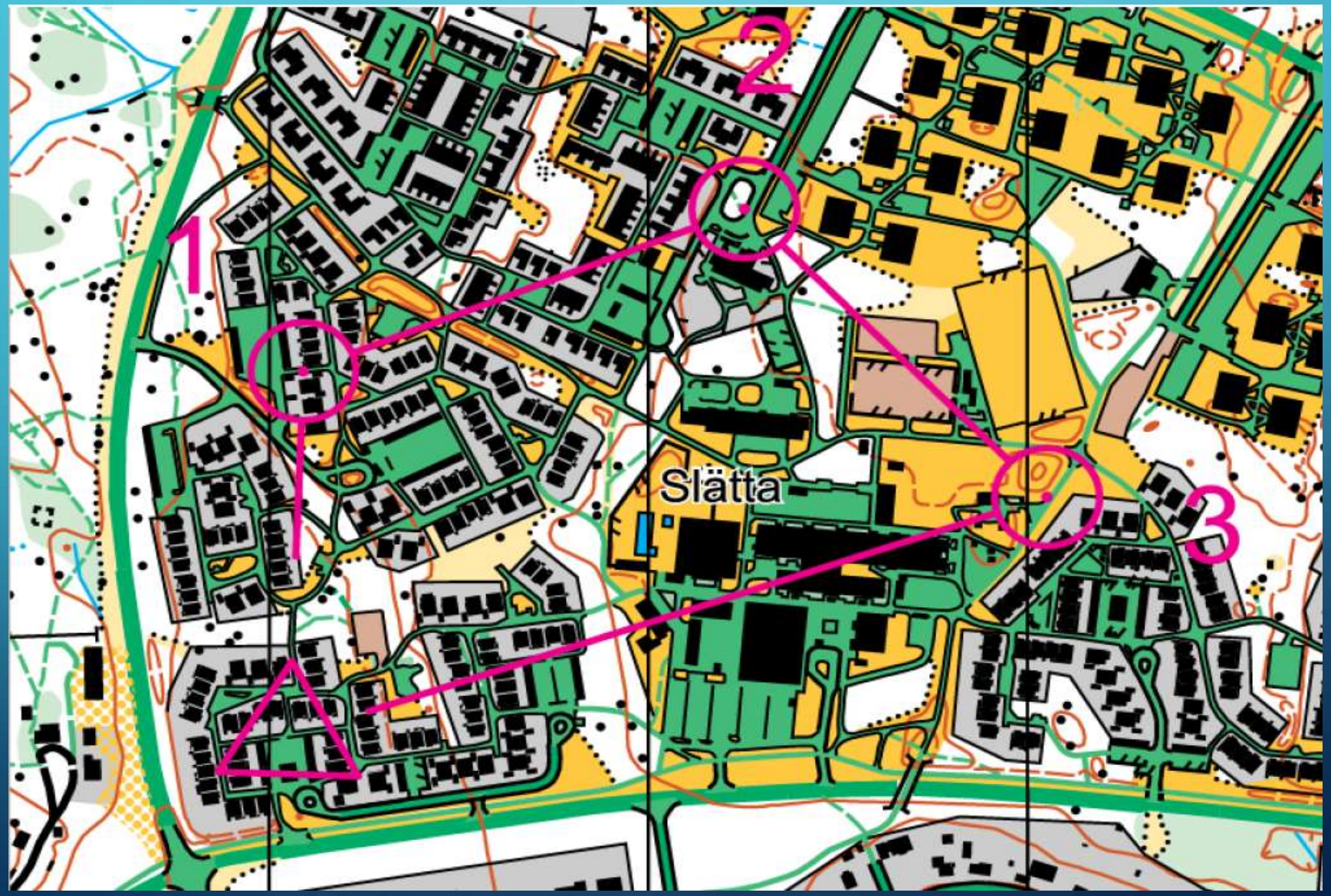
STRUKTURA VÝKONU V LOB

- Faktory somatické 20% (stavba a složení těla - ideál BL: 2 - 6 -2)
- Faktory kondiční 40% (úroveň pohybových schopností – vytrvalost, síla..)
- Faktory technické 30% (úroveň zvládnutí pohybových dovedností = technika lyžování) + mapová technika
- Faktory taktické 5% (strategie k dosažení nejlepšího výsledku)
- Faktory psychické 5% (zvládnutí předstartovních i závodních situací....)

NEJNOVĚJŠÍ TRENDY V TRÉNINKU LOB

- Stanovení tréninkových zón TF pro trénink na kolečkových lyžích na jezdícím páse (Jablonec n. N.)
- Trénink na kolečkových lyžích v cyklodestinacích
- Mapové tréninky na kolečkových lyžích (viz MD)
- Výjezdy do kopce (vrchařské závody) – rozhodující úseky na trati
- Úseky nakopávanou soupaží
- Změna techniky jízdy soupaž

Mapové tréninky na kolečkových lyžích



TECHNIKA LYŽOVÁNÍ

- Klíčem k úspěchu v LOB je zvládnutí techniky nakopávané soupaže na obě nohy ve stoupáních
- Naprostou nezbytností je kromě zvládnutí jízdy po plných schopnost upravit vlastní techniku jízdy v čárkách podle podmínek v konkrétním závodě
- Nácvik sjíždění, odšlapování, zatáčení, ražení kontrol, vyhýbání se, otáčení…..
- Velmi specifický a nezbytný je trénink techniky pohybu v hlubokém sněhu…. tzv. fikání

TRÉNINK SÍLY

- Důraz na rozvoj síly horní poloviny těla
- Síla horních končetin
- Core trénink (využití DNS – Dynamická Neuromuskulární Stabilizace dle prof. Koláře, ACT – Akrální koaktivační terapie, balanční cvičení, odporové gumy)
- Imitace
- Počet TH za RTC (75 – 100 hod)

DISKUZE

DĚKUJI ZA POZORNOST