

## Školení trenérů 3. třídy (T3) LOB

25. – 27. 3. 2022

Jablonec nad Nisou

**Místo konání: běžecký areál Břízky, ubytování na postelích, stravování vlastní, kuchyně k dispozici**

### Zaměření a cílová skupina:

- a) Školení T3 je určeno pro všechny zájemce o trénování z řad závodníků (od 18 let), aktivní trenéry i pomocníky trenérů z řad nových členů a rodičů. Předpokládá se vlastní zkušenost z absolvovaných závodů v LOB.
- b) Držitelům trenérské licence v pěším OB T3 (a vyšší) stačí ke zisku trenérské licence LOB T3 absolvovat druhou část školení (sobota odpoledne až neděle dopoledne) v rozsahu 11 hodin a vypracovat samostatnou práci.
- c) Zaměření školení T3 bude především na žactvo a dorost jak v mapové, tak i lyžařské přípravě.
- d) Pro úspěšné absolventy bude připraveno potvrzení o získání trenérské licence T3 sekce LOB ČSOS.

### Program školení:

samostudium (do pátku 25.3.)

1. Základy první pomoci [https://www.cervenykriz.eu/files/files/cz/edicepp/ZPP\\_nahled.pdf](https://www.cervenykriz.eu/files/files/cz/edicepp/ZPP_nahled.pdf)  
kontrola znalostí provedením testu s výsledkem alespoň 17 správných odpovědí z 20  
<https://www.cervenykriz.eu/kviz-znalosti-prvni-pomoci/>
2. Pravidla LOB a mapový klíč LOB - <https://www.ski-o.cz/dokumenty/pravidla>
3. Tréninková příručka LOB - <https://www.ski-o.cz/upload/dokumenty/sekce-lob/metodika-lob-final.pdf>  
kontrola znalostí průběžně v rámci školení

pátek

- |               |  |
|---------------|--|
| 17.30 - 18.00 | příjezd účastníků, večere, zahájení  |
| 18.15 - 19.45 | <b>Koncepce reprezentace a aktuální trendy ve světovém LOB</b><br><b>/Richo Klech/</b> |
| 20.00 - 22.00 | trenérský workshop   |

## sobota

|               |   |
|---------------|---|
| 8.30 - 10.00  | <b>Filozofie tréninku, stupně rozvoje sportovce, kombinace LOB a OB</b><br>/Vašek Zakouřil/   |
| 10.30 - 12.00 | <b>Základy mapové techniky a taktiky</b><br>/Vašek Zakouřil/  |
| 12.00 - 13.00 | oběd, zahájení pro držitele T3 v OB   |
| 13.00 -14.30  | <b>Základy letní fyzické přípravy pro lyžování, lyžařské techniky a typy lyžařských tréninků</b><br>/Honza Pecka/                                     |
| 15.00 - 17.00 | <b>Základy lyžařské techniky a typy lyžařských tréninků</b> /Honza Pecka/<br><i>praktická část (je třeba lyžařské vybavení na klasiku i bruslení)</i> |
| 17.30 - 18.30 | večeře  |
| 19.00 - 20.30 | <b>Mazání lyží pro LOB</b><br>/Radek Peňáz/   |
| 20.30 - 22.00 | trenérský workshop  |

## neděle

|               |   |
|---------------|---|
| 8.30 - 10.00  | <b>Specifika mapové techniky LOB a typy mapových tréninků LOB</b><br>/Richo Klech/                                  |
| 10.30 - 12.00 | <b>Mapové tréninky LOB v omezených podmínkách</b> /Honza Pecka/<br><i>praktická část (je třeba vybavení na LOB)</i> |
| 12.30 - 13.30 | oběd, zakončení a odjezd účastníků  |

samostatná práce (vypracování a odevzdání do neděle 3.4. na richoklech@seznam.cz)

- Příprava specifické tréninkové jednotky zaměřené na LOB

### **Organizační zajištění:**

Školení organizuje: sekce LOB ČSOS

Vedoucí školitel: Honza Pecka

Školitelé: Vašek Zakouřil, Radek Peňáz

Odborný garant: Richard Klech