

VÝBĚR DOROSTU LOB - cesta k repre - sezóna 2021/22

Podmínky zařazení

Člen Výběru dorostu – cesta k repre:

- 1. Chce a bude se na LOB vážně zaměřovat minimálně v podzimní přípravě a zimním závodním období.** Podmínka v žádném případě nevylučuje paralelní zaměření na letní sporty, zejména OB nebo MTBO, naopak tato kombinace je žádoucí a doporučena. Paralelní zaměření vedle LOB i na běžecké lyžování nebo biatlon je rovněž vhodné, pokud umožňuje absolvovat přiměřený podíl specifických tréninků a závodů v LOB.
- 2. Má zájem na sobě systematicky pracovat a zlepšovat se v LOB.** Členství ve výběru je vstupenkou do pracovního procesu, ne potvrzení statusu – chtít být ve výběru neúčastnit se jeho činnosti nemá žádný smysl.
- 3. Eviduje svůj trénink a údaje sdílí s vedením výběru.** Evidence tréninku probíhá na každodenní bázi v domluveném formátu a výsledky jsou sdíleny s vedením výběru tak, aby byla možná kontrola, vyhodnocení, srovnání a z nich vycházející doporučení.
- 4. Účastní se 2x ročně testování.** Testy slouží primárně k objektivnímu měření osobního rozvoje, proto je důležitá pravidelná účast. Vzájemné srovnání je druhotné. Součástí testů jsou i osobní pohovory, vyhodnocení tréninku a plány na další část sezóny. Účast osobních trenérů je vhodná a vítaná. Omluvy jsou možné z vážných důvodů.
- 5. Ovládá techniku běhu na lyžích volným i klasickým stylem na pokročilé úrovni včetně sjezdů a jízd v úzkých stopách.** Výběr se v rámci svých akcí zaměřuje na rozvoj lyžařské techniky na vysokou úroveň, nikoliv na výuku základů.
- 6. Má pro LOB a trénink odpovídající vybavení.** Požadované (minimální) vybavení: dvojce lyže na bruslení (na dobré i horší podmínky), lyže na klasickou techniku, kolečkové lyže na skate, hole na bruslení i na klasiku, hole na kolečkové lyže s hroty na asfalt, hole na imitace (pod ramena, hroty na asfalt), mapník na LOB, horské kolo

Poznámky:

- Nároky na splnění podmínek rostou úměrně s věkem a délkou členství ve výběru.
- Podmínky mají zajistit, aby členové výběru měli vážný zájem se LOB věnovat, pracovali s pomocí výběru na svém dalším rozvoji a měli pro to potřebné prostředky.
- Není záměrem kohokoliv připravit o možnost členství ve výběru dogmatickým lpěním na podmínkách. Pokud některá z podmínek nemůže být splněna z pochopitelných důvodů a celkový smysl podmínek tím není narušen, je určitě možné se předem domluvit na dočasném nebo náhradním řešení. To platí zvláště u nových členů r. nar. 2007.

Pokud máte jakékoliv dotazy, kontaktujte Vaška Zakouřila na tel. 720705293 nebo e-mailu vasek.zakouril@gmail.com

Jan Pecka
trenér juniorské reprezentace LOB

Václav Zakouřil
vedoucí výběru dorostu LOB