

Report - Testy a VT Jablonec n.N. 14.-16.10.2011

Testy a VT bylo zaměřeno na zjištění stavu trénovanosti, úrovně pohybových dovedností včetně techniky orientace a na rozvoj techniky lokomoce na kolečkových lyžích. Testová baterie se skládá z: 1. KROS; 2. KL - vytrvalost; 3. KL - soupaže; 4. OB na mapě LOB; 5. TRENAŽER - SKI ERGOMETR

Z pohybových schopností je relevantní silová vytrvalost svalstva trupu, pletence ramenního a dolních končetin a dlouhodobá vytrvalost obecně. Dalším faktorem podmiňující sportovní výkon v LOB je technika orientace. Nejlepším testem tělesné připravenosti je samozřejmě samotný výkon v lyžařském orientačním běhu, neboť celkově kompletuje všechny faktory, které výkon vytvářejí. Na druhé straně lze tento druh testu provést pouze za určitých podmínek v určitém období roku a navíc v této komplexnosti ztrácíme informace o stavu samotných faktorů, které výkon vytvářejí.

Zhodnocení výsledků:

1. **KROS** – je indikátorem dlouhodobé vytrvalosti a v kopcích silové vytrvalosti dolních končetin. Výsledky je třeba brát jako fyziologický stav organismu: jde především o zdroje energie a způsoby jejího uvolňování (aerobní a anaerobní kapacita), výkonnost kardiopulmonálního systému (dýchání, transportní kapacita oběhového systému), úroveň oxidativních procesů ve svalové tkáni, energetické zásoby a jejich mobilizace, schopnost práce v podmínkách hypoxie.
Nejlépe v tomto testu dopadli Vojta s Petrem a Karolína s Petrou. Dokázali také relativně udržet rychlost běhu i v dalších kolech.
2. **KL – vytrvalost** – je indikátorem silové vytrvalosti svalstva trupu, pletence ramenního a dolních končetin včetně dlouhodobé vytrvalosti obecně. KL jsou specifickým tréninkovým prostředkem lyžařského orientačního běže a nejlépe se přibližují finální lokomoci běhu na lyžích. V našem testu jsou výsledky zkreslené z důvodu rozdílné tvrdosti koleček a jejich ložiskového tření a v důsledku toho úrovně rychlosti jednotlivých kolečkových lyží. Na předních pozicích se umístili Petr s Pavlem se středně rychlými KL a v těsném závěsu za nimi Vojta s pomalými KL. U děvčat se nejlépe umístila Petra a Jana se středně rychlými KL a za nimi o 2 minuty Katka s pomalými KL.
3. **KL – soupaže** – je indikátor silové vytrvalosti svalstva trupu a pletence ramenního. Je velmi specifickým tréninkovým prostředkem, neboť různé formy běhu soupažného se uplatňují v LOB nejčastěji. V našem testu jsou výsledky zkreslené z důvodu rozdílné tvrdosti koleček a jejich ložiskového tření a v důsledku toho úrovně rychlosti jednotlivých kolečkových lyží. Výsledek testu dopadl podobně jako test KL – vytrvalost, akorát u děvčat se vypracovala na třetí pozici Hanka díky jednodušší technice prosté soupaže (stála poprvé na KL).
4. **OB na mapě LOB** – je indikátor techniky orientace na generalizované mapě (jen vrstevnice, cesty, otevřené prostory,..) a úrovně dlouhodobé vytrvalosti.
Test odhalil úroveň orientační techniky, kterou nejlépe zvládá Vašek, Petr i Pavel díky aktivnímu zapojení v OB. Vojta jako kanoista má s technikou orientace problémy. U děvčat je na tom s technikou orientace nejlépe Karolína.

5. **TRENAŽER - SKI ERGOMETR** – stejně jako soupaže je indikátorem silové vytrvalosti svalstva trupu a pletence ramenního. Výhodou je objektivní srovnání jednotlivých běžců. Test odhalil míru zapojení „upper body“ do lokomoce ve svém kmenovém sportovním odvětví. Nejlépe dopadl Vojta (kanoista) a Petr (plavec); Hanka (plavec), Petra (OB) a Katka (kanoistka). Nejhůře dopadli orientační běžci.

Shrnutí:

Z výše uvedeného vyplývá nutnost odstranit tréninkem nedostatky v jednotlivých pohybových schopnostech, dovednostech a v orientační technice. Orientační běžci se musí zaměřit na obecnou a speciální sílu lyžaře běžce a využívat jako tréninkový prostředek KL. Kanoistům doporučuji se zúčastňovat mapových tréninků a oblastních závodů v OB. Obecně je vhodné si udržovat výkonnost KP systému (fyzické kondice) přespolními běhy, kde se volní vlastnosti mohou projevit daleko lépe než při individuálním tréninku (termínovka: www.behy.cz). Nezbytnou podmínkou je udržení pohyblivosti – odstraňování svalových dysbalancí (strečink, regenerace, plavání, výklus i po KL)

19.10.2011 Roman Horyna