

H O D N O T Í C Í Z P R Á V A O P R Ů B Ě H U A K C E
1. SOUSTŘEDĚNÍ ČLENŮ REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA
ČESKÉ REPUBLIKY V RÁDIOVÉM ORIENTAČNÍM BĚHU
8. - 12. 4. 2009, Doksy

Svaz:

Asociace ROB České republiky

Název akce:

1. tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace v ROB - Kondičně technická příprava

Termín konání:

8.-12.4.2009

Místo konání:

Doksy u Máchova jezera, pension Lesní hotel

Hlavní cíl:

Jarní tréninkové soustředění, zahájení technické a mapové přípravy.
Obnovení technických a orientačních dovedností propojených s běžeckým výkonem
Kontrola funkčnosti technického vybavení

Seznam účastníků:

Vedoucí akce:	Marcela Šrůtová
Technické zabezpečení:	Šimeček, Vlach, Novotný, Jelínek, Nečas, Veškrna
Ženy (D21):	Jiráňová, Krčálová, Dundrová, Wurzelová
Muži (M21):	Oma, Baier, Vlček
Junioři (M19):	Borovička, Štrympl, Lněnička, Šimáček, Popper
Juniorky (D19):	Jelínková, Marečková, Moučková, Havelková, Zachová, Francková
Samoplátcí:	Voráčková, Omová

Ubytování:

Pension Lesní hotel - Doksy u Máchova jezera, 2-4 lůžkové pokoje se společným příslušenstvím

Strava:

polopenze/plná penze počínaje snídaní 9.4. a konče obědem 12.4.
doplněno nákupem svačin místo 2 obědů, minerálních vod, ovoce a tatranek

Doprava:

VW Transportér, osobní vozy a hromadná doprava (proplaceno dle cestovních dokladů)

Zdravotní stav:

U všech reprezentantů zdravotní stav dobrý

Zhodnocení:

Soustředění proběhlo plně v souladu s plánovaným programem.
Hlavní cíl byl splněn – obnovení technických stereotypů, propojení práce s přijímačem a mapou OB
Reprezentantům byl představen nový šéftrenér reprezentace Jozef Šimeček (oficiálně přebírá funkci od 1.5.), který se plně zapojil do organizace soustředění.
Účastníky akce byli především závodníci juniorských kategorií (včetně nově zařazených do širšího reprezentačního kádru)

Program soustředění:

středa 8.4.2009

- do 20,30 příjezd, večeře, administrativa
- 21,00 informační schůzka s novým šéftrenérem

čtvrtek 9.4.2009

- dopoledne trénink 3,5 MHz (klasické relace, nácvik zákresů do mapy – Lesní hotel)
- odpoledne tréninková trať OB (organizátor OOB Kotlářka - mapa Vůbčarská rokle)
 - hvězdice 3,5 a 144 MHz (nácvik rychlých dohledávek)
- večer individuální konzultace s šéftrenérem, kontrola tréninkových deníků
regenerace – individuální masáže

pátek 10.4.2009

- dopoledne trénink 144 MHz (klasika, kontrola techniky, nácvik zákresů - mapa Borný)
- odpoledne tréninkový závod 144 MHz (měřený trénink – mapa Mariánská cesta)
- večer regenerace – bazén Staré splavy a individuální masáže
 - konzultace - rozbory tratí a zákresů

sobota 11.4.2009

- dopoledne oficiální závod orientačního běhu (OOB Kotlářka - mapa Jelení vrch)
- odpoledne hvězdice 3,5 a 144 MHz (testování techniky, správnost měření, dohledávky)
- večer individuální konzultace - rozbory techniky zaměřování a práce s mapou
regenerace – individuální masáže

neděle 12.4.2009

- dopoledne tréninkový závod 3,5 MHz (měřený trénink – mapa Mariánská cesta)
- 14.00 oběd, zhodnocení soustředění, odjezd

Poznámka:

Řada závodníků především kat. MD20 se předem omluvila pracovních důvodů (Fučík, Fučíková, Stehlík) nebo pobytu v cizině (Voráček, Hrušková, Omová, Novotná, Mysliveček, Brož, Myslivečková, Papež).

Na uvolněná místa byli pozváni závodníci ze širšího reprezentačního družstva (bez úhrady finanční spoluúčasti). Některých tréninků/závodů se zúčastnili také závodníci/reprezentanti veteránských kategorií (Omová, Voráčková, Skřivanová, Zach, Soukupová - finanční úhrada nákladů)

V Praze, 20.4.2009

Odpovědná osoba:

Marcela Šrůtová
manažer reprezentace