

Dorastenecká reprezentácia
Slovenskej republiky
v rádiom orientačnom behu
Mlynská 4
900 31 Stupava
e-mail: szr@szr.sk
www.rob.sk



Prvé kondičné sústredenie žiackej a dorasteneckej reprezentácie ROB - správa

Miesto konania:
Krahule (Skalka)

Termín:
27.-29. 02. 2016

Ubytovanie:
Zariadenie obecného úradu Krahule

Stravovanie:
Zabezpečená bola plná penzia, od obeda 27.02.2016, do obeda 29.02.2016.

Program:
Sústredenie bolo zamerané na kondičnú a mapovú prípravu (sledovanie video ukážok behu orientačného bežca v teréne v okolí Oslo). Počas sústredenia sme aktívne reagovali na momentálnu aktuálnu výkonnosť a venovali sme sa aj nácviku a zdokonaľovaniu techniky behu na lyžiach. Výbeh na Krahulskú vyhlíadku nám dal obraz o momentálnej kondícii pretekárov a na čom treba ešte v dlhodobej príprave popracovať. Počasie nebolo priaznivé ale až na posledný deň sme splnili plán, ktorý sme mali na toto sústredenie pripravený.

Vyhodnotenie.
Sústredenie splnilo plánovaný účel. Pretekári si osvojili nové činnosti, ktorými sa dá zvýšiť fyzická pripravenosť. Teoretická príprava sa diala netradičnou formou, pre túto vekovú kategóriu asi najvhodnejšou a podľa reakcií pretekárov bola aj prínosnou. Ďalším pozitívom bolo aj spoznávanie sa a tvorenie kolektívu, ktorý sa oproti minulému roku čiastočne zmenil. V konečnom dôsledku môžeme považovať sústredenie za zmysluplné a úspešné a veríme, že výsledky nášho snaženia (nás ako trénerov aj detí ako pretekárov) sa prejavia v úspešnej pretekárskej činnosti.

Menoslov zúčastnených:
M14 : Tomáš Jurčík, Vratko Pravňan, Michal Nosál,
D14: Alenka Kubalová, Zuzana Buksová, Katarína Cuninková

V Martine 29.02.2016

Anna Šimečková, Jozef Šimeček