



HODNOCENÍ AKCE

Akce:	VT Pardubice
Termín:	11.-22.7.2016
Místo:	Pardubice
Vedoucí výpravy:	Vlastimír Perna
Trenéři:	reprezentační trenér Vlastimír Perna, Markéta Kaplanová, Jaroslav Strnad, Tomáš Brtník
Fyzioterapeut:	Petr Červenka (13.-17.7.), Jana Minářová (18.-22.7.)
Reprezentanti:	Barbora Zavadová, Martina Moravčíková, Pavel Janeček, Lucie Svěčená, Barbora Seemanová
Sparing:	Kristýna Horská (20.-22.7.)

Hodnocení

Závěrečné soustředění pro účastníky OH bylo naplánováno v termínu 11.-22.7.2016. Po individuální domluvě se jej ze 7 olympioniků zúčastnilo 5, přičemž Barbora Zavadová a Pavel Janeček od počátku, Lucie Svěčená a Martina Moravčíková po návratu ze zahraničního tréninkového kempu, Barbora Seemanová po návratu z MEJ a krátkém odpočinku. Simona Baumrtová zvolila pro závěrečnou přípravu kombinaci tréninku v zahraničí a doma, Jan Micka trénoval v Praze.

Ubytování:
V tradičním Hotelu Zlatá Štika.

Stravování:
Stejně jako v minulosti v místě ubytování, velmi dobré a kvalitní stravování.

Tréninkové podmínky:
Velmi kvalitní, vzhledem k provozu venkovního areálu a povětšinou dobrého počasí byl vnitřní pardubický bazén často volný. Reprezentanti měli nadstandardní tréninkové podmínky. K dispozici byla jako vždy výborně vybavená posilovna a možnost využít wellness. Plavecký trénink probíhal v hodinách 9-11 a 16-18 hodin.

Průběh přípravy:

Příprava probíhala velmi individuálně, buďto pod přímým vedením osobních trenérů nebo podle programu sestaveného osobním trenérem. Cílem bylo pracovat na detailech se zaměřením na výkon v hlavních disciplínách, které budou reprezentanti absolvovat na OH. Převládala trénink v závodním tempu doplňovaný lehčími aerobními či technickými sériemi.

Regenerační a zdravotní péče:

K regeneraci byly využívány prostory wellnes a ruce fyzioterapeutů, kteří se u týmu vystřídali. K dispozici byla také lymfodrenáž.

Odjezd:

Soustředění bylo ukončeno 22.7.2016.

Další informace:

V průběhu soustředění si všichni reprezentanti a doprovod nafasoval vybavení od ČOV. Pro aklimatizační soustředění v Brazílii byla doplněna lékárnička.

Poděkování:

Děkuji celému realizačnímu týmu za práci na tomto soustředění.

Rovněž bych chtěl poděkovat personálu Aquacentra za pomoc při zajištění všech požadavků a personálu Hotelu Zlatá Štika za péči a vstřícnost.

Doporučení:

Bylo by již opakovaním konstatovat, že tréninkové podmínky v Pardubicích včetně celého zázemí (ubytování, strava, posilovna, wellness) jsou po všech stránkách výborné. Proto je také opakovaně využíváme a doufám, že budeme i v budoucnu.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 23.7.2016