



HODNOCENÍ AKCE

- Akce:** VT Thajsko
- Termín:** 5.-27.2.2016
- Místo:** Sports Hotel Thanyapura
- Vedoucí výpravy:** Vlastimír Perna
- Trenéři:** reprezentační trenér Vlastimír Perna, Jaroslava Passerová, Jaroslav Strnad
- Fyzioterapeut:** Petr Červenka
- Reprezentanti:** Simona Baumrtová, Barbora Zavadová, Martina Moravčíková, Jan Micka, Anna Kolářová, Pavel Janeček, Jan Šefl, Petr Bartůněk
- Sparing:** Jana Pechanová, Alena Benešová



Hodnocení

Odjezd:

Příprava vybraných plavců, kteří mají reálnou šanci kvalifikovat se na OH v Riu, začal prvním soustředěním v exotickém teple, ve sportovním centru Thanyapura na ostrově Phuket v Thajsku. Výprava odletěla z Prahy 5.2. ráno, do místa dorazila v sobotu 6.2. ráno místního času. Bezprostředně byla převezena minibusy do sportovního centra.

Ubytování:

Výprava byla ubytována v přízemních apartmánech v klidnější části Sportovního hotelu Thanyapura. Pokoje byly dostatečně vybaveny, včetně klimatizace a chladničky.

Stravování:

Součástí kontraktu bylo celodenní stravování formou bufetu. Struktura, kvalita a rozmanitost nabídky byla výborná. Přestože se menu každý týden opakovalo, každý si mohl vybrat z dostatečně pestré nabídky. Jediným záporem byla skutečnost, že večeře se podávaly do 21:30. Vzhledem k tomu, že večerní trénink českých reprezentantů končil vždy ve 21 hodin, nebyla často nabídky k večeři již úplně stoprocentní. Přesto nebyl zásadní problém.

Ke každému jídlu byla poskytnuta voda. Rovněž na pokoje byla denně distribuována balená voda.

Další služby:

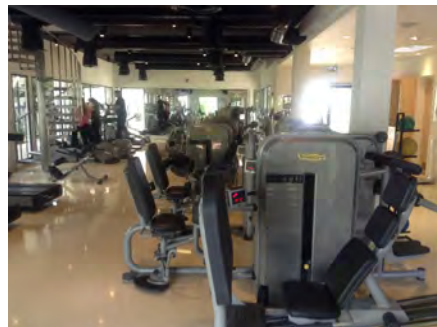
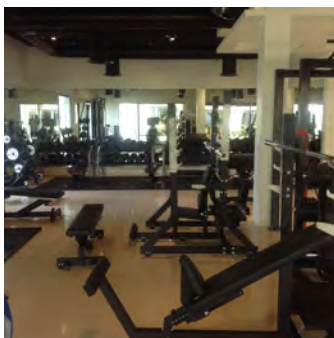
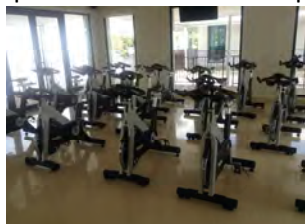
Součástí kontrahovaného balíčku byla bezproblémový přístup na jakékoliv sportoviště v areálu: posilovna kardio, posilovna s náradím, spinning, tělocvična, běžecká dráha, miniposilovna u bazénu ... rovněž byl denně využíván přístup do wellness k regeneraci.

Tréninkové podmínky:



Sports hotel Thanyapura nabízí mimořádně skvělé podmínky pro sportovní přípravu mnoha sportů, včetně plavání. Kromě již zmíněných prostor pro suchou přípravu je součástí areálu osmistráhový padesátimetrový bazén a osmistráhový pětadvacetimetrový bazén. Příjemným překvapením bylo, že i přes denní teploty kolem 34 stupňů (nad nulou) a noční jen lehce po 30kou, nebyla teplota vody v bazénu jen mírně nad českým standardem, což v těchto oblastech bývá obvykle problém.

Celé sportovní centrum je fantasticky přizpůsobeno pro trojboj trénuj - najez se - regeneruj. V kombinaci se stále usměvavým, milým a vstřícným personálem je ideálním místem pro vrcholovou sportovní přípravu.



Průběh přípravy:

Trénink byl zahájen již v sobotu 6.2. večer. Plavci trénovali ve 3 skupinách:

Vlastimír Perna - Simona Baumrtová, Martina Moravčíková, Anna Kolářová, Petr Bartůněk

Jaroslava Passerová - Jan Micka, Pavel Janeček, Jana Pechanová, Alena Benešová

Jaroslav Strnad - Barobra Zavadová, Jan Šefl

Skupina Jaroslavy Passerové trénovala 2x denně 3 hodiny, 9-12 a 18-21. Skupiny Vlastimíra Perna a Jaroslava Strnada 2x denně 2 hodiny, 10-12 a 19-21. Podle kontraktu měla česká výprava k dispozici 3 dráhy, ve skutečnosti to bylo téměř vždy 5 drah. Podmínky pro plavecký trénink více než luxusní.

Obden byla zařazena i suchá příprava v posilovně, všichni měli svůj individuální program příp. cvičili pod dohledem fyzioterapeuta Petra Červenky.

Tréninková skupina Jaroslavy Passerové měla plavecký trénink zaměřen z drtivé části aerobně, dlouhé kontinuální úseky, rozložené nadtratě nebo série s mnoha opakováními. V některých dnech byly zařazeny i série vysoké intenzity. Velkou výhodou pro tréninkovou práci byla vyrovnanost dvojic.

Tréninková skupina Jaroslava Strnada měla přípravu zaměřenou zejména na budování plavecké síly s odporovými pomůckami ve vodě, cíleně orientovanou na hlavní disciplíny 400PZ a 200M. Zatížení bylo směřováno do všech metabolických zón, a to jak v souhře, tak prvkovém plavání. Část tréninku byla společná pro oba členy skupiny, část individualizovaná.

Tréninková skupina Vlastimíra Perny byla nejvíce různorodá. Struktura plavecké přípravy byla také ve všech zónách, od lehkého, středního a náročného aerobního zatížení, přes anaerobní laktátové série po krátké alaktátové sprinty. Část tréninku byla společná, část přizpůsobena individuálním specializacím. Na začátku i konci byl proveden laktátový test, plavci byli seznámeni s výsledky a porovnáním obou testů.

U všech tréninkových skupin byl v průběhu soustředění tréninkový program aktualizován a modifikován vzhledem k průběhu kumulace zatížení a zdravotního stavu plavců. Celkově lze charakterizovat první tréninkový týden jako přechodný, seznamovací, adaptace na změnu času i klimatu. Druhý týden byl více intenzivní, ale současně se již projevovale kumulovaná únava, drobnější či vážnější zdravotní problémy, možná i určitá obava z ještě mnoha náročných tréninkových dnů do konce soustředění. Třetí týden již byl kvalitativně na velmi vysoké úrovni, dařilo se plnit tréninkové předpoklady a dosahovat požadovaných tréninkových časů.

Regenerační a zdravotní péče:

Pro regeneraci byl k dispozici fyzioterapeut Petr Červenka. Na pokoji měl k dispozici masérský stůl a přístrojovou lymfodrenáž. Plavcům se věnoval také v posilovně a na bazéně před nebo po tréninku. Plavci rovněž ve velké míře využívali možností wellness v areálu.

Vážnější zdravotní problémy:

Jan Šefl - střevní problémy, 1 den bez tréninku

Petr Bartůněk - spálená kůže na ramenou, 2 dny bez tréninku

Anna Kolářová - bolest pravého ramene, omezení 2 tréninků, upraven trénink

Odjezd:

Výprava se v pořádku vrátila do České republiky dne 27.2.2016.

Poděkování:

Za spolupráci a vedení tréninku děkuji Jaroslavě Passerové a Jaroslavu Strnadovi. Rovněž děkuji Petrovi Červenkovi za regenerační péči a pomoc se suchou přípravou.

Také děkuji Janu Novotnému za zajištění soustředění.

Sportovní hotel Thanyapura je vynikajícím místem pro sportovní trénink na nejvyšší možné úrovni. Stabilní klima a skvělé vybavení sportovišť nabízí mnoho možností k tréninku i regeneraci.

Určitým omezením je umístění sportovního areálu ve vnitrozemí ostrova Phuket. Do nejbližšího supermarketu je to 6km, na pobřeží 13km. Ceny kávy, džusů apod. v areálu jsou dosti vysoké (80-120 Kč). Celý areál je uzavřen a hlídán ostrahou. Vzhledem k nízkým cenám za pronájem motocyklů však není problém se dopravit kamkoliv je třeba.

Nákladově jde o areál vyšší cenové relace. Přesto se domnívám, že **je to mimořádně vhodná destinace pro aklimatizační tréninkový pobyt při účasti sportovců na vrcholných událostech v asijských zemích.**

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 29.2.2016