



## HODNOCENÍ AKCE

<b>Akce:</b>	VT Karlova Studánka
<b>Termín:</b>	4.-11.2.2017
<b>Místo:</b>	Karlova Studánka, Horské lázně
<b>Vedoucí výpravy:</b>	Vlastimír Perna – reprezentační trenér seniorů
<b>Trenéři:</b>	Vlastimír Perna, Roman Havrlant – reprezentační trenér starších juniorů
<b>Fyzioterapeut:</b>	Jana Minářová
<b>Mentální kouč:</b>	Michal Šafář
<b>Reprezentanti senioři:</b>	Petr Bartůněk, Martin Bejček, Dominik Špaček, Matěj Vobořil, zkrácený pobyt 5.-7.2.2017 – Barbora Závadová, Martina Elhenická, Martina Moravčíková, Tereza Závadová, Jan Šefl, Jan Kutil
<b>Reprezentanti st. junioři:</b>	Tereza Duchoslavová, Michaela Gogelová, Václav Hájek, Filip Chrápavý, Martin Klusal, Tomáš Ludvík, Kateřina Matošková, Tereza Muselová, David Noll, Barbora Seemanová, Adéla Vavřínová

### Hodnocení

Sraz účastníků byl 4.2.2017 do 13 hodin. Většina se dostavila včas, někteří po telefonické informaci o bloudění zasněženou krajinou přijeli s mírným zpožděním. Plavci, kteří se domluvili na zkráceném pobytu dorazili dle dohody. Někteří plavci se předem domluvili na příjezdu o den později z důvodu účasti na 1. kole soutěže družstev.

### Ubytování:

Plavci bydleli v lázeňském domě Pošta, realizační tým v lázeňském domě Vlasta. Ubytování bylo ve dvoulůžkových pokojích, žádný přehnaný komfort, ale dostatečné.

#### Stravování:

Snídaně, obědy i večeře byly podávány v centrálním lázeňském domě Libuše. Snídaně formou jednoduchého bufetu, obědy a večeře na základě objednávky ze 4 jídel. Vzhledem k zaměření na lázeňské hosty nebyl sortiment a množství úplně odpovídající stravě pro sportovce. Přesto se domnívám, že vzhledem k zaměření soustředění bylo dostatečné.

Poděkování zaslouží zejména ochota personálu přizpůsobit čas oběda a večeře našim potřebám, které byly odlišné od standardních podmínek lázeňského provozu.

#### Další služby:

Lázeňské procedury, tělocvična.

#### Tréninkové podmínky:

Cílem soustředění v Karlově Studánce nebyla plavecká příprava, ale:

- společná akce seniorských reprezentantů společně se staršími juniory
- ozvláštnění celoroční plavecké přípravy jinými pohybovými aktivitami
- využití lázeňského prostředí k regeneračním procedurám a pobytu na zdravém vzduchu
- suchá příprava trošku jinak, posilování ve dvojicích, vlastní vahou, dynamická cvičení
- zahájení mentálního tréninku

#### Průběh přípravy:

Pobyt byl zahájen ubytováním a společným obědem. Večer proběhl první trénink v tělocvičně.

V průběhu pobytu se střídalo lyžování, lázeňské procedury, mentální trénink, suchá příprava v tělocvičně, jednou byl zařazen i plavecký trénink.

Lyžování bylo na programu každý den dopoledne, přičemž den předem při večeři bylo vždy domluveno, která skupina půjde na běžky a která na sjezdovky nebo snowboard. V každé skupině byl vždy min. 1 člen realizačního týmu.

Odpoledne po obědě byl k dispozici prostor pro absolvování lázeňských procedur – uhličité koupele, masáž a rašelínový zábal.

V pondělí odpoledne všichni odjeli na bazén do Břidličné, kde absolvovali plavecký trénink. Původně byl v programu soustředění 2x, v pondělí a čtvrtek. Avšak vzhledem k mimořádně špatné cirkulaci vzduchu a vysoké koncentraci odpařujícího se chlóru, byl čtvrteční trénink zrušen. Pondělní byl kvůli velké dráždivosti dýchacích cest a hromadnému kašlání zkrácen na 1,5 hodiny, odplavání bylo cca 4300-4700m v aerobním režimu.

Večer mezi 18 a 20 hodinou byl na programu střídavě mentální trénink pod vedením Michala Šafáře a posilování vlastní vahou, které měla na starost Jana Minářová. Kromě toho proběhly v úterý a ve středu dopoledne také individuální pohovory se seniorskými reprezentanty a mentálním koučem.

Místo zrušeného čtvrtečního plaveckého tréninku byl zajištěn pobyt v relaxačním lázeňském bazénu. Bohužel však došlo v celé obci k výpadku elektrického proudu a bazén byl uzavřen. Vstup do něj byl proto přeložen a využit v pátek odpoledne.

#### Regenerační a zdravotní péče:

Byla zajištěna v rámci lázeňských procedur. K dispozici byla rovněž reprezentační fyzioterapeutka pro individuální potřeby plavců.

V průběhu soustředění došlo ke 2 úrazům a 1 krátkodobému onemocnění:

Barbora Seemanová – pohmoždění palce pravé nohy při podvrtnutí nohy v tělocvičně

Michaela Gogelová – pohmoždění pravého zápěstí při pádu na lyžařském svahu způsobeném najetím cizího lyžaře

Petr Bartůněk – dvoudenní bolest v krku a mírná teplota

Úrazy děvčat byly řešeny odvozem do nemocnice v Šumperku. Zdravotní problém Petra Bartůňka pominul po vyležení v posteli s Paralenem.

Ukončení:

Soustředění bylo ukončeno v sobotu 1.2.2017 snídaní.

Poděkování:

Za spolupráci děkuji oběma kolegům, Romanovi Havrlantovi a Janě Minářové.

Velké poděkování patří také p. Scholzové, která nám vytvořila výborné pobytové podmínky a vycházela nám vstříc při požadavcích na místě.

Celkově hodnotím celou akci jako velmi vydařenou. Symbióza krásného prostředí lázní, horského vzduchu, sportovního vyžití i regeneračních procedur měla pozitivní vliv na příjemný pobyt a duševní relax. Pohybové aktivity po celý týden zamezily lenošení a přispěly k celkové pohodě v týmu.

Důležité je zmínit také skutečnost, že pozitivní hodnocení akce zaznělo rovněž z úst kolegů z realizačního týmu a zejména zúčastněných plavců, ať už těch, kteří se zúčastnili celého pobytu nebo i těch, kteří přijeli speciálně pouze na zahájení mentálního tréninku.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér seniorů, Karlova Studánka, 11.2.2017