



HODNOCENÍ AKCE

Akce:	VT Calella, Španělsko
Termín:	9.-18.5.2017
Místo:	Crol Centre Calella
Vedoucí výpravy:	Vlastimír Perna – reprezentační trenér
Trenéři:	Vlastimír Perna, Paolo Bossini, Jaroslava Passerová
Biochemik:	Emil Bolek
Masérka:	Martina Appeltová
Reprezentanti:	Martina Elhenická, Jan Kutil, Tomáš Havránek, Jan Micka, Roman Dmytrijev, Lucie Svěcená, Pavel Janeček

Hodnocení

Sraz účastníků byl naplánován úterý 9.5.2017 v 8:30 na letišti Václava Havla v Praze. Všichni se k odletu dostavili včas, odbavení proběhlo bez problémů.

Ubytování:
Hotel Bernat II, Calella

Stravování:
Ve stejném hotelu. Kvalita stravy byla výborná, vše formou bufetu.

Další služby:
Posilovna dle individuálních potřeb a požadavků.
Regenerace formou masáží, možnost využití hotelového wellness a přístrojové lymfodrenáže.
Monitoring biochemikem Dr. Bolkem.

Tréninkové podmínky:

Tréninkové středisko Crol Centre Calella patří k tradičním místům, s ověřenými kvalitními podmínkami pro plavecký trénink, desetidrahovou padesátkou s atletickými startovními deskami na jedné straně bazénu, synchronizovanými nástěnnými stopkami ve všech čtyřech rozích bazénu. K dispozici jsme měli 2x denně 3 dráhy po 2 hodinách. Vzhledem k menšímu vytížení bazénu jsme měli možnost využít i volné dráhy a prodloužit trénink nad rámec 2 hodin. K dispozici byla podle individuálních potřeb i slušně vybavená posilovna. Vzdálenost sportovního centra od hotelu byla cca 3 minuty chůze. Po celou dobu soustředění bylo příjemné počasí bez podstatných výkyvů.

Průběh přípravy:

Soustředění navazovalo na závody Swim Festival v norském Bergenu. Cílem byla příprava na MS v Budapešti pro plavce, kteří již mají splněn limit pro účast, pro ostatní jako intenzivní příprava na závody Sette Colli v Římě koncem června, které budou poslední významnou možností pro splnění limitů pro MS.

Trénink v bazénu probíhal podle individuálně připravených tréninkových programů. Pro některé reprezentanty (Roman Dmytrijev, Pavel Janeček) byl trénink neustále monitorován, vzhledem k jejich předchozím zdravotním omezením.

Trénink Jana Micky a Romana Dmytrijeva byl směřován objemově, k naplávání vyššího počtu km a částečně i ke zlepšení plavecké techniky. Honza trávil ve vodě tradičně nejvíce času, což vzhledem k volnějšímu režimu na bazéně nebyl problém.

Program skupiny Paola Bossiniho byl zaměřen individuálně k hlavním disciplínám. U Martiny Elhenické více objemově a tempově s cílem připravit se na plnění limitu pro MS na 1500VZ a 800VZ. U Jana Kutila a Tomáše Havránka byl trénink směřován spíše do kvality v anaerobním režimu, cíleně zaměřen na taktiku pro 200, disciplíny, rozložení sil a stupňování intenzity. Pro Pavla Janečka byl trénink přizpůsobován aktuálnímu stavu po nemoci, zátěž byla postupně navyšována.

Lucie Svěčená měla přípravu víceméně zacílenou pro disciplínu 100m motýlek, s vyšším podílem hlavního způsobu, aerobních sérií podle subjektivních pocitů, s cílenými intenzivními sériemi, stupňovanými úseky atd.

Tréninkové jednotky všichni zvládli bez vážných problémů či zdravotních omezení. Jak už jsem se zmínil, pouze u Romana Dmytrijeva a Pavla Janečka byla zátěž zvyšována opatrně a konzultována s biochemikem Dr. Bolkem. U ostatních byly prováděny korekce v tréninkovém programu pouze výjimečně a nepodstatně.

Několik poznámek:

- Crol Centre Calella je výborným místem pro sportovní přípravu, s příjemným klimatem, vstřícným personálem a několikaletými zkušenostmi
- přestože v hotelu Bernat je výrazně pestřejší možnost stravování, příjemnější prostředí dle mého názoru skýtá hotel Saint Jordi v těsném sousedství bazénu, který je poněkud komornější, přátelštější a více zaměřen na skupiny sportovců (v hotelu Bernat je velmi častá výměna početných skupin turistů, kteří v něm stráví jen 1 nebo několik málo nocí)

Regenerační a zdravotní péče:

Po celou dobu byla přítomna masérka Martina Appeltová. Masáže prováděla přímo na bazéně nebo na hotelu, podle individuálních potřeb reprezentantů. K dispozici byla i svazová lymfodrenáž.

V průběhu soustředění prováděl biochemik Dr. Emil Bolek pravidelné odběry krve, vyhodnocoval stav únavy, vliv tréninkové zátěže na vnitřní prostředí plavců, doporučoval eventuální úpravy v zátěži. Současně uchovával získaná data pro další období, s perspektivou možného porovnávání získaných parametrů v průběhu času, zejména v souvislosti s aplikací vysokohorské přípravy pro vybranou skupinu reprezentantů.

Ukončení:

Soustředění bylo ukončeno po dopoledním tréninku 18.5.2017 a obědě. Poté výprava odcestovala autobusem na letiště do Barcelony a v pořádku odcestovala do ČR. Na letišti v Praze přistála večer ve 20:30 hodin.

Poděkování:

Celé soustředění probíhalo v naprosté pohodě, za což patří dík kolegům Jaroslavě Passerové, Paolo Bossinimu, Martině Appeltové a Emilu Bolkovi. Děkuji také Janu Novotnému za zajištění pobytu a vyřízení veškerých formalit.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 23.5.2017