



HODNOCENÍ AKCE

Akce:	VT Livigno
Termín:	30.9.-19.10.2017
Místo:	Livigno, Itálie
Vedoucí výpravy:	Vlastimír Perna – reprezentační trenér (do 13.9.2017)
Trenéři:	Milan Moravec, Paolo Bossini
Biochemik:	Emil Bolek (30.9.-5.10., 15.10.-19.10.)
Fyzioterapeutka:	Pavλίna Merendová
Reprezentanti:	Tomáš Havránek, Ondřej Gemov, Kristýna Horská, Dominik Polcar, Roman Dmytrijev, Tomáš Ludvík, David Noll, Anna Kolářová, Tereza Muselová

Hodnocení

Tréninkový kemp v italském horském městečku Livigno byl organizován jak první z plánované řady přípravných soustředění ve vysokohorském prostředí v sezóně 2017-2018. Předcházelo mu provedení genetických testů u všech reprezentantů, kteří projevíli zájem o tento typ přípravy (20 z 25 reprezentantů). Z těchto 20 testovaných reprezentantů bylo u 12 konstatováno, že by bylo vhodné vyzkoušet vysokohorskou přípravu, ověřit si své genetické předpoklady a zjistit reakci organismu na vysokohorské prostředí. Po dalších diskusích 1 reprezentant přehodnotil svůj zájem a odstoupil od tohoto záměru, 1 reprezentantka přerušila svou přípravu a 2 reprezentanti zvolili přípravu v zahraničí. Z původně 12 vytipovaných reprezentantů se tedy kempu zúčastnilo 8, kteří byli doplněni o juniorskou reprezentantku Terezu Muselovou (z důvodu společné přípravy domovské tréninkové skupiny).

Před odjezdem všichni plavci absolvovali spiroergometrické testování a odběr krve pro následné srovnání po návratu z vysokohorského prostředí.

Do Livigna výprava odcestovala mikrobusem v sobotu 30.9.2017. Vlastimír Perna, Pavλίna Merendová a Emil Bolek cestovali vlastními vozy. Všichni se setkali v místě soustředění tentýž den večer, všichni dorazili v pořádku. Pouze u fyzioterapeutky se v průběhu cesty objevil zdravotní problém, který vyžadoval 2denní izolaci a léčení.

Ubytování:

Bylo zajištěno v Hotelu Alaska. Klidný jednoduchý hotel, velmi příjemný a vstřícný personál. Vzdálenost od tréninkového centra 2km, chůzí 20-25 minut. Od hotelu jezdil bus přibližně každých 20-30 minut, cesta trvala 10 minut.

Stravování:

Přímo v Hotelu Alaska. Snídaně formou bufetu s dostatečným výběrem. U snídaně měl každý možnost vybrat si z nabídky na servírovaný oběd a večeři (ze 3 předkrmů, 3 hlavních chodů a 2 moučnicků). Kvalita jídla vynikající, množství dostatečné. V případě individuálních požadavků nebyl problém.

Tréninkové podmínky:

Sportovní a relaxační centrum Aquagranda na okraji Livigna. Součástí je 5tidráhová pětadvacítka, posilovna (skromnější vybavení), zábavné aquacentrum, wellness. Vzhledem k tomu, že současně s námi měla tréninkový kemp i část italské reprezentace, byly nám nabídnuty ne zcela vhodné tréninkové hodiny, např. 10:30-12:30, 18:30-20:30. Po příjezdu jsme provedli změnu na 6:30-8:30 a 14:30-16:30 (někdy 15:30-17:30). Vzhledem k tomu, že veřejný bus jezdil až od 7:30, začali jsme docházet na ranní trénink pěšky. Byla to sice příjemná probouzečící procházka, ale po pár dnech se ochladilo a ranní teploty byly i pod bodem mrazu. Domluvili jsme tedy s majitelem hotelu na odvozu části týmu mikrobusem, část týmu si i nadále užívala příjemného svěžího vzduchu po ránu.

Objednány jsme měli vždy 3 dráhy, ale většinou byl bazén volný a mohli jsme využít větší prostor. Bazén je vybaven nástěnnými stopkami, trvale nataženými plováky i obrátkovými praporky.

Několikrát týdně jsme využívali prostory posilovny, o víkendu také wellness centra.

Průběh přípravy:

Sportovní příprava ve vysokohorském prostředí má specifika, jimiž se liší od běžné přípravy v nížině. Prvních cca 5 dnů je potřeba věnovat adaptaci a aklimatizaci na vysokohorské prostředí. Tréninková zátěž by neměla být vysoká jak co do objemu, tak i co do intenzity. Přibližně po 5 dnech by měl být organismus sportovce již připraven na zvyšování zátěže až na běžnou úroveň jako v nížinných podmínkách. Poslední dny (opět cca 3-5 dnů) by měla tréninková zátěž opět klesat a vytvářet prostor pro následnou readaptaci a reaklimatizaci. Vše by mělo být průběžně monitorováno biochemikem a přizpůsobováno aktuálním výsledkům stavu organismu, jeho odezvy na vysokohorské prostředí, schopností vyrovnat se s rozdílnými tréninkovými podmínkami.

Tento kemp byl strukturován následovně:

- 30.9.2017 – příjezd
- 1.-5.10.2017 – aklimatizace, nízký objem i intenzita, adaptace na vysokohorské prostředí
- 6.-15.10.2017 – hlavní tréninkový prostor
- 16.-18.10.2017 – postupná příprava na návrat, snižování zátěže
- 19.10.2017 – odjezd

V prvním období byla hlavní náplní tréninku lehčí a střední aerobní zátěž, prvkové plavání, technika, místy byly pro zpestření a aktivaci anaerobního metabolismu i krátké sprinty.

V hlavním desetidenním období byly zařazeny náročné aerobní, anaerobní i smíšené tréninkové motivy. Cílem bylo pracovat na komplexním zvyšování plavecké kondice a výkonnosti napříč všemi metabolickými zónami. Velká část aerobních motivů byla plavána plaveckým způsobem kraul, specifické motivy zejména v anaerobním režimu byly směřovány pro plavání hlavním plaveckým způsobem.

Součástí sportovní přípravy ve vysokohorském prostředí je i aktivní regenerace. Ve volných půldnech byly organizovány vycházky do okolí, výstupy na okolní kopce. V neděli 8.10. někteří absolvovali více než tříhodinový cyklovýlet k nedalekému jezeru Sv. Jakuba. Následující neděli 15.10. využili někteří den bez vody k vycházce na okolní kopce.

Za zmínku stojí informace, že se v sousedství Aguagranda centra začíná budovat 50timetrový bazén, který bude součástí celého areálu. Dokončení je plánováno koncem roku 2018.



Regenerační a zdravotní péče:

Byla zajištěna fyzioterapeutkou Pavlínou Merendovou. Po úvodní dvoudenní zdravotní indispozici se po celý zbytek pobytu věnovala plavcům dle individuálních požadavků. K dispozici byla také přístrojová lymfodrenáž.

V průběhu soustředění se vyskytlo několik zdravotních problémů, které byly řešeny dočasnou tréninkovou úlevou. Některé vyžadovaly medikaci, v případě Kristýny Horské návštěvu lékaře a nasazení atb.

Ukončení:

Soustředění bylo ukončeno ve čtvrtek 19.10.2017 po snídani, kdy výprava odcestovala zpět do ČR.

Děkuji Honzovi Novotnému za zajištění formalit spojených s pobytem, Jakobovi Tesárkovi za zajištění dopravy, kolegům Milanu Moravcovi a Paolo Bossinimu za výbornou spolupráci, Pavle Merendové za péči o těla sportovců. Rovněž bych chtěl poděkovat alespoň na dálku personálu Hotelu Alaska za skvělou starostlivost o a vstřícnost.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 24.10.2017

