

HODNOCENÍ AKCE

Akce:	VT Val Senales
Termín:	2.4.-8.4.2018
Místo:	Val Senales, Itálie
Vedoucí výpravy:	Vlastimír Perna – reprezentační trenér
Trenéři:	Milan Moravec, Paolo Bossini
Biochemik:	Emil Bolek
Fyzioterapeutka:	Pavλίna Merendová
Reprezentanti:	Tomáš Havránek, Ondřej Gemov, Kristýna Horská, Dominik Polcar, Tomáš Ludvík, David Noll, Anna Kolářová, Jan Kutil
Sparing:	Martina Elhenická



Hodnocení

V pořadí třetí vysokohorský kemp části seniorské reprezentace se tentokrát uskutečnil ve Val Senales v Itálii. Kromě změny prostředí bylo smyslem vyzkoušet o něco větší nadmořskou výšku (cca 2000m n. m.) než je tomu v Livignu (cca 1800m n. m.).

Výprava odcestovala 2 mikrobusey v pondělí 2.4.2018 ráno, na místo dorazila odpoledne. Večer přijeli a výpravu doplnili i biochemik E. Bolek, V. Perna a P. Merendovou.

Ubytování:

Celá výprava byla ubytována ve Sport Hotelu Cristal. Pokoje byly prostorné a i přes zjevné několikaleté mnohaleté provozování příjemné. Při příjezdu jsme byli pouze zaskočeni zvláštní spleť chodeb, neboť recepce byla v Hotelu Zirm a přechod do Hotelu Cristal byl napoprvé trochu složitý. Po dvou dnech jsme se již dostatečně zorientovali.

Stravování:

Snídaně a večeře byly podávány formou bufetu přímo v Hotelu Zirm. Skladba a pestrost byla dobrá, kvalita dostatečná. K obědům jsme docházeli do restaurace nedalekého Hotelu Kurzas, asi 100m. Obědy byly podávány jako menu, jejich kvalita i dostatečnost poněkud pokulhávaly.

Tréninkové podmínky:

Pro plavecký trénink jsme využívali hotelový bazén délky 25m, 4 dráhy. Bazén byl určen především pro hotelové hosty a od toho se také odvíjela možnost pronájmu pro trénink. Dopoledne jsme trénovali v příjemných hodinách 9:00-11:00. Večer jsme však dostali k dispozici čas až 19:00-21:00. Odstup 8 hodin byl sice příjemný pro regeneraci, ale večeře po 21 hodině byla příliš pozdě jak z hlediska spánkové hygieny, tak z hlediska odkázanosti na zbytkovou nabídku po odstavování všech hotelových hostů.

Bazén byl opatřen oddělovacími plováky, k dispozici byly i číselné digitální stopky. Pro některé tréninky jsme využili také namontované startovních bloků, které standardně nejsou instalovány. Večerní trénink byl ztížen nedostatečným osvětlením. Celý trénink probíhal v přítmí, zejména střední dráhy nebyly téměř osvětleny. Ani běžné přečtení časů ze stopek nebylo jednoduché.

Hotelová posilovna skýtala velmi omezené podmínky – kladkové stroje, rotopedy, 2 běhací pásy, činky jednoručky a především malý prostor. Přesto ji někteří využívali ke kardio, aerobní zátěži i lehkému posilování.



Průběh přípravy:

Plavci byli rozděleni do tréninkových skupin dle tradičního klíče. Paolo Bossini – Kristýna Horská, Martina Elhenická, Jan Kutil, Ondřej Gemov, Milan Moravec - Anna Kolářová, David Noll, Tomáš Havránek, Vlastimír Perna – Dominik Polcar, Tomáš Ludvík.

Trénink byl zaměřen zejména na aerobní zatížení, tentokrát však s vyšším podílem anaerobního tréninku. Vzhledem k intenzivnějšímu zatížení byly u všech plavců po celou dobu kempu průběžně sledovány biochemické parametry. Jednak z hlediska reakce na změnu nadmořské výšky a také vzhledem k odezvě organismu na tréninkové zatížení. Z jejich počátečních výsledků bylo patrné, že počáteční reakce na vyšší nadmořskou výšku je u všech zřetelně lepší než u předchozích kempů.

Všichni zvládli celý tréninkový program bez mimořádných úlev a bez závažnějších zdravotních obtíží.

Regenerační a zdravotní péče:

Každodenně bylo pro regeneraci využíváno služeb fyzioterapeutky Pavlínky Merendové. K dispozici byla také přístrojová lymfodrenáž.

Ukončení:

Soustředění bylo ukončeno posledním tréninkem v sobotu 7.4.2018 večer. V neděli ráno výprava odcestovala zpět do ČR.

Závěrečná poznámka:

Vzhledem ke složitým podmínkám s časovou organizací tréninku a nevyhovující posilovnou, nedosahují tréninkové podmínky v této destinaci úrovně v Livignu. Skutečností však je, že v dojezdové vzdálenosti příliš dalších vhodných míst pro vysokohorský plavecký trénink není. Protože má tato destinace oproti Livignu nepominutelnou výhodu vyšší nadmořské výšky, budu v následující sezóně opět zvažovat umístění jednoho z vysokohorských kempů do Val Senales s tím, že by výprava bydlela v Glacier Hotel Grawand (na okraji ledovce nad údolím ve výšce 3200m), dopoledne by sjížděla lanovkou do bazénu Hotelu Zirm k plaveckému tréninku a odpoledne by bylo zařazeno lyžování ve výšce 3000m n. m. S tím však souvisí dohoda s osobními trenéry reprezentantů a pečlivější přizpůsobení tréninkového programu před i po takovém kempu s nižším plaveckým objemem.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 9.4.2018

