



HODNOCENÍ AKCE

| | |
|-------------------------|--|
| Akce: | VT Praha |
| Termín: | 21.-28.7.2015 |
| Místo: | Praha, plavecký areál Podolí |
| Vedoucí výpravy: | Vlastimír Perna |
| Trenéři: | reprezentační trenér Vlastimír Perna, Jaroslava Passerová, Jaroslav Strnad, Markéta Kaplanová, Milan Moravec, Tomáš Baumrt |
| Fyzioterapeut: | Roman Karpíšek |
| Masér: | Ladislav Vencálek |

Reprezentanti: Barbora Závadová, Simona Baumrtová, Martina Moravčíková, Petr Bartůněk, Jan Micka, Roman Dmytrijev, Jan Šefl, Pavel Janeček, Martin Verner, Lucie Svěcená, Anna Kolářová, Martina Elhenická

Hodnocení

První trénink byl zahájen v úterý 21.7. dopoledne, kdy byl také sraz účastníků soustředění. Ze soustředění se omluvila pouze Petra Chocová, která se tradičně připravovala v domácích podmínkách.

Ubytování:

Vzhledem k tomu, že většina reprezentantů nominovaných na MS žije nebo studuje v Praze, bylo ubytování zajištěno pouze pro mimopražské účastníky v hotelu Oáza.

Stravování:

Snídaně pro ubytované byla podávána v hotelu. Obědy a večeře byly zajištěny v restauraci Sokolovna v blízkosti plaveckého areálu.

Další služby:

K dispozici byla posilovna, kde byl rovněž umístěn masérský stůl a lymfodrenáž.

Tréninkové podmínky:

K dispozici byla 1 dráha pro skupinu p. Passerové v době 7-9 a 14-16 hodin, ostatní trénovali ve 3 drahách v době 9-11 a 16-18 hodin. Vzhledem k mimořádným vedrům byla první dny extrémní obsazenost podolského bazénu veřejností. Stávalo se, že při tréninku skočil do rezervovaného

prostoru neinformovaný návštěvník. Až na jednu výjimku stačila žádost, aby se přesunul do dráhy pro veřejnost. S ústupem vysokých teplot se tento problém vyskytoval již jen ojediněle. K nácvičku startů byl k dispozici startovní blok s odrazovou šikminou, odskoková lišta pro znakový start a dohmatová deska.

Průběh přípravy:

Cílem soustředění byla závěrečná příprava před Mistrovstvím světa. Trénink probíhal individuálně, z velké části pod dohledem osobních trenérů. Svého trenéra neměli k dispozici Martin Verner, Petr Bartůněk, Lucie Svěcená. Tito trénovali pod dohledem reprezentačního trenéra. U Anny Kolářové a Simony Baumrtové byl jejich osobní trenér k dispozici alespoň v části soustředění.

Regenerační a zdravotní péče:

O regeneraci se starali fyzioterapeut (pouze v omezeném časovém období, kdy byl přítomen) a masér (kromě víkendu). Masáže a řešení drobných zdravotních problémů probíhalo v posilovně na bazéně, kde nám byl poskytnut prostor pro umístění masérského stolu a přístrojové lymfodrenáže.

Ukončení:

Ukončení soustředění bylo individuální, někteří odcestovali domů 27.7. po odpoledním tréninku, někteří následující den po dopoledním tréninku, část trénovala i 28.7. odpoledne.

Další informace:

V průběhu soustředění obdrželi všichni účastníci MS vybavení.

Poděkování:

Za spolupráci při organizaci tréninku děkuji všem zúčastněným trenérkám a trenérům, rehabilitační dvojici za péči o sportovce.

Děkuji i Petru Tippmannovi za zajištění pronájmu bazénu a rezervaci ubytování.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 11.8.2015