



## HODNOCENÍ AKCE

<b>Akce:</b>	VT Turecko
<b>Termín:</b>	6.-19.6.2016
<b>Místo:</b>	Gloria Sports Arena, Belek
<b>Vedoucí výpravy:</b>	Vlastimír Perna
<b>Trenéři:</b>	reprezentační trenér Vlastimír Perna, Jaroslav Strnad, Markéta Kaplanová
<b>Fyzioterapeut:</b>	Roman Karpíšek
<b>Biochemik:</b>	Emil Bolek
<b>Reprezentanti:</b>	Barbora Zavadová, Martina Moravčíková, Pavel Janeček, Jan Šefl, Lucie Svěcená, Kristýna Horská, Martina Elhenická

### **Charakteristika tréninkového prostředí:**

Pro přípravu 2 měsíce před OH v Rio de Janeiro bylo vybráno nové sportovní středisko, na které bylo několik velmi pozitivních referencí. Upřímně musím konstatovat, že skutečnost výrazně předčila očekávání. Jestliže jsme v únoru s kolegy velmi kladně hodnotili tréninkové podmínky v thajském středisku Thanyapura, možnosti pro špičkovou sportovní přípravu v tomto sportovním centru je ještě předčily. K dispozici byly zejména tyto možnosti:

- desetidrahová venkovní padesátka, startovní bloky na obou stranách, v každém rohu stopky
- v sousedství pětadvacetidrahový bazén a skokanský bazén
- pro případ špatného počasí vnitřní padesátimetrový bazén
- vzpěračská posilovna
- boxerská tělocvična
- tělocvična pro tanec, jógu, pilates apod. se zrcadlovou stěnou
- spinningové studio
- multiúčelová posilovna (stroje, věže, běhací pásy, rotopedy, veslařské trenažéry ...)
- sportovní hala 2270m<sup>2</sup> s možností rozdělení na 4 regulérní hřiště pro basketbal, volejbal apod.
- běžecká dráha kolem celého areálu 1.7km, atletický běžecký ovál, fotbalové hřiště s přírodní trávou, tréninkové s umělou trávou, tenisový kurt, beach volejbalová hřiště, vrhačské sektory, skokanské sektory, hřiště pro pozemní hokej, lezecká stěna ...
- pro regeneraci hotelový bazén, sauna, kneipp pool, fyzioterapie, kryokomory, biolaboratoř

S čistým svědomím mohu tvrdit, že Gloria Sports Arena poskytuje skvělé podmínky pro sportovní trénink, od dětí po přípravu na nejvyšší úrovni, které jsem dosud mohl s reprezentačním týmem zažít.

## **Doprava**

Výprava odletěla z letiště Václava Havla v Praze 6.6.2016 přes Istanbul do Antalye, odkud nás převezl minibus do cca 30 minut vzdáleného města Belek. Návrat proběhl 19.6.2016 opačnou trasou. Vše proběhlo naprosto bez problémů.

## **Ubytování**

Gloria Sports Arena disponuje hotelem se 100 pokoji. Vzhledem k tomu, že komplex byl otevřen před 2 lety, je vše moderní a nové. Komfortní pohodlné pokoje s plným servisem.

## **Stravování**

Vynikající kvalita, pestrá nabídka, výborná nabídka nápojů - i tato stránka byla naprosto skvělá.

## **Průběh sportovní přípravy**

Trénink ve vodě probíhal 2x denně po 2 hodinách (9-11 a 16-18). K dispozici jsme měli 4 dráhy, což bylo pro skupinu 7 plavců více než luxusní. Příprava byla zaměřena z velké části na hlavní disciplíny, nácvik závodního tempa, zdokonalování detailů, nácvik jednotlivých fází hlavních disciplín, zdokonalování techniky, výrazný podíl měly anaerobní série, ale i aerobní zátěž a rozvoj síly ve vodě. Organizace plaveckého tréninku probíhala v systému 4+1, s drobnými úpravami dle aktuálního fyzického stavu každého reprezentanta.

Hlavní součástí důležitých tréninkových jednotek byly různé formy rozložených hlavních disciplín, simulátorů, testů.

Součástí přípravy bylo i využívání skvělých podmínek v posilovně podle individuálních programů.

## **Regenerační a zdravotní péče:**

O řešení akutních zdravotních problémů, ale i preventivní regenerační péči se staral fyzioterapeut Roman Karpíšek. Využívání přístrojové lymfodrenáže je již běžnou záležitostí. Individuálně podle potřeby navštěvovali plavci i saunu, kneipp pool a 2x v průběhu druhého týdne i kryokomory. Součástí péče bylo i monitorování některých biochemických parametrů Emilem Bolkem, který doporučoval úpravy typu zatížení podle aktuálního stavu jejich výsledků.

## **Doporučení:**

**Vzhledem k porovnání ceny, tréninkových podmínek a přijatelné vzdálenosti doporučuji zvážit uzavření čtyřletého kontraktu v tomto středisku pro přípravu seniorského výběru české plavecké reprezentace. Samozřejmě, za finančních podmínek a servisu na úrovni tohoto soustředění.**

Děkuji kolegům za vedení tréninku, Romanovi Karpíškovi za péči o jejich těla, Emilovi Bolkovi za pomoc za podnětné připomínky a sledování předtréninkových i potréningových parametrů plavců, Karlovi Urbanovi za perfektní přípravu tréninkového programu pro Lucku Svěcenou a generálnímu sekretáři Janu Novotnému za zajištění formalit spojených s účastí na tomto soustředění.