



**ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ**

## **HODNOCENÍ AKCE**

- Akce:** VT Belek
- Termín:** 27.5.-7.6.2019
- Místo:** Gloria Sports Arena, Belek, Turecko
- Vedoucí výpravy:** Vlastimír Perna (senioři), Roman Havrlant (junioři)
- Trenéři:** Jaroslava Passerová, Jaroslav Jezbera, Petra Škábová, Martin Kratochvíl, Dušan Viktorjeník
- Fyzioterapeutka:** Denisa Nohelová (do 4.6.), Jindřich Tandler
- Reprezentanti:** **senioři:** Jan Micka, Lucie Svěčená, Tomáš Ludvík, Ondřej Gemov, Anna Kolářová, Kristýna Horská, Barbora Seemanová, Simona Kubová, Tomáš Franta, Pavel Janeček
- junioři:** Adam Hlobeň, Roman Procházka, Vojtěch Netrh, Vojtěch Maťátko, Vojtěch Janeček, Jan Čejka, Sebastián Luňák, Jakub Štemberk, Lýdie Štěpánková, Kateřina Laňková



## Hodnocení

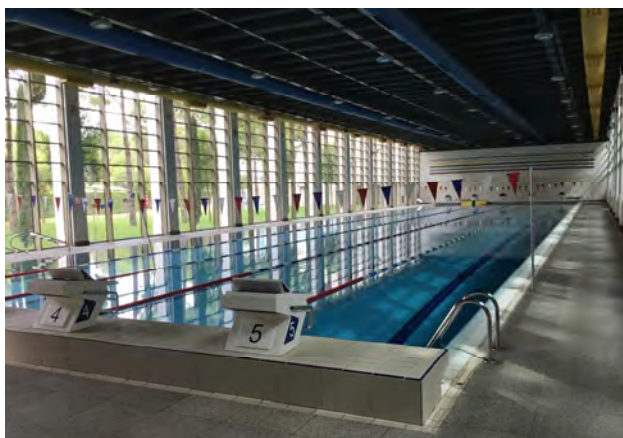
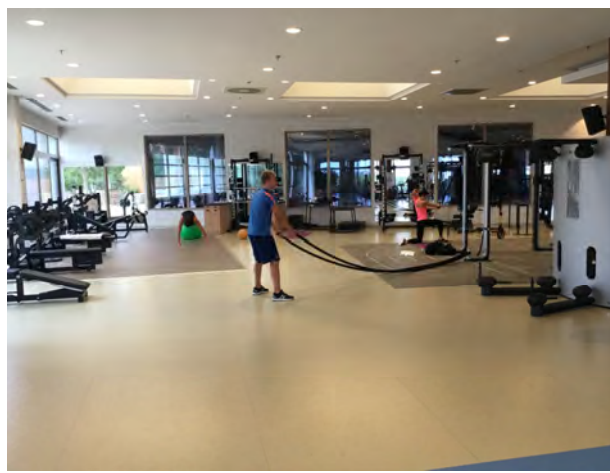
Sportovní kemp v tureckém Beleku byl organizován jako společná příprava seniorských a juniorských reprezentantů nominovaných na Mistrovství Evropy juniorů, Mistrovství světa a Letní světovou univerziádu. Hlavním cílem bylo absolvovat jednu z posledních objemových a intenzivních fází přípravy před tzv. vyladováním sportovní formy na vrcholnou akci. Z pohledu seniorů byla destinace zvolena také z důvodu očekávaných vysokých teplot a částečné aklimatizace na podmínky, které budou s největší pravděpodobností v dějišti Mistrovství světa, jihokorejském Gwangju.

### Odjezd:

Odlet byl organizován z letiště Václava Havla v Praze v pondělí 27.5.2019. Všichni se dostavili včas a vše proběhlo bez problémů. Po příletu do Antalye jsme byli ihned převezeni do Gloria Sports Areny v Beleku. Po ubytování a odpočinku jsme absolvovali ještě krátký vyplavávací trénink.

### *Tréninkové podmínky:*

Gloria Sports Arena je již několik let špičkovým profesionálním sportovním střediskem vyhledávaným nejen nejlepšími světovými plavci. Nabízí otevřený desetdráhový padesátimetrový bazén s konstantní hloubkou 2.2m, vnitřní pětidráhový padesátimetrový bazén, otevřenou šestidráhovou pětadvacítku, skokanskou část s 10m věží. Pro přípravu na suchu je možno využít výborně vybavenou posilovnu, halu s možností rozdělení na 5 regulérních basketbalových hřišť, tělocvičny, venkovní atletický areál se 400m běžeckým oválem, ... Pro regeneraci jsou k dispozici placené služby maséra, fyzioterapeuta, biokinetického analytika, v rámci placených balíčků jsme mohli využít např. kryokomory



**Ubytování:**

Sportovní centrum má k dispozici hotelovou část s příjemným ubytováním. Pokoje jsou dostatečné, vybavené klimatizací, pokojová služba každodenní.

**Stravování:**

Samostatnou kapitolou sportovního centra je vynikající nabídka celodenní stravy. Variabilita i kvalita umožňuje výběr pro každého. Na své si přijdou i ti nejnáročnější gurmáni. Po celý den je k dispozici balená voda, na vybraných místech ovoce. Pro držitele stříbrné karty jsou celodenně k dispozici libovolné nealkoholické nápoje.

**Průběh přípravy:**

Plavci byli rozděleni do tréninkových skupin následovně:

Jaroslava Passerová – Jan Micka, Sebastián Luňák, Adam Hlobeň

Petra Škábová – Barbora Seemanová, Kristýna Horská, Lucie Svěcená, Tomáš Ludvík, Ondřej Gemov, Pavel Janeček

Jaroslav Jezbera – Simona Kubová, Tomáš Franta, Jakub Štemberk

Vlastimír Perna – Anna Kolářová

Dušan Viktorjeník – Vojtěch Netrh, Vojtěch Mařátko, Vojtěch Janeček, Kateřina Laňková

Martin Kratochvíl – Jan Čejka, Roman Procházka, Lýdie Štěpánková

**Pro plavecký trénink jsme měli k dispozici:**

09:00-11:00 ... 4 dráhy

11:00-13:00 ... 2 dráhy

17:00-19:00 ... 4 dráhy

19:00-21:00 ... 2 dráhy

Vzhledem k vytiženosti bazénu jsme často mohli využívat více drah i začít trénink dříve než byla rezervace.

Plavecký trénink probíhal podle tréninkových plánů trenérů jednotlivých skupin. Příprava byla směřována k nastávajícím vrcholným mezinárodním soutěžím účastníků. Velice kladně byla vnímána kombinace seniorů s juniory, dokonce i v rámci tréninkových skupin. Pro všechny strany to bylo velmi přínosné a inspirativní.

Sportovní příprava na suchu byla organizována individuálně podle konkrétních plánů a potřeb jednotlivých plavců.

**Regenerační a zdravotní péče:**

O unavená těla se starali 2 fyzioterapeuti, využívána byla svazová přístrojová lymfodrenáž. V areálu byl k dispozici relaxační bazén, kryoterapie.

Kromě běžných únavových stavů, namožených svalů apod. nebylo třeba řešit žádný mimořádně vážný zdravotní problém.



Odjezd:

Část výpravy seniorů pokračovala na závody Mare Nostrum v Monaku a odjela ze sportovního 7.6. brzy ráno. V pořádku odletěla do francouzského Nice odkud byla přepravena do Monte Carla. Druhá část výpravy seniorů společně s výpravou juniorů odcestovala 7.6. odpoledne zpět do ČR.

Poděkování:

Za spolupráci při organizaci tréninku děkuji všem zúčastněným trenérům fyzioterapeutům za péči o unavené plavce. Jakubovi Tesárkovi za zajištění potřebných formalit a spolupráci při zajišťování kempu.

**Doporučení:**

**Gloria Sports Arena v Beleku je špičkové sportovní středisko, nabízející vynikající podmínky pro sportovní přípravu. Podmínek v tomto středisku využívá i řada nejlepších světových plavců. O možnostech jsem se zmínil při prvním kempu v tomto středisku v červnu 2016. Již tehdy jsem navrhoval jednat o možnosti čtyřletého kontraktu za stabilních cenových podmínek, o čemž jsem tehdy diskutoval s manažerem střediska. Vzhledem k některým okolnostem i ne zcela stabilní politické situaci v Turecku se tato možnost nevyužila. Přesto se domnívám, že by bylo velmi dobré o tomto dále uvažovat. Vzhledem k přijatelné časové dostupnosti a dlouhodobě dobrému klimatu je to skvělá destinace do budoucna.**

Hodnocení vypracovali:

Vlastimír Perna – reprezentační trenér seniorů

Nový Jičín, 12.6.2019

Roman Havrlant – reprezentační trenér starších juniorů

Brno, 13.6.2019

