



## HODNOCENÍ AKCE

<b>Akce:</b>	VT Mallorca
<b>Termín:</b>	1.-15.10.2015
<b>Místo:</b>	Colonia Sant Jordi, Mallorca
<b>Vedoucí výpravy:</b>	Vlastimír Perna
<b>Trenéři:</b>	reprezentační trenér Vlastimír Perna, Jaroslava Passerová, Jaroslav Strnad
<b>Fyzioterapeutka:</b>	Jana Minářová

**Reprezentanti:** Simona Baumrtová, Barbora Zavadová, Martina Moravčíková, Jan Micka, Anna Kolářová, Martina Elhenická, Roman Dmytrijev, Pavel Janeček, Tomáš Havránek, Jan Šefl, Kristýna Horská, Lucie Svěcená

### **Hodnocení**

#### **Odjezd:**

Odlet byl naplánován na dvě části. Nejdříve odletěla 1.10. trenérka Jaroslava Passerová se svými svěřenci Janem Mickou, Romanem Dmytrijevem a fyzioterapeutkou Janou Minářovou. Zbývající část výpravy odletěla 4.10. Obě skupiny letěly přes Barcelonu a do Palma de Mallorca přiletěli v brzkých večerních hodinách. Po přiletu byl ihned přistaven autobus k přepravě do hotelu v oblasti Colonia Sant Jordi.

#### **Ubytování:**

Hotel Marques, velmi dobré ubytování na pobřeží, dvoulůžkové pokoje. Každodenní pokojový úklid. Vzhledem k naplněnosti hotelu nám byly přiděleny i dva třílůžkové pokoje. Jednalo se o přistýlky typu "spartakiádní lehátko". Vzhledem k tomu jsem následující den požádal o změnu a doplnění o další dva pokoje v jiném hotelu Sur, cca 12 minut chůze od hotelu Marques. Tam se druhý den přestěhovali Pavel Janeček a trenér Jaroslav Strnad.

#### **Stravování:**

Plná penze, snídaně a večeře přímo v hotelu Marques, oběd v blízkém hotelu Romantica, vzdálený cca 500m. Kvalita i rozmanitost stravování výborná, všechna jídla podávaná formou švédských stolů. Dvojice ubytovaná v hotelu Sur měla plnou penzi přímo ve svém hotelu.

Další služby:  
žádné

#### Tréninkové podmínky:

Best swim centre Mallorca, desetidrahový padesátimetrový bazén ve vzdálenosti 8 minut klidné chůze z hotelu Marques i hotelu Sur. Voda mírně slaná, na obou stranách synchronní tréninkové stopky. Součástí areálu je menší posilovna vybavená základními posilovacími stroji, ale i balančními plochami, medicinbaly apod. Za 1 EUR možno zakoupit balenou chlazenou vodu 1.5l, uvařit kávu – self service.

Po celou dobu soustředění byl bazén zaplněn skupinami plavců z různých koutů Evropy. V případě mimořádně neobsazeného bazénu nám byly volné dráhy nabídnuty k využití. Větší část soustředění jsme trénovali ve výborných časech (9-12 16-19), až poslední dny jsme museli trénink posunout do pozdějších hodin. Shodou okolností se také ochladilo, dokonce i pršelo, což bylo v pozdních večerních hodinách nepříjemné.

#### Průběh přípravy:

Plavci byli rozděleni do 3 tréninkových družstev, každá skupina měla k dispozici 1 dráhu (v případě nabídky využití neobsazených drah 2 dráhy). Skupina Jaroslavy Passerové měla trénink 2x3 hodiny denně, skupina Jaroslava Strnada a Vlastimíra Perny dráze 2x2-2,5 hodiny, výjimečně 3 hodiny. Skupiny měl rozdílný tréninkový program. Obden probíhala příprava na suchu, podle individuálních programů. V průběhu soustředění byly 4 volné půldny (resp. 5, pro skupinu která odcestovala 1.10.). Hlavní cíl soustředění byl rozdílný podle stadia přípravy jednotlivých reprezentantů. Část plavců již má jistou účast na ME v Izraeli, někteří i na OH 2016. U těchto byla příprava náročnější co do objemu, bez jakékoliv úlevy v závěru soustředění. Část plavců, kteří musí plnit limity na ME v Izraeli měli trénink zaměřený více na anaerobní zátěž, plavání v závodním nebo nadzávodním tempu. Na konci soustředění bylo věnováno více pozornosti regeneraci tak, aby byli schopni podat dobré výkony na víkendových závodech v Plzni bezprostředně po návratu z VT.

V průběhu soustředění byla průběžně kontrolována hladina krevního laktátu. Jednak z důvodu správně nastavené intenzity aerobních tréninků, při náročných anaerobních sériích pro kontrolu maximální dosažené hodnoty. V některých případech tato kontrola také sloužila k posouzení, zda je nutno ještě prodloužit vyplavání po náročném tréninku.

Skupina Jaroslavy Passerové měla jednotný program s některými změnami pro Barboru Zavadovou. Byl výrazně orientován na práci v aerobních zónách s některými zpestřujícími rychlostními sériemi. Cílem bylo naplat velký objem v nízkých, středních, ale i vysokých aerobních intenzitách.

Skupina Jaroslava Strnada trénovala 3 tréninkové programy podle specializace (Jan Šefl + Tomáš Havránek, Pavel Janeček, Martina Elhenická). Byl výrazněji zaměřen na anaerobní zátěž, posilování ve vodě, i když stále s převahou vytrvalostního tréninku.

Tréninková skupina Vlastimíra Perna měla tovně 3 výrazně rozdílné tréninky (Simona Baumrtová + Lucie Svěcená, Martina Moravčíková + Kristýna Horská, Anna Kolářová). Pro Simonu s Luckou to byl první týden tréninku aerobní kapacity a aerobního výkonu, druhý týden dominance speciálních anaerobních sérií a sprinterského tréninku. Martina s Kristýnou měly trénink upraven do nižšího celkového objemu, ale s větším zaměřením na prsařský plavecký způsob. Struktura zátěže byla obdobná. V závěru soustředění se poněkud upravila vzhledem k určitým zdravotním omezením. Anna Kolářová plavala vlastní individuální trénink dle dohody s osobním trenérem. Tento způsob přípravy započatý v letošním roce již absolvovala při letním VT v Calelle, v letní sezóně a zejména na MS dosáhla skvělého zlepšení. Tento tréninkový program se u ni velmi osvědčil, vyhovuje jí, je tedy shoda s jejím trenérem, že bude takto dále pokračovat.

#### Regenerační a zdravotní péče:

Pro regeneraci byla k dispozici fyzioterapeutka Jana Minářová. Na bazéně nám byl k dispozici masážní stůl, regenerační procedury byly prováděny i na podložkách v posilovně a na vlastním masážním stole

v hotelu. Pro potřeby reprezentace byla neustále v permanenci vlastní přístrojová lymfodrenáž (rukáv i nohavice).

Vážnější zdravotní problémy:

Pavel Janeček – žaludeční potíže, 2 dny bez zátěže

Martina Elhenická – nevolnost, 1 den bez zátěže

Martina Moravčíková – bolest zad, 1 den bez zátěže

Kristýna Horská – bolest pravého ramene, úprava tréninku, snížení zátěže

Odjezd:

Výprava se vrátila do České republiky dne 15.10.2015 přes Barcelonu.

Poděkování:

Za spolupráci při řízení tréninku děkuji Jaroslavě Passerové a Jaroslavu Strnadovi. Rovněž děkuji Jané Minářové za skvělou starost o zdraví plavců i trenérů.

Také děkuji Janu Novotnému za zajištění soustředění.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 16.10.2015