



**ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ**

## **HODNOCENÍ AKCE**

<b>Akce:</b>	Aklimatizační kemp před MS
<b>Termín:</b>	8.7.-18.7.2019
<b>Místo:</b>	Amagasaki, Japonsko
<b>Vedoucí výpravy:</b>	Vlastimír Perna
<b>Trenéři:</b>	Jaroslava Passerová, Jaroslav Jezbera, Petra Škábová
<b>Fyzioterapeut:</b>	Jindřich Tandler
<b>Reprezentanti:</b>	Jan Micka, Barbora Seemanová, Simona Kubová, Tomáš Franta, Barbora Zavadová, Anna Kolářová, Anika Apostalon

### **Hodnocení**

Pro aklimatizační kemp před Mistrovstvím světa v korejském Gwangju bylo zvoleno město Amagasaki, které leží v blízkosti Ósaky. Důvodem bylo, že se nachází ve stejném časovém a obdobném klimatickém pásmu jako korejské Gwangju, přelet do Gwangju je možný přímým spojem a také z důvodu testování prostředí pro aklimatizační kemp před OH 2020.

#### **Odjezd:**

Do místa kempu odletěla výprava v pondělí 8.7.2019 z ruzyňského letiště přes Soul. Do Amagasaki jsme přijeli 9.7. ve večerních hodinách. Celá cesta i transfer z letiště do hotelu proběhl bez problémů. S výpravou neodcestovala 3 děvčata. Barbora Zavadová přiletěla z Austrálie ve čtvrtek 11.7., Anika Apostalon následující den přiletěla z USA a Anna Kolářová se po návratu z univerziády v Neapoli připojila k výpravě v sobotu 13.7.

#### **Tréninkové podmínky:**

Pro trénink jsme měli k dispozici společně s dalšími výpravami desetidrahovou padesátku ve sportovním komplexu Amagasaki Sports Forest. Součástí byla i posilovna, která však byla velmi skromně vybavená a museli jsme ji sdílet s běžnými návštěvníky.

Pro plavecký trénink jsme měli standardně 3 dráhy, v některých časech jsme mohli využívat i další uvolněný prostor. Kromě nás zde trénovaly také výpravy Rakouska, Ukrajiny a Litvy.

Posilovnu jsme využívali jen sporadicky (cca 3 návštěvy), jednak z již zmíněných důvodů její ne zcela dobré vybavenosti, ale také pro postupné snižování zatížení na suchu před vrcholnou soutěží.

Doprava mezi hotelem a sportovním komplexem trvala 25-30 minut, podle aktuální hustoty dopravy. Zpočátku trochu skřípalo nastavení jízd individuálně pro každou výpravu, což se přidáním jednoho vozidla zlepšilo. Přesto jízda v minibusu prostorově uzpůsobeného pro nižší postavy japonských přátel neskýtala příliš komfortu. Už dojíždění 4x30 minut denně má své nároky.

#### Ubytování:

Ubytování v hotelu Vischio v blízkosti nádraží bylo příjemné. Pokoje byly dostatečné, vybavené klimatizací a komfortním sociálním zařízením. V blízkosti hotelu bylo nákupní centrum s rozsáhlým supermarketem, kde bylo možno zakoupit balenou vodu a drobné potraviny zpestřující stravu.

#### Stravování:

Snídaně byly podávány v hotelové restauraci a byly dostatečné. Velká část nabídky byla sice asijské kuchyně, ale i pro nás byl možný výběr. Obědy a večeře byly podávány trochu improvizovaně v konferenční místnosti. Zpočátku byl výběr a kvalita nedostatečná, stejně jako rychlost doplňování bufetu. Bylo téměř pravidlem, že po příjezdu z tréninku se bez problému najedli ti, kdo skončili trénink dříve. Pro nás, kteří jsme se vraceli později už byla většina jídla pryč a museli jsme čekat dosti dlouho na doplnění. Po 3 dnech, kdy jsme nejen my toto připomínkovali, došlo k nápravě jak kvality, množství i servisu.

#### Průběh přípravy:

Plavecký trénink probíhal v době 10-12 a 18-20, zejména z důvodu přivyknutí si na tento čas (rozplavby při MS od 10, semifinále a finále od 20 hodin). O Simonu Kubovou, Tomáše Frantu, Jana Micku a Barboru Seemanovou se starali jejich osobní trenérky a trenér. O později dostavená děvčata bez svých osobních trenérů se staral reprezentační trenér s podporou ostatních.

Trénink byl zaměřen na specifickou přípravu pro konkrétní disciplíny, v nichž budou reprezentanti startovat na MS. Podle toho byly také nejednotné půldny volna pro regeneraci, čas strávený v bazénu, návštěvy posilovny.

Součástí plaveckého tréninku byla také videoanalýza a diskuse na drobnými technickými detaily, které je možné dle trenérů i plavců samotných ještě do šampionátu vylepšit. Tato podpora probíhala denně a využívali ji všichni účastníci kempu.

#### Regenerační a zdravotní péče:

Fyzioterapeutickou péči měl na starost Jindřich Tandler, který již s většinou pracoval na kempu v Beleku. Jako obvykle byla k dispozici také přístrojová lymfodrenáž. S uspokojením lze konstatovat, že nebylo třeba řešit žádný závažný zdravotní problém.

Pro aktivní regeneraci a rozptýlení byl v neděli 14.7. zorganizován krátký výlet do města Ósaka s návštěvou hradu a typických místních uliček s obchůdky a zejména nespočetnými jídelnami a japonským rychlým občerstvením.

Před výletem se všechny výpravy zúčastnili společenské akce v prostorách bazénu, kde byly oficiálně přivítání ředitelem sportovního areálu. Pak se v průběhu hodiny a půl věnovaly dětem z místního klubu, reprezentanti jim ukazovali techniku plavání a došlo i na krátkou besedu s dětmi.

#### Odjezd:

Do dějiště Mistrovství světa, jihokorejského Gwangju, se výprava přesunula ve čtvrtek 18.7. Tým opustili fyzioterapeut Jindřich Tandler a videoanalytik Dan Thiel, kteří postupně odcestovali zpět do ČR.

#### Shrnutí:

Jako aklimatizační kemp před MS splnila tato akce svůj účel. Po některých úvodních problémech se zajištěním dopravy na bazén a zpět a stravou proběhlo vše ke spokojenosti. Pokud by tato lokalita byla zvolena také jako aklimatizační kemp před OH, bude nutno předem dohodnout a smluvně potvrdit extra bus pro českou výpravu a kvalitní stravu od počátku kempu.

Spolupráce se všemi zúčastněnými trenéry a dalšími členy realizačního týmu byla perfektní, za což jim velice děkuji. Poděkování patří i Jakubu Tesárkovi za organizaci a zajištění kempu.

#### **Doporučení:**

**I přes nedostatky, které se při tomto kempu v lokalitě Amagasaki projevily, doporučuji zde prozatím ponechat rezervaci pro závěrečný aklimatizační kemp před OH 2020 v Tokiu. Současně navrhuji požádat pořádající agenturu o možnost zajištění kempu v jiné lokalitě (Ósaka, Kóbe). V případě možnosti takové změny zrušit kemp v Amagasaki. Pokud to možné nebude a nenajde se jiné řešení, ponechat původní lokalitu s tím, že požádáme agenturu, která jej organizovala, o následující:**

- **extra bus pro výpravu**
- **širší sortiment evropské stravy (oběd + večeře) a její včasné doplňování**
- **vyblokovat posilovnu v požadovaných dnech a hodinách pouze pro nás, bez sdílení s běžnými návštěvníky**

Toto doporučení bylo diskutováno v rámci výpravy při společné schůzce a souhlasili s ním všichni reprezentanti i trenéři.

Hodnocení vypracoval:

Vlastimír Perna – reprezentační trenér seniorů

Gwangju, 28.7.2019