



HODNOCENÍ AKCE

Akce:	VT Stellenbosch
Termín:	13.2.-1.3.2015
Místo:	Stellenbosch, Jihoafrická republika
Vedoucí výpravy:	Vlastimír Perna
Trenéři:	reprezentační trenér Vlastimír Perna, Jaroslava Passerová, Jaroslav Strnad
Fyzioterapeutka:	Jana Minářová
Reprezentanti:	Barbora Zavadová, Martina Moravčíková, Petr Bartůněk, Jan Micka, Roman Dmytrijev, David Kunčar, Jan Šefl, Tomáš Havránek, Martin Baďura, Martin Verner, Věra Kopřivová, Tereza Grusová

Hodnocení

Odjezd:

Po předchozí dohodě byl odjezd organizován na 2 skupiny. Trenér Jaroslav Strnad odletěl s dvojicí Jan Micka, Barbora Zavadová do místa soustředění o týden dříve (6.2.2015). Většina odletěla 13.2.2015. Cesta proběhla standardně, bez problémů. Ne tak přílet do Kapského Města. Na první skupinu nikdo nečekal a až po urgenci a dvouhodinovém čekání na letišti je vyzvedl řidič a přivezl do města Stellenbosch. Ani tam jim nikdo nepodal základní informace, kde je bazén, stravování apod. Téměř totéž se opakovalo po příletu ostatních členů týmu s tím rozdílem, že na letišti již řidič čekal. Avšak po příjezdu k ubytování jsme zjistili, že chybí pokoj pro Jaroslavu Passerovou a Janu Minářovou. Po opakovaném telefonátu manažerce byly večer převezeny do sportovního centra, kde byly ubytovány.

Ubytování:

Vzhledem k obsazenosti Stellenbosch Academy of Sport (SAS) byla výprava do 22.2. ubytována ve studiích Black Horse. Pokoje byly na lepší turistické úrovni, vybaveny kuchyňskými kouty, avšak bez klimatizace.

Přímo v areálu SAS byly ubytovány Jaroslava Passerová a Jana Minářová od počátku (viz výše). Ostatní se přestěhovali až v neděli 22.2. Úroveň ubytování v SAS byla o mnoho lepší. Trošku zvláště tak působí, že cena ubytování byla stejná pro obě místa.

Stravování:

Plná penze, vše v SAS. Vzhledem k tréninkům od 7 hodin byla pro nás snídaně podávána dříve, než bylo běžné. Již tak strohá nabídka snídaňového menu byla pro nás většinou ochuzená o vajíčka v různých formách, která jsou trvalou součástí každé jihoafrické snídaně. Obědy a večeře byly podávány jako jednotné menu. Téměř vždy chuťově dobré, avšak pramálo pestré a různorodé. Perličkou byl oběd ve formě 2 hot dogů. Pro trenéry dostatečné, pro sportovce po týdnu nedostatečné a stereotypní.

Pravdou je, že na konci VT jsem od šéfa kuchyně obdržel reakci na mé zdvořilé výtky, že by neměl být problém požádat o nějaké úpravy a přizpůsobení našim požadavkům. Tak možná někdy příště ...

Další služby:

Posilovna zdarma, masérské a fyzioterapeutické služby, praní prádla za poplatek.

Tréninkové podmínky:

Samotná Stellenbosch Academy of Sport je zařízena zejména pro hráče ragby, které je ve městě nejpobulárnějším sportem. Velký sportovní areál je od tohoto sportovního střediska vzdálen cca 1,5km (atletický stadion, fotbalový stadion, hřiště pro pozemní hokej, street basketbal, tenisové kurty ... a plavecký areál zahrnující venkovní desetidrahový 50timetrový bazén, vnitřní 25timetrový bazén a třípatrovou posilovnu.

Průběh přípravy:

Na bazén jsme tedy docházeli nejprve z Black Horse 1,9km a poslední týden ze SAS 1,4km, 4xdenně. Trénink probíhal 2x denně, ráno 7-10 hodin, odpoledne 14-17 hodin. Obden byla využívána posilovna v SAS.

Pronajaty jsme měli 3 dráhy, každý trenér měl v družstvu 4 plavce. Často jsme mohli využívat větší prostor, jestliže bazén nebyl obsazen.

Hlavním cílem soustředění bylo zvýšení aerobní kapacity, zlepšování techniky a budování plavecké síly ve vodě i na suchu.

V průběhu 2 týdnů byl 3 půldny a celá neděle volné. Plavci absolvovali celkem 146-218km, dle své specializace na vytrvalostně nebo rychlostně orientované plavce.

V týdnu 7.-13.2. trénovali Barbora Zavadová a Jan Micka pod vedením trenéra Jaroslava Strnada a absolvovali soutěžní start o víkendu 13.-15.2. na závodech Stellenbosch Grand Prix.

Regenerační a zdravotní péče:

Pro regeneraci byla k dispozici fyzioterapeutka Jana Minářová. Od Romana Karpíška byla zapůjčena přístrojová lymfodrenáž na paže i nohy. Od místního fyzioterapeuta jsme měli zapůjčen masážní stůl. Před příletem hlavní části výprav musel využít služeb fyzioterapeuta ve sportovním středisku Jan Micka i Barbora Zavadová. Honza byl na žádost osobní trenérky i na kontrolním odběru krve (vzhledem k neadekvátní tréninkové odezvě).

Většina regeneračních procedur byla standardních a reagoval na tréninkové zatížení a únavu pohybového aparátu. Pouze u Tomáše Havránka došlo k vážnějšímu problému u kolene, které musel mít druhý týden zatejповané a v tréninku jej používat co nejméně.

Odjezd:

Výprava odletěla zpět v sobotu ve 13:30 se sedmihodinovým přestupem v Dubaji. Do Prahy přiletěla v neděli 1.3. ve 12:30.

Další informace:

V neděli 22.2. bylo tréninkové volno a celý tým absolvoval výlet na některá zajímavá místa v okolí (Stolová hora, Mys Dobré naděje, domov afrických tučňáku na Boulders Beach).

Poděkování:

Za spolupráci při organizaci tréninku děkuji Jaroslavě Passerové a Jaroslavu Strnadovi. Jana Minářová se věnovala péči o zdraví všech plavců i trenérů, bylo-li potřeba. Rovněž přispěla vedením některých pohybových aktivit na suchu ... díky.

Děkuji Janu Novotnému za zajištění pobytu a tréninkových prostor, Vladimíru Srbovi za umožnění absolvování společného poznávacího výletu ve volném dni.

Doporučení:

Stellenbosch Academy of Sport je výborné sportovní středisko v regionu s velmi příjemným podnebím, krásném městě, skvělými sportovišti. Domnívám se, že i pro nás nezvyklé stravování je možné při včasné komunikaci dohodnout k lepšímu. Nepříjemné je mnohahodinové cestování (včetně přestupu 24 hodin) a vyšší cena. Rozhodně lze v budoucích letech uvažovat o využití této destinace pro kvalitní sportovní přípravu pro užší reprezentační výběr.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 2.3.2015