



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

## HODNOCENÍ AKCE

<b>Akce:</b>	VT Livigno
<b>Termín:</b>	15.6.-23.6.2018
<b>Místo:</b>	Livigno, Itálie
<b>Vedoucí výpravy:</b>	Vlastimír Perna – reprezentační trenér
<b>Trenéři:</b>	Paolo Bossini
<b>Biochemik:</b>	Emil Bolek
<b>Fyzioterapeutka:</b>	Jana Minářová
<b>Reprezentanti:</b>	Tomáš Havránek, Ondřej Gemov, Kristýna Horská, Tomáš Ludvík, David Noll, Jan Kutil
<b>Sparing:</b>	Martina Elhenická

### Hodnocení

V této sezóně poslední z vysokohorských kempů části seniorské reprezentace následoval bezprostředně po mezinárodní soutěži Velká cena Barcelony. Většina výpravy se přesunula letecky po závodech přímo z Barcelony do Bergama, odkud byli přepraveni minibusem do Livigna. Menší část cestovala vozem z Prahy.

Ubytování a stravování bylo zajištěno v příjemném a námi oblíbeném rodinném Hotelu Alaska.

Hlavním cílem červnového soustředění v nadmořské výšce 1800m bylo obnovit biochemické adaptace na vysokohorské prostředí pro podporu závěrečné přípravy doma před MČR. Tréninky probíhaly v ideálních hodinách, 9:00-11:00 a 16:00-18:00 v režimu 3+0. Posilovna byla zařazena především ve dnech s volným odpolednem.

Tréninková náplň respektovala předchozí zkušenosti z vysokohorské přípravy a skutečnost, že se za cca 4 týdny koná domácí vrchol sezóny, Mistrovství ČR. Podstatná část plaveckých tréninků byla v aerobním režimu, intenzivní úseky a sprinty byly zařazeny pouze v některých jednotkách pro udržení rychlostních schopností. Při projevu mírných únavových symptomů nebo bolestí kloubů byl

trénink upraven a individualizován. Zejména u svalově více disponovaných plavců bylo potřeba větší pozornosti. Pro trénink byly zajištěny 3 dráhy 25 metrového bazénu sportovního a wellness centra Aquagranda. Často jsme díky menší vytiženosti měli k dispozici dráhy čtyři. Trénink probíhal ve velmi komfortním prostředí. Oproti některým dřívějším zkušenostem jsme tentokrát nezaznamenali žádný problém s podvodním proudy, které by ovlivňovaly plavecký trénink, ani respiračními potížemi. Na všech účastnících bylo od počátku zřejmé, že se již dokáží srovnat s přechodem do vysokohorského prostředí výrazně lépe než na počátku celé série vysokohorské přípravy. Tento trend byl znatelný od třetího kempu a s každým dalším byl přechod pro plavce plynulejší.

#### Tréninkové skupiny

Vlastimír Perna – Tomáš Havránek, David Noll, Tomáš Ludvík

Paolo Bossini – Kristýna Horská, Martina Elhenická, Jan Kutil, Ondřej Gemov

V prvních 3 dnech soustředění byly u účastníků prováděny krevní odběry pro srovnání reakce organismu na změnu prostředí a počáteční zátěž nyní a u předchozích kempů. Stejně jako po minulých soustředěních bude provedeno biochemické testování a porovnání výsledků také po návratu do ČR.

Téměř po celé soustředění jsme se mohli těšit z velmi příjemného počasí, kdy se denní teploty pohybovaly mezi 20-28°C. I tato drobnost je benefitem pro udržení dobré nálady a možnost vycházek do okolí. Plavci si dokonce pro cestu na trénink občas zvolili místo autobusu vlastní nohy. Vzdálenost z hotelu do Aquagranda je přibližně 2km.

Celá příprava proběhla bez zásadních problémů. Akutní zdravotní neduhy měly jen krátkodobého trvání a byly zvládnuty omezením intenzity zátěže nebo mimořádným volnem.

#### Tréninkové podmínky

Od října 2017 do června 2018 absolvovala část seniorských reprezentantů 5 vysokohorských kempů, z nich 4 v italském horském středisku Livigno. Tato destinace se jeví velmi vhodným místem pro realizaci vysokohorské přípravy v dostatečné, nikoliv však extrémní nadmořské výšce 1800m n. m. Město skýtá velké množství ubytovacích kapacit různé cenové relace, další se v současné době usilovně budují. Hotel Alaska, jak je již uvedeno, patří sice ke skromnější alternativě, ale s velmi příjemnou rodinnou atmosférou, kde se snaží personál vycházet hostům vstříc. Centrum Aquagranda disponuje sice pouze 25timetrovým bazénem s 5 dráhami, avšak i zde dochází k výstavbě 50timetrového bazénu, po jehož otevření budou tréninkové podmínky skvělé. Vybavení důstojnou posilovnou a wellness centrem dostatečně doplňuje nabídku pro sportovní trénink a regeneraci. Neopomenutelné jsou také horské terény v okolí skýtající vynikající možnosti pro doplňkové sportovní aktivity v zimě i létě.

Regenerační a zdravotní péče:

Regenerační péči o unavená těla měla na starosti fyzioterapeutka Janou Minářovou. Využívána byla i přístrojová lymfodrenáž, která byla pro všechny k dispozici dle potřeb.

Ukončení:

Soustředění bylo ukončeno v pátek 22.6.2018, následující den výprava přicestovala zpět do ČR minibusem.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 26.6.2018