

HODNOCENÍ AKCE

Akce: VT La Caleta, Tenerife

Termín: 14.-28.2.2010

Místo: La Caleta, Tenerife

Vedoucí výpravy: Vlastimír Perna

Trenéři: Jiří Kyněra

Zdravotní zabezpečení: Ladislav Vencálek (masér, trenér pro přípravu na suchu)

Závodníci: Baumrtová Simona, Chocová Petra, Václavíková Klára, Zavadová Barbora, Bartůněk Petr, Fučík Tomáš, Rubáček Michal, Svoboda Květoslav, Šefl Jan, Verner Martin

Sparing: Kočař Jakub, Polach Marek, Čermák Ondřej, Zlámal Radomír, Holubová Zuzana, Kolníková Veronika

Obecné hodnocení:

Pro první reprezentační soustředění v roce 2010 byl na základě doporučení vybrán ostrov Tenerife a nové sportovní centrum „T³ – Tenerife Top Training„ ve městě La Caleta. Doprava byla organizována ze dvou míst, pro účastníky z Čech z letiště v Praze, pro účastníky z Moravy z letiště ve Vídni. Sraz, odbavení i odlety proběhly s mírným zpožděním, ale jinak v pořádku. Obě části výpravy se sešli při přestupu v Madridu, odkud již letěli do cílové destinace společně. Přistání bylo doprovázeno silnými turbulencemi, jejichž příčina byla zřejmá po přistání a v bezprostředně následujících dnech. Transfer z letiště do hotelu proběhl naprosto bez problémů.

Výprava byla ubytována v hotelu Jardín Caleta*** ve třílůžkových pokojích s kuchyňkou. Pro všechny byla zajištěna celodenní strava formou bufetu. Sportovní centrum bylo vzdáleno 15 minut pěší chůze. Při VT jsme využívali především venkovní 50m bazén, zcela mimořádně i venkovní 25m bazén a posilovnu. 2x jsme využili plavecký kanál.

Od pondělí byly zahájeny tréninky, 2 hodiny ráno, 2 hodiny odpoledne, které probíhaly v režimu 5+1 vyplavávací s tím, že v neděli 21.2.2010 byl plánován volný den. Tréninky v bazénu byly doplněny o protahování, posilování vlastním tělem a posilování s nářadím.

První týden byl na ostrově Tenerife poznamenán velmi špatným počasím, silným větrem, dešti přecházejícími v lijáky. Nepříjemná situace vyvrcholila orkánem ze středy na čtvrtek, kdy došlo na čas i k přerušování dodávek elektrické energie. Následkem byl odvolaný středeční odpolední a čtvrteční ranní trénink (byl nahrazen plnohodnotným tréninkem v sobotu odpoledne namísto vyplavávacího), ale především celotýdenní chladnou vodou v padesátimetrovém bazénu, s výjimkou úvodních pondělních tréninků. Počasí se naštěstí přes víkend umoudřilo a i teplota vody se stabilizovala na přijatelné úrovni.

První týden byl trénink zaměřen více na aerobní práci, situaci jak již bylo uvedeno komplikovalo počasí. To mělo vliv nejen na tréninkovou pohodu při samotném tréninku, ale i na celkovou náladu v týmu. Nepřispělo k tomu ani zajištění tréninkových hodin v prvním týdnu od 6 do 8 hodin ráno (celé 2 hodiny byly ve tmě pod ne příliš silným osvětlením) a 13-15 hodin odpoledne (počáteční obtíže s obědem, neboť hotelový bufet se

zavíral v 15 hodin). Druhý týden byl více zaměřen na anaerobní práci a závodní rychlost. Kromě zlepšení počasí jsme měli k dispozici také lepší časový rozvrh 8-10 a 15-17 hodin.

V průběhu VT absolvovali plavci několik tradičních testovacích sérií, jejichž výsledky jsou uvedeny v samostatných tabulkách. U některých plavců byla kontrolně měřena hladina laktátu v krvi.

Za celé VT bylo naplaváno cca 140km v celkem 23 tréninkových jednotkách = cca 44 hodinách plaveckého tréninku.

Ve středu odpoledne namísto zrušeného tréninku a v sobotu odpoledne jako součást vyplavání absolvovali plavci video natáčení v plaveckém kanále. Obrazové záznamy jim byly plavcům zkopírovány na přenosná média a jsou rovněž k dispozici na vyžádání u manažera české reprezentace pro osobní trenéry reprezentantů.

Návrat do ČR byl opět ve dvou skupinkách, do Vídně a Prahy, cesta proběhla bez potíží.

Doporučení: 1) rezervovat pronájem plaveckého bazénu s dostatečným časovým předstihem a s požadavkem na písemné potvrzení v přijatelnějších hodinách, než tomu bylo v prvním týdnu

2) zajistit základní lékárničku pro VT (jiný, jednodušší obsah než pro vrcholné soutěže) a poskytovat ji na tyto akce, lékárničku vybavit tapovací páskou K-Active, kontakt prodejce: REHASPRING, V Zátíší 546, 25088 Čelákovice, tel. 773552722, www.rehaspring.cz (testováno, vhodná pro plavce, neodlepuje se ve vodě)

Závěr: I přes vrtochy počasí celé VT proběhlo dle předpokladů. V případě standardního počasí lze sportovní centrum „T³ – Tenerife Top Training„ považovat za výbornou alternativu pro kvalitní přípravu. Vybavení centra je na špičkové úrovni, poskytovaný servis rovněž velmi příjemný.

Ubytování i strava byly naprosto dostačující.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – vedoucí výpravy

La Caleta, Tenerife, 28.2.2010