



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

HODNOCENÍ AKCE

Akce:	VT Stellenbosch
Termín:	26.2.-13.3.2019
Místo:	Stellenbosch, Jihoafrická republika
Vedoucí výpravy:	Vlastimír Perna
Trenéři:	Jaroslava Passerová, Milan Moravec
Fyzioterapeutka:	Jana Minářová (od 2.3.2019)
Reprezentanti:	Jan Micka, Anika Apostalon, Lucie Svěcená, Tomáš Ludvík, Ondřej Gemov, Anna Kolářová, Kristýna Horská, David Noll, Jakub Lahoda, Petr Novák
Sparingpartneři:	Sebastián Luňák, Josef Kratochvíl

Hodnocení

Odjezd:

Odlet byl organizován z letiště ve Vídni, vzhledem k možnosti využití přímé linky. Doprava z Prahy byla organizována 2 minibusy (1 od VSC, druhý objednaný od dopravní společnosti). Moravská část výpravy přicestovala osobním vozem. Anika Apostalon cestovala z USA (Long Angeles) s plánovaným příletem přibližně ve stejnou hodinu. Již v LA ji však byl zrušen let a musela cestovat později. Do JAR dorazila 27.2. ráno, individuální transfer z letiště ji byl operativně zajištěn. Jana Minářová přicestovala z pracovních důvodů 2.3. Přestože měla transfer z letiště objednaný, nikdo ji nečekal a musela využít taxi (přílet byl chvíli před půlnocí).

Ubytování:

Bylo zajištěno v příjemných pokojích ve Stellenbosch Academy of Sport (SAS). Vybavenost byla naprosto dostačující, včetně možnosti uvařit si čaj, kávu. Pokoje byly rovněž vybaveny klimatizací.

Stravování:

Formou plné penze v SAS, formou bufetu. Ten však byl velmi strohý a často pro nás ne zcela vyhovující (hamburgery, pečené jehněčí maso, neidentifikovatelná směs s převažujícím podílem kostí ...).

Další služby:

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

Tréninkové podmínky:

Stellenbosch Academy of Sport je přibližně 1,6km od sportovního areálu, kterým je venkovní desetidrahový 50timetrový bazén, vnitřní 25timetrový bazén, třípatrová posilovna, v okolí hřiště na kopanou, ragby, pozemní hokej, tenisové kurty, atletický stadion atd.

K tréninku jsme využívali venovní padesátku, kde jsem sdíleli prostor mj. s částí reprezentačního týmu Dánska a plavci Rakouska. K dispozici jsme měli vždy 4 plavecké dráhy, téměř vždy jsme však měli možnost využít také dráhu pátou.

Průběh přípravy:

Tým plavců byl rozdělen do 3 tréninkových skupin – Passerová (Micka, Ludvík, Gemov, Luňák), Moravec (Horská, Kolářová, Noll, Lahoda, Novák) a Perna (Apostalon, Svěcená, Kratochvíl). Každá tréninková skupina měla svůj tréninkový program zaměřený na jiné vlastnosti. Nejvyšší tréninkové penzum samozřejmě absolvovala skupina p. Passerové, více než 200km ve 2-3 hodinových tréninkových jednotkách. Vzhledem ke kolísavému počasí byly některé tréninkové jednotky absolvovány také v mírném dešti. Poslední 2 dny byla teplota bazénové vody na hranici snesitelnosti. Součástí byla i suchá příprava v posilovně v SAS, kde plavci absolvovali přípravou podle vlastních programů nebo pod dohledem fyzioterapeutky.

S uspokojením mohu konstatovat, že všichni zúčastnění plavci přistoupili k přípravě v průběhu kempu velmi zodpovědně. V tréninku vypadali všichni velice dobře a důležité měřené úseky zvládali ve velmi kvalitních časech. S přibývajícimi dny a kilometry samozřejmě narůstala i únava. Přesto měl trénink stále „koule“.

Regenerační a zdravotní péče:

V místě jsme měli zapůjčen masérský stůl, který byl denně v permanenci. Fyzioterapeutka Jana Minářová denně pečovala o unavená těla plavců. K dispozici měla také přístrojová lymfodrenáž a vlastní rehabilitační prostředky.

V průběhu soustředění bylo potřeba řešit kromě únavových stavů také některé zdravotní indispozice typu bolest v krku, kašel, žaludeční a střevní problémy. Přesto byl tréninkový program absolvován téměř bez výpadků a úlev.

Odjezd:

Výprava odletěla zpět ve středu po půlnoci, přesně v 01:50 se zpožděním 1,5 hodiny. Po příletu do Vídně byl okamžitě k dispozici transfer do Prahy i Nového Jičína pro všechny účastníky. Anika Apostalon odletěla ve stejný den v 00:10 přes Paříž zpět do USA.

Další informace:

V neděli 10.3. absolvovala většina týmu výlet na některá zajímavá místa. Vzhledem k silnému větru však nebyla v provozu lanovka na Stolovou horu a z důvodu masového cyklistického závodu v Kapském městě a okolí byla trasa ve směru k Mysu Dobré naděje uzavřena.

Nepříjemnou zkušeností je odcizení hotovosti 3 plavcům přímo z jejich pokoje, ve 3 různých dnech. O kauze byla informována manažerka SAS, který přislíbila šetření této věci. Bohužel již skutečnost, že je možné, aby v uzavřeném sportovním areálu docházelo k těmto excesům výrazně kazí renomé SAS.

Poděkování:

Za spolupráci při organizaci tréninku děkuji Jaroslavě Passerové a Milanu Moravcovi. Janě Minářové za tradičně pečlivou starost o zdraví sportovců.

Poděkování patří také Jakubu Tesárkovi za zajištění všech potřebných formalit a pružné reagování na neočekávané situace.

Doporučení:

Stellenbosch je výborné místo pro sportovní přípravu v období nepříjemného počasí a plošných zdravotních problémů v Evropě.

Samotné sportovní středisko SAS je příjemné místo z hlediska ubytování a sportovního ducha. Bohužel velmi pokulhává kvalita stravování, což je jedna ze zásadních podmínek pro kvalitní přípravu a nadstandardní tréninkovou zátěž.

Z tohoto důvodu jsem vešel v jednání s organizátory kempu pro rakouskou výpravu, která bydlela v jiné lokalitě a s kvalitou stravy byli všichni velmi spokojeni. Stellenbosch se jeví jako jedna z vhodných destinací pro přípravu také v únoru 2020.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér

Nový Jičín, 14.3.2019

