



## HODNOCENÍ AKCE

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Akce:</b>            | aklimatizační soustředění   |
| <b>Termín:</b>          | 24.7.-2.8.2016  |
| <b>Místo:</b>           | Aracaju, Brazílie   |
| <b>Vedoucí výpravy:</b> | Vlastimír Perna   |
| <b>Trenéři:</b>         | reprezentační trenér Vlastimír Perna, Jaroslava Passerová, Jaroslav Strnad  |
| <b>Fyzioterapeut:</b>   | Jana Minářová   |
| <b>Reprezentanti:</b>   | Barbora Zavadová, Simona Baumrtová, Martina Moravčíková, Lucie Svěcená, Barbora Seemanová, Jan Micka, Pavel Janeček, Jana Pechanová (dálkové plavání) |

### Hodnocení

Pro aklimatizační soustředění bylo vybráno město Aracaju, půlmilionová metropole státu Sergipe, jednoho ze států Brazílské federace. Město leží asi 1800km severně od Rio de Janeira, ve stejném časovém pásmu, je to také přímořské město, tedy i s podobným klimatem.

Výprava odletěla dne 24.7.2016 vojenským speciálem z letiště Praha-Kbely s dalšími olympioniky. Po příletu do Rio de Janeira a pětihodinové přestávce se přesunula opět letecky do Aracaju.

#### Ubytování:

Hotel Radisson na okraji Aracaju. Pokoje byly příjemné, i když některé detaily dávaly na vědomí, že už mají nějaký ten rok za sebou.

#### Stravování:

Přímo v hotelu. Vše bufet, snídaně perfektní, obědy slabý výběr, večere maličko lepší. Zpočátku se dalo vybrat, ale neustálé opakování těstovin se stejnou omáčkou omrzí, pokud je druhá možnost tvrdé hovězí maso, možnost výběru končí. Dostatečný výběr ovoce a zeleniny.

#### Tréninkové podmínky:

Tréninky probíhaly v univerzitní devítidráhové padesátce, asi 10-15 minut minibusem. Dopolední tréninky 10-12 hodin, odpolední 18-20 hodin.

**Průběh přípravy:**

Plavci byli rozděleni k trenérům takto: Perna - Moravčíková, Svěcená, Seemanová, Passerová - Micka, Pechanová, Strnad - Zavadová, Janeček. Trénink probíhal podle individuálních plánů. Zaměření tréninků bylo směrem k hlavním disciplínám každého jednotlivce. Všechny tréninkové jednotky byly splněny podle plánu, bez jakéhokoliv zdravotního nebo jiného omezení.

**Regenerační a zdravotní péče:**

K regeneraci byla k dispozici fyzioterapeutka Jana Minářová, byl zapůjčen masážní stůl, který byl využíván v hotelu.

**Odjezd:**

Soustředění bylo ukončeno 1.8.2016, následující den se výprava letecky přesunula do Rio de Janeira.

**Další informace:**

Po celou dobu nám byl k dispozici koordinátor, který pro nás zajišťoval celý pobyt i doprovodný program, Petrus Ravazzano.

**Poděkování:**

Velký dík za starost a péči patří právě Petrusovi, který se našel vyjít vstříc všem našim žádostem.

Hodnocení vypracoval: Vlastimír Perna – reprezentační trenér  
Rio de Janeiro, 5.8.2016