



## HODNOCENÍ AKCE

<b>Akce:</b>	VT Livigno
<b>Termín:</b>	10.2.-24.2.2018
<b>Místo:</b>	Livigno, Itálie
<b>Vedoucí výpravy:</b>	Vlastimír Perna – reprezentační trenér
<b>Trenéři:</b>	Milan Moravec, Paolo Bossini
<b>Biochemik:</b>	Emil Bolek
<b>Fyzioterapeutka:</b>	Pavλίna Merendová
<b>Reprezentanti:</b>	Tomáš Havránek, Ondřej Gemov, Kristýna Horská, Dominik Polcar, Tomáš Ludvík, David Noll, Anna Kolářová, Jan Kutil
<b>Sparing:</b>	Martina Elhenická, Petr Novák

### Hodnocení

Po čtyřech měsících se vydala část seniorských reprezentantů do italského města Livigno k dalšímu vysokohorskému soustředění. Z minulé sestavy chyběl pouze Roman Dmytrijev (kondičně nebyl připraven) a Tereza Muselová (zdravotní důvody). Naopak byl tým posílen o sparingpartnery z VSC Praha.

Stejně jako v říjnu 2017, i tentokrát před odjezdem všichni plavci absolvovali spiroergometrické testování a odběr krve pro vzájemné srovnání po návratu zpět.

Výprava odcestovala 2 mikrobusey v sobotu 10.2.2018. V neděli do Livigna dorazila po vlastní ose i „moravská“ část výpravy, V. Perna a P. Merendová.

### Ubytování:

Po dobrých zkušenostech z loňska bylo opět zajištěno v Hotelu Alaska. Menší hotel s pohodovou rodinnou atmosférou, příjemným personálem a chutnou kuchyní. Přestože jsme byli v Livignu v hlavní lyžařské sezóně a hotel byl naplněn, všichni se snažili nám vyhovět a přizpůsobit vše našim potřebám.

#### Stravování:

Přímo v Hotelu Alaska. Snídaně formou bufetu s dostatečným výběrem. U snídaně měl každý možnost vybrat si z nabídky servírovaného obědu a večeře (z několika předkrmů, hlavních chodů a dezertů). Kvalita jídla vynikající, množství dostatečné. V případě individuálních požadavků vycházel personál vstříc.

#### Tréninkové podmínky:

Pětidrahová pětadvacítka ve sportovním centru Aquagrande, posilovna a wellness v areálu. První týden jsme trénovali společně se skupinou italských reprezentantů. Pro pohodlnější podmínky jsme si dohodli hodiny pro 2 skupiny. První trénovala 8:00-10:00, druhá 10:00-12:00, odpoledne 15:00-17:00 a 17:00-19:00. Ve druhém týdnu již celá výprava trénovala společně, 9:00-11:00 a 16:00-18:00 nebo 15:00-17:00.

Paolo Bossini dohodl s vedením areálu možnost bezplatné návštěvy wellness centra, čehož plavci rádi využívali.

#### Průběh přípravy:

Počátek soustředění (cca 4 dny) byl věnován adaptaci na zátěž ve vyšší nadmořské výšce. V tyto dny byly plavci každodenně monitorováni biochemikem, který sledoval průběh reakce organismu plavců na nové podmínky.

Od 5. dne již byla aplikována příprava ve vyšší intenzitě, vysokých laktátových hodnotách. Přesto i nadále výrazně převažoval trénink v aerobních zónách.

Poslední 3 dny byl zařazen opět lehčí readaptační trénink se sníženou intenzitou i objemem. I tato fáze přípravy byla denně sledována biochemikem.

Plavecký trénink byl kromě zdravotních úlev absolvován podle plánů. Všichni plavci odváděli velmi dobrou práci a i přes narůstající únavu se snažili plnit tréninkové cíle. Potěšující byl i přístup k rozcvičení před tréninkem a následnému protažení a zklidnění po tréninkové jednotce. Všichni plavci mají tyto činnosti zažity a nebylo třeba jim to připomínat.

Plavci trénovali ve skupinách Horská+Gemov+Kutil+Elhenická+Novák (Bossini), Kolářová+Noll+Havránek (Moravec), Polcar+Ludvík (Perna).

Posilovna byla využívána 2-3x týdně podle plánů trenérů. Jako doplňková sportovní aktivita využívali plavci běžky, příp. i snowboard. Někteří běžky k dispozici neměli, přípravu si zpestřili vycházkami do okolí.

#### Regenerační a zdravotní péče:

Podstatná část regenerace byla zajištěna fyzioterapeutkou Pavlínou Merendovou. K dispozici byla také přístrojová lymfodrenáž.

V průběhu soustředění se vyskytlo několik zdravotních komplikací, souvisejících zejména se zažívacími a střevními problémy. Všechny byly zvládnuty medikací a obvykle po jednodenním odpočinku bylo možné pokračovat v přípravě.

Nejvážnější bylo zranění Kristýny Horské, která si v závěru pobytu přivodila na běžkách luxaci česky. Po prohlídce v nemocnici a ošetření odjela druhý den se svým otcem domů.

#### Ukončení:

Soustředění bylo ukončeno v sobotu 24.2.2018, kdy výprava odcestovala zpět do ČR.