



World Travel Service



2008 – 2009

Yaz Dönemi Hazırlık Kampları

Bulgaristan Yaz Spor Kampları



Bulgaristan Yaz Spor Kampları

için son derece uygun koşulları sizlere sunmaktadır.

Pirin ve Rodop dağları bu koşulları meydana getiren bölgenin başında yer almaktadır. Özellikle taze havası ve oksijenin yoğunluk miktarı sporcular için ideal hazırlık dönemlerini oluşturur.

Hazırlık dönemlerinde alçaktan yüksek irtifaya çıkış sırasında vücudun karşılaşacağı ortamlar sporcuların müsabaka esnasında karşılaşacağı zorluklara alışması açısından aynı eşdeğere vardığı kabul edilir.

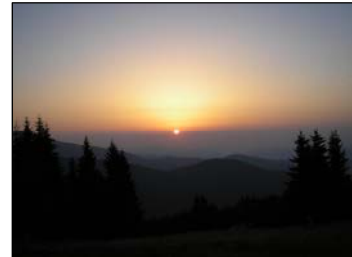
Yüksek ortamdaki hazırlık dönemi ayrıca vücuttaki kanın oksijen taşıyabilme kapasitesini alyuvar yani hemoglobun üretimi arttırır.

Bölgemizde yapılan kamp döneminde sporcularımızdaki alyuvarlar 4 ila 6 gün içinde kanda ortaya çıkacaktır.

Bu dönemde sporcularımızın, deniz seviyesinde ki bir sporcunun sahip olduğu değerlerden % 30 ila % 50 arasında daha yüksek oranda alyuvarları çoğalacaktır. Unutmamak gereken en önemli konu, her yüksek ortamın aynı koşulları sağlamayacağıdır.

Bölgemizdeki çalışma koşulları sporcuların uzun soluklu müsabaka dönemlerinde yaşayacağı her türlü zorluk derecesine hazır hale gelmesinde en önemli etken olacaktır. Özellikle Balkanlardaki yoğun oksijen ve buna karşı taze hava bulunduran bu ortam Avrupa'nın hiç bir merkezindeki ile mukayese edilemez.

Ayrıca Temmuz ve Ağustos aylarında en yüksek sıcaklık gündüz 26, gece ise 6 derecelerde bulunmaktadır. 26 Temmuz 2007 tarihinde Türkiye'de 50 dereceyi bulan sıcaklıklar beklenmekte iken aynı tarihte bölgemizde gündüz 12 gece ise 6 derece hava sıcaklığı beklenmektedir.



Futbol Yaz Kampları



Bulgaristan Futbol Yaz Kampları

Futbolda önemli olan anlar anaerob ortamlarda yaşananlardır.

Rakip alana doğru atılan bir depar, kapılan bir top ve atılan bir şut ..
İşte böyle ortamlarda sporcu oksijen borçlanmasına girmektedir.

Bu ortama **hazırlığı yüksek standartlarda** olan sporcunun teknik becerilerindeki verim aynı oranda uygulanabilmesinde kaynağıdır.

Oksijen borçlanmasına giren vücut **kandaki oksijen yoğunluğu** ve değişikliklerine ne kadar hazır olursa **hem müsabaka içindeki performansı**, hem de uzun yarışma aylarındaki dayanıklılığı ve devamlılığı o kadar verimli olacaktır.

Pirin ve Rodop dağlarındaki kamp bölgemiz yüksek irtifası ve oksijen yoğunluğu ile sporcunun müsabaka koşullarına hazırlanması açısından en iyi bir ortamı yaratan bölgelerin başında yer almaktadır.

Bölgemizin kandaki oksijen molekülü miktarının düşmesine bağlı olarak solunum sayısının ve derinliğinin artması olan **hiperventilasyon** özelliği sporcularımıza en **yüksek derecede kazandıracaktır.**

Tüm bunların yanı sıra kampımız boyunca günde 2'şer saatten iki saha çalışması, kapalı salon çalışması ve arzu edildiği takdirde 4 hazırlık maçı yapma şansını da sizlere yaratmaktadır.



CSKA Sofia



Levski



Vihren



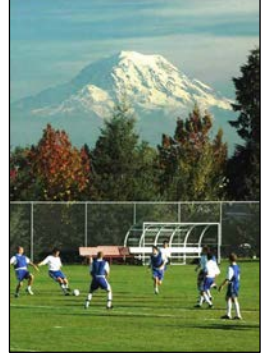
Litex



Cherno More



Loko Sofia



Spor Kamp Tesislerimiz



Bulgaristan Spor Kampları

Uzun yıllar kış, **spor ve tabiat turizm**'inde Avrupa'nın tercih edilen ülkelerinden olmuştur.

Bu özelliklerinin yanı sıra yüksek rakımlı turizm merkezleri kışları kayak, yaz aylarında ise futbol, atletizm, basketbol gibi birçok spor dallarında sezona hazırlanan takımların planlarına öncelikle girmektedir.

Bu turizm kökenli merkezlerde otel konforları ve ekiplerin beklentilerini karşılayacak **her türlü teçhizat bulunmakta** olup en iyi hizmet anlayışı ile sunulmaktadır.

Dağların arasında konuçlanmış tesislerimizde Oda Servisi, fax-copy-kablosuz internet servisleri, çamaşır yıkama, sağlık hizmetleri bulunmaktadır.

Oda standartları ise mini bar, kasa, voip telefon, hızlı internet erişimi, ses ve müzik sistemleri, renkli tv, uydu yayını, merkezi ısıtma ve soğutma, banyo, saç kurutma makinası, yangın alarm sistemleri ile donatılmış olup beklenen konforu en iyi şekilde sağlar..

Tüm bunların yanı sıra spor kabilelerinin toplantılarını yapacak konferans salonlarında tesislerimizde bulunmaktadır.

