



Vážené kolegyně trenérky, vážení kolegové trenéři, vážení rodiče,

když se 25. května uvolnily podmínky pro trénování po první vlně krizových opatření, nikdo z nás netušil, o kolik těžší bude pro nás všechny v plavecké společnosti vlna druhá. Přesně po půl roce se na vás znovu obracím. Doba bez tréninku zdá se nekonečná a nikdo z nás nevidí světlo na konci tunelu. Zimní plavecká sezóna je bohužel definitivně odpískaná a všichni jen můžeme domýšlet, co nás čeká za měsíc, za dva, za půl roku... Predikce v médiích se různí a je jasné, že epidemická opatření se budou uvolňovat jen velmi pozvolna.

Chtěl bych vás ujistit, že vedení plaveckého svazu podniká řadu kroků pro to, abychom se mohli vrátit do bazénů. Postavení plaveckého svazu ale v tomto smyslu není nikterak zásadní. Pro provozovatele bazénů jsou závazná rozhodnutí Ministerstva zdravotnictví, potažmo Krajské hygieny. Politická garnitura, závislá na rozhodnutí epidemiologů, nás bohužel drží v šachu a nedbá problémů, které plavecké hnutí trápí. Nikdo z nás tuto situaci nechápe, protože všichni víme, že prostředí bazénů je drženo na vysoké hygienické úrovni a všude za našimi hranicemi se k provozu bazénů postavili zcela jinak.

To, že náš stát umožnil v rámci zpřísněných pravidel trénink několika vyvoleným, nás většinu asi neuklidňuje, by naopak, u mnohých z nás vzbuzuje pocity nespravedlnosti. Všechny tyto pocity jsou pochopitelné, ale bojovat proti této situaci je marnost, která nás pouze uvrhává do zbytečné frustrace.

Všichni jsme ale na stejné lodi a jen energie vyprodukovaná zevnitř naší komunity, postavená na vysoké morálce, trpělivosti a optimismu nás všech, je jedinou cestou, jak se po restartu k tomu, co všichni milujeme, co nás všechny spojuje, v čem jsme dobří, v čem se chceme stále zdokonalovat a vytvářet podmínky pro další generace spokojených dětí.

Pro většinu z nás to není práce, ale smysl života – vytvářet prostředí, které vzbuzuje u dětí radost, rozvíjí u nich důležité dovednosti a učí je vlastnostem, které nám všem přináší příjemné pocity z úspěchů, ale i bolest z nezdarů. Tato stále opakující se směsice prožívání nás připravuje i na boj s krizovými situacemi.

Je potřeba zdůraznit, že všechny emoce provázající tento stav jsou normální a je dobré jim nechat volný průběh. Je zde ale také příležitost si více uvědomit smysl života a důležitost některých hodnot.

Jsem si plně vědom toho, že pro některé z vás je tato doba více než svízelná, a tak bych chtěl opakovaně vyjádřit velkou podporu vám všem, kteří jste nuceni v důsledku protiepidemických opatření čelit existenčním problémům.

V první vlně jsme mimo jiné velmi rychle začali využívat počítačových technologií, abychom se udrželi v kondici. Všechno už ale trvá příliš dlouho, a tak i koncentrace na cvičení z obrazovky často upadá. Je to vlastně jev zcela normální, protože na něj prostě nejsme zvyklí.

Co nás ale asi nejvíc sužuje, je neúměrně se prodlužující plavecký distanc našich dětí (svěřenců). I přesto, že u dětí pozorujete smutek, vězte, že ony mají obrovskou vnitřní sílu se s tímto stavem poprat. Mnohdy přebírají jen frustraci dospělých. Zkuste se na děti jen trochu více usmívat a uvidíte, že i jejich projev se změní – třeba si i samy najdou víc prostoru na pohyb.



Asi si často říkáte, že mnoho dětí skončí s plaváním. Vězte, že s plaváním skončí ty děti, kteří by v krátké době skončili, anebo by se ještě nějakou dobu „trápily“. Někteří skončí a jejich život naplní nové výzvy, někteří noví zase k plavání přijdou nebo se vrátí a budou na sobě pracovat. Vše se děje velmi přirozeně, jen je dobré se na vše dívat z vyšší perspektivy. Naše děti jsou silné a vypořádají se s celou situací tak, jak to budou nejlépe cítit. Na nás, trenérech a hlavně rodičích, je, abychom s nimi byli stále v kontaktu a nechali jim prostor na to, aby se samy vyjádřily a projevíly vlastní invenci.

Metodické oddělení plaveckého svazu se snaží najít možnosti, jak v současné situaci udržet pozornost trenérů a najít východiska z této situace i pro plavce. Snažíme se pro vás průběžně připravovat zajímavé webináře na témata, která tady třeba ještě nebyla. Připravujeme pro vás společně s psychologem Michalem Vičarem on-line konferenci k tématu koronakrizy – potažmo plavecké krize. Pro plavce připravujeme společně s týmem kondičních trenérů a fyzioterapeutů instruktážní materiál kondiční přípravy, a to nejen cílenou pro současnou dobu (je to ale úkol logisticky náročný).

Jsme velmi rádi, že mnoho klubů zůstává se svými svěřenci v kontaktu díky on-line tréninkům, on-line výzvám nebo on-line konferencím, kde si povídají například s našimi současnými i bývalými úspěšnými plavci, trenéry a dalšími zajímavými osobnostmi. Je to ten nejlepší způsob, jak udržet motivaci.

Stejně jako tomu bylo na jaře, si dovoluji za trenérsko-metodickou komisi pár tipů pro plavce, rodiče a trenéry, jak udržet dobrou kondici, čistou hlavu a optimistické zvládání dnů bez bazénů.

- 1) Snažme se využít všechny prostředky k běžné komunikaci a zajímejme se o své okolí, informujme se navzájem o možnostech ke sportování.
- 2) Buďme trpěliví při řešení rodinných i pracovních záležitostí.
- 3) Zkusme si nevytvářet domněnky tipu, že někdo nedělá dostatek pro to, aby se mohlo plavat.
- 4) Nevytvářejme si domněnky, že budeme muset něco dohánět.
- 5) Choďme co nejvíc ven a provozujme různé pohybové aktivity; zkoušejme nové věci.
- 6) Plavci by si měli sehnat na imitaci plaveckých záběhů posilovací gumy (expandry, gumopacky), a měli by je používat doma nebo venku dle instrukcí trenérů.
- 7) Zůstaňme optimisté a užívejme si věci, které jsou pro nás nevšední a věřme, že z celé situace vyjdeme silnější, odolnější a přizpůsobivější.
- 8) Nenechávejme děti ráno dlouho spát a večer dlouho ponocovat; vytvořme jim denní režim a zkusme být důslední.
- 9) Dokud trvá zvýšené riziko nákazy, buďme k sobě více než obvykle ohleduplní, navzájem užiteční a nápomocní.
- 10) Máme-li reálné obavy nebo těžkosti, nebojme se je řešit se svými blízkými a přáteli, kteří nám mohou pomoci.

Bereme tuto dobu jako nejlepší signál pro pozitivní změny v našem myšlení a chování.

S úctou ke každému z vás, za TMK ČSPS: Roman Havrlant – hlavní metodik

22. 11. 2020