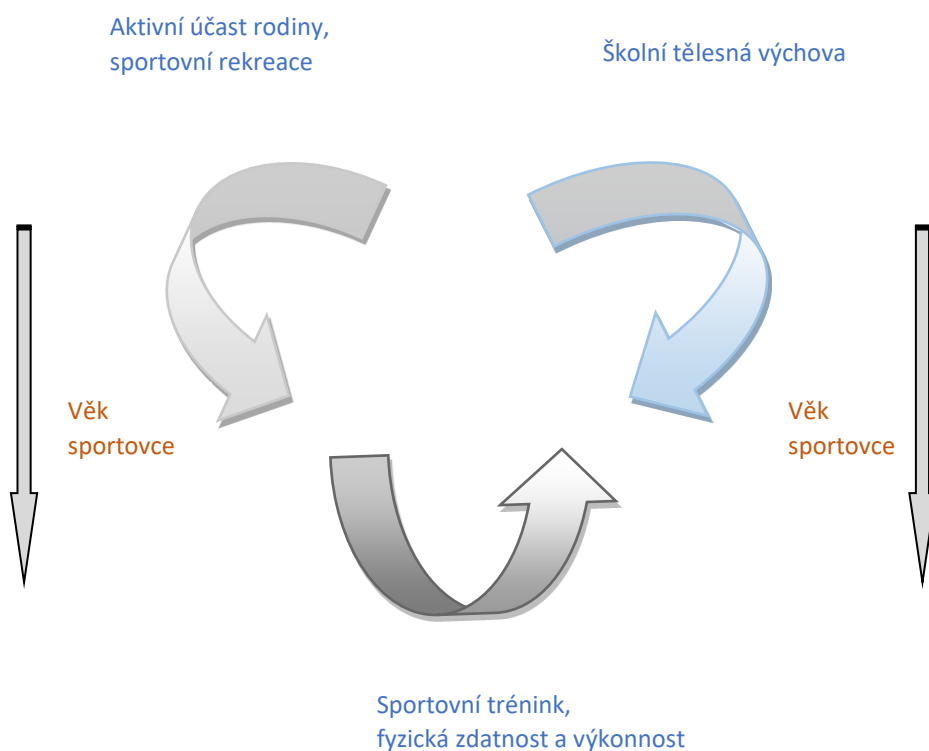


## Sport po odeznění pandemie?

V období školního věku dítěte je určujícím činitelem pro způsob sportovního vyžití a pro rozvoj jeho sportovního talentu aktivní účast rodiny a samozřejmě také dobrá úroveň procesu školní tělesné výchovy. S přibývajícím věkem mladého sportovce (dorostenecké kategorie) přichází do popředí odborně vedený sportovní trénink. Proces má také svůj pedagogický rozměr kultivace osobnosti a profilování výrazných morálních vlastností člověka. Formulujeme zde určitý filozofický názor na funkci a poslání sportu v současné společnosti.

Obvykle znázorňujeme celý proces grafem kruhu tělesných aktivit. Opatření karantény současné doby, okolnosti pandemie a nutných nařízení pro ochranu zdraví však celou situaci dramaticky mění, na neurčitou dobu! A právě nyní vyvstává ještě důrazněji nutnost zařazení pravidelných tělesných cvičení, sportovních činností do programu aktivního životního stylu. **Sportovče, zůstaň v kondici** - fyzická zdatnost, ale i psychická odolnost jsou dobrou zbraní proti chronickým nemocem i epidemii COVID-19.

### ► Kruh tělesných aktivit



Je zřejmé, že po delší dobu nebude možno provozovat nejen školní tělesnou výchovu, ale je zastavena veškerá činnost ve sportovních klubech. A tak zbývá pouze individuální možnost tělesného zatěžování, většinou v podmínkách domácího prostředí. Z přiloženého grafu je zcela zřejmé, že tréninkové podněty a možnosti jsou závislé z větší části pouze na motivovanosti mladého sportovce a na podmínkách, které pomáhá spoluutvářet rodinné prostředí. Trenér je pak ve zcela nové pozici a úloha rodinného zázemí je dominantní. Je to ale výzva i pro rodiče samotné – **rodiče, zůstaňte v kondici**.

## Trenér

- predefinujte svým sportovcům očekávání a cíle, poskytněte jasnou a proveditelnou cestu vpřed.
- když věci nejdou podle plánu, je naše odbornost nejpotřebnější.
- zprostředkujte „dálkové koučování“ z hlediska fyzického zatěžování.
- i když nemůžete být se svými sportovci, abyste rozvinuli jejich fyzické schopnosti, můžete jim pomoci stát se psychicky odolnějšími.
- a až se sportovní činnost zase obnoví, budou schopni dosáhnout svého skutečného potenciálu, víc než kdykoli předtím.
- vaše odpovědnost za vedení a nasměrování sportovců by měla být i nadále nejvyšší prioritou.
- zachovejte klid a optimismus. Není všechno v pořádku, to všichni víme. Ale vaši sportovci se na vás spoléhají, pomozte jim překonat tyto složité okolnosti.
- dejte svěřencům vědět, že jste tu pro ně - nejen navrhnout a dohlížet na implementaci jejich programu, ale také sdílet všechny pochybnosti, obavy, kterým právě teď čelíme.
- upozorňujeme na zásadní potřebu každodenní komunikace - zaručí to i jednoduchá textová zpráva nebo zpráva na Facebooku.
- snažte se oslovit své sportovce denně.

## Závodník

- narušení závodních kalendářů vyžaduje upravená očekávání a predefinování mentální mapy cílů sezóny, přeměnu časové osy priorit.
- co můžu realisticky dosáhnout v tomto roce, vzhledem k současným okolnostem, tréninkovým a časovým omezením, rodinným povinnostem atd.?
- tréninkový objem - nemohou se věnovat v plné míře venkovním aktivitám pro rozvoj vytrvalostních schopností, jejich tréninkový čas je omezen, např. dlouhá jízda nebo běh není možný.
- zaměřím se na klíčové oblasti v rozvoji silových parametrů.
- největší dopad na psychiku je zrušení závodů. Namísto závodů přijmu individuální výzvy pro udržení motivace.
- na co se mohu namísto konkrétních závodních cílů soustředit?
- závody virtuálních skupin?
- přepněte také na rozvoj pohyblivosti, protahovací cvičení nebo jógu.
- největší pokrok tréninku mentálních dovedností nepochází z náhodného nebo sporadického úsilí, ale z důsledného každodenního nasazení.
- stejně tak je to s rozvojem síly, rychlosti, vytrvalosti a dalších fyzických schopností, potřebných k dosažení vynikajících výsledků ve sportu.

## Rodiče

- jděte na procházku se svými dětmi anebo se svým partnerem.
- projeďte zájem o náplň sportovních aktivit dětí, oslovte trenéra, poraďte se a popište možnosti, motivaci, zdravotní stav... A buďte kreativní.
- oprašte běžecký pás nebo cyklistický ergometr, který se nepoužíval už delší dobu.
- investujte do svého zdraví každý den - fyzicky, mentálně i emocionálně.
- podporujte zájem dětí o sport.
- vytvářejte podmínky pro sportovně vyvážený rozvoj.
- oceňujeme tréninkové úsilí, pravidelnost i disciplínu.
- pomáháme překonávat určité nesnáze v tréninku, posilujeme vůli. Pojetí je dlouhodobě orientované.
- podpora sebevědomí a smyslu pro cílevědomost.
- vnímáme zásady sportovního životního stylu, stravu i denní režim.
- sportovní kluby jsou uzavřené a výpadek tělesné výchovy ve školách znamená, že jste jedinou možností pro mladého sportovce, jak „zůstat v kondici“!
- situace se mění tak rychle, že je snadné se cítit zmatený a dezorientovaný. Snažte se diskutovat, co vidíme ve zprávách, na sociálních médiích a v našem každodenním životě.

## Návrh na sportovní vybavení do domácnosti

### „mini“ tělocvična



univerzální karimatka určená pro aerobic, jógu, fitness cvičení

59 Kč



Rotační disk je vhodný pro zeštíhlení postavy, především v oblasti boků a šikmých břišních svalů.

279 Kč



Série gymnastických míčů je vyráběna v několika velikostech a barvách, jsou vhodné pro všestranné využití při fitness, kardio a rekonvalescenčních cvičeních.

289 Kč

---

### „dobrá“ tělocvična



Posilovací guma je vhodná pro aerobic a fitness posilování, slouží k procvičení hýžděvých, zádových a břišních svalů.

178 Kč



Závěsné posilovací popruhy jsou multifunkční posilovací pomůcka sloužící ke kondičnímu cvičení i k intenzivnímu posilování pomocí vlastní váhy těla i k různým balančním cvičením za pomoci např. Bosu ballu, masážního balančního polštářku a podobně

459 Kč



Cyklistický ergometr udrží vaši aktuální fyzickou kondici, delší zatížení rozvíjí vytrvalostní schopnosti. Sledujeme tepovou frekvenci i pokles hodnot bezprostředně po dokončení tréninku.

4790 Kč

---

## „super“ tělocvična



Nakládací set činek dodávaný v praktickém kufříku. Hmotnost činek lze variabilně upravit, případně rozšířit o další závaží.

Protiskluzové rukojeti nabízí dobrý komfort při posilování.

1179 Kč



Samovzpěrná posilovací hrazda, kterou lze jednoduchým manévrem zavěsit do dveřních zárubní. Po cvičení ji lze stejně jednoduchým pohybem demontovat. Hrazdu je možno použít jako cvičební pomůcku pro cvičení na zemi

375 Kč



## Chytré hodinky



Funkce sportovních hodinek umožňují plánovat, porovnávat tréninkový objem, hodnotit intenzitu zatížení a mají mnoho dalších možností.

Ale hlavně, významně podporují vlastní iniciativu a aktivitu sportovce při tvorbě i vyhodnocování efektivity, při zapojení do sportovního procesu. A tento moment má v dnešní době i v budoucnu velkou důležitost!

Jsme dnes příliš fixováni na sportovní zařízení, kde trénujeme – na loděnici. Vybavení našeho sportoviště je většinou limitováno z hlediska šíře sportovního programu a to je v protikladu s požadavkem na širší tréninkových podnětů, na rozmanitost tréninkového programu. Máme k dispozici tělocvičnu, vybavené venkovní hřiště, nebo dokonce plavecký bazén?

A tak myslím, že v budoucnu (nejen v období pandemie) bude přístup sportovce, aktivita a individuální motivovanost nabírat na důležitosti. Zkrátka, trénování týmu nebo družstva ve větší skupině je nyní tradicí z hlediska organizace. Trenér ale bude schopen pomocí nových technologií sledovat trénink každého svěřence velice individuálně. Tréninkové platformy již dávno nejsou jen tréninkovým záznamem, jsou zároveň komunikačním propojením tréninkové skupiny. Stále je však jisté, že trenér je i bude vždy nenahraditelným lídrem procesu.

Věřím, že brzy začneme zase sportovat, veslovat i závodit.

*Zdroje:*

*Thomas Taylor (2020): Adjusting Endurance Training During Major Life Changes*

*Jim Afremow (2020): Mental Health Tips for Coaches During a Training Hiatus*