

## Dopis metodiků plaveckým trenérům do dalšího období (snad již pocovidovém)

Vážené trenérky, vážení trenéři

protože se snad již blíží okamžik, kdy budeme moci postupně všichni skočit do bazénů a zahájit tréninkový režim, chtěli bychom vás pozdravit, velice vám poděkovat za vše, co jste pro své plavce během pandemie udělali a stále děláte. Chtěli bychom vás touto cestou povzbudit a nabídnout vám případnou pomoc v oblasti plavecké přípravy, pokud o to bude z vaší strany zájem.

Metodický tým ČSPS pro vás průběžně připravuje plavecké články na různá témata v podobě zajímavých poznatků, novinek a nápadů pro plánování tréninku, vedení a realizaci tréninku a v neposlední řadě pro přípravu na závody, a to od autorů z celého světa. Budeme se pro vás snažit vybrat především ty poznatky, které podle našeho názoru budou uplatnitelné v široké škále tréninkových podmínek, a které by se měly vztahovat jednak k procesu postupného rozjezdu plavání po obrovské pauze (především u žákovských a juniorských kategorií), ale i v další fázi postupného rozvoje plavců všech věkových kategorií.

Světové plavání šlo dál i v době pandemie a je evidentní, že mnoho trenérů a jejich svěřenců na celém světě našlo způsoby, jak se udržet ve vrcholné kondici. Nemá cenu spílat nad tím, jak se Česká republika postavila během covidu ke sportování (i když názory na celou situaci se mohou značně lišit). Každopádně všem nám to ubralo mnoho sil a ideálů. My ale věříme, že ze všeho špatného se vždy zrodí něco dobrého. Jsme přesvědčeni, že tato mimořádně dlouho trvající krize každému z nás přinesla prostor pro zamyšlení. Otevřel se prostor pro přehodnocení a zefektivnění mnoha věcí a přístupů. Každý z nás může přispět velkým dílem k obnově a zlepšení.

Ve světě plavání vstoupila do popředí zájmu nová jména. Výkonnostní růst u mnoha plavců přišel zrovna v tomto složitém období. Ne každý měl možnost zůstat v pravidelném tréninku, ale přesto se zařazením alternativních forem přípravy podařilo spoustě z nich kondici udržet nebo dokonce zlepšit. Vždy je to o tom, jak rychle dokázali na situaci zareagovat, mentálně se s ní srovnat, najít podmínky a vytvořit si „nový“ režim. Jak daleko byli ochotni jít, a jak dokázali využít své schopnosti a vědomosti pro přípravu a motivaci v nestandardních podmínkách.

České plavání, navzdory obrovským omezením, „drželi na vodě“ v době covidu čeští reprezentanti a jejich osobní trenéři. Během covidové doby bylo zaplaváno několik českých rekordů a byly vybojovány důležitá kvalifikační místa. Na posunutém Mistrovství Evropy splnilo limity nebývalé množství 17 plavců. Honzové Čejka a Šefl zaplavali v posledních dnech limity na olympiádu a doplnili již stávající limitáře. Zlatá medaile Barbory Seemanové z letošního evropského šampionátu je toužebnou třešničkou na dortu a měla by se stát tím nejlepším impulzem a symbolem pro to, abychom se všichni s chutí pustili do další společné práce. Velký dík a obdiv patří celému českému týmu i osobním trenérům.

Jakožto metodikové jsme si vytyčili úkol průběžně vás seznamovat s aktuálními trendy a také připomenout vám něco s předchozími tématy, která jsou v přípravě výkonnostních a vrcholových plavců důležitá. Samozřejmě bychom neradi zapomněli především na trenéry mladých a nejmenších plavců, bez jejichž práce bychom těžko mohli vidět úspěšnou budoucnost českého plavání.

Pravděpodobně se budete v klubech ještě nějakou dobu potýkat s řadou problémů souvisejících s postupným návratem do běžného režimu, které vám budou ubírat značné množství času a energie. Bude potřeba konsolidovat práci svých tréninkových skupin a zvyknout si na některé nové skutečnosti.

**Přáli bychom si, abyste znovu obnovili smysl vašeho snažení, abyste opět našli ve svých drahách co nejvíce šikovných plavců, abyste se obrnili proti věcem, které vám možná ještě nějakou dobu budou ztrpčovat život a abyste byli trpěliví v postupném nabíhání výkonnosti vašich plavců.**

Není jednoduché pracovat s plošným koncepčním nastavením pravidel v době, kdy víme, že tréninkový návrat bude plošně probíhat nejednotně a pravděpodobně v delším časovém rozmezí. Budeme se snažit mapovat situaci, jak nabíhá plavecké příprava napříč Českou republikou, a upřít pozornost na právě tu širokou většinu plavců, která se postupně bude vracet do bazénů.

Uvítáme od vás jakoukoli zpětnou vazbu.

Věříme, že na druhé straně dlouhého tunelu, kterým jsme všichni projeli, vyjedeme naplněni elánem podílet se na obnově plaveckých škod, které nám pandemie pravděpodobně přinese.

Chceme být s vámi a pro vás.

Roman & Tom