

OBĚŽNÍK č. 1-2020

Oddílům a klubům Jihomoravského kraje

Sportovní centrum mládeže (SCM)

Jihomoravský kraj 2

Vážení trenéři a vedoucí oddílů a klubů,

dovolte, abych Vás touto cestou pozdravil a také nabídl pár informací v době, která zrovna atletice nepřeje. Řeší se spousta jiných, zcela zásadních problémů. Přesto předpokládám, že vy, jako praví atleti nadšenci, si na atletiku a na své svěřence často vzpomenete a snažíte se najít cesty k tomu, aby atleti nezháleli a i prostřednictvím vašich trenérských rad udržovali všechny dovednosti, které doposud natrénovali, aby byli funkční a byli i nadále připraveni tak, jak si společně všichni představujeme. Posílám tedy v přílohách materiály Sportovního centra mládeže ČAS, které by pro Vás mohly být také přínosem, povzbuzením a inspirací k tréninku „na dálku“, tedy k tzv. distančnímu tréninku.

Vyhlášený nouzový stav a následná opatření vlády nám samozřejmě podmínky pro trénování výrazně zhoršil, ale určitě neznemožnil. Samozřejmě máme rozdílné podmínky a zajisté také rozdílné přístupy a metody k „distančnímu“ tréninku.

Pro jistotu připomínám, jaká pravidla bychom měli respektovat. Nejenom proto, že je to nařízení vlády. ČAS ho samozřejmě respektuje a vyzývá k tomu i všechny své členy, ale především, abychom ochránili sebe i své okolí. Prosíme tedy, pro jistotu zdůrazněte svým svěřencům především následující pravidla:

- zákaz volného pobytu se netýká parků, přírody, ..., ale nechod'te na stadiony a jiná veřejná sportoviště (respektujte jejich uzavření),
- trénovat individuálně, nedomlouvat se na společném absolvování tréninků, v krajním případě v malých skupinkách a s dodržováním bezpečných odstupů (min. 2 m),
- při trénování venku mít zakrytá ústa a nos (rouška nebo alespoň nákrčník přes obličej),
- při využívání vnitřních prostor (např. malých posiloven, ...) používat ochranné pomůcky (např. rukavice, roušky) a desinfekci (na ruce i cvičební pomůcky), opět dle velikosti prostoru trénovat pouze v malých skupinkách a s dodržováním bezpečné vzdálenosti,
- nesahat si do očí a na sliznice, příp. i drobná poranění okamžitě desinfikovat a sterilně překrýt.

Všechna ostatní pravidla jsou v médiích dostatečně prezentována, i přesto prosím o připomenutí jejich dodržování.

Inspirace pro další trénování!

Jistě máte mnoho dobrých nápadů na různé distanční tréninky a na webu je také spousta materiálů. Ty atletice „na míru“ budou postupně zveřejňována na metodickém webu ČAS.

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Případná Vaše stručná informace, jak se se současnou situací perete je vítána (např. kolik svěřenců trénink úplně přerušilo, příp. omezilo kvůli koronaviru, kde se dá trénovat, jaké prostředí mají svěřenci k dispozici, jak se svěřenci komunikujete, komunikujete i s rodiči /?/, jak na situaci reagují /?/, jak udržujete motivaci, atd.). Vítáno je i krátké video trénujícího svěřence, točené na mob. „na plocho“ se souhlasem ke zveřejnění.

Děkuji vám za spolupráci a přeji vám, vašim blízkým a vašim svěřencům zdraví a inspiraci ve vaší atletické činnosti.

S pozdravem

Jiří Hajzler

Vedoucí trenér SCM

Jihomoravský kraj 2



Mob. 702 174 796

E-mail: jhajzler@atletika.cz

www.atletika.cz

Přílohy:

- 8 tipů na distanční trénink
- Inspirace pro tréninky v karanténě (materiál SCM Vysočina, autor Jiří Kliner)

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

