

ZPRAVODAJ č. 2-2020

Sportovní centrum mládeže (SCM)

Jihomoravský kraj 2

Vážení trenéři sportovního centra mládeže,

po halové sezoně, která přinesla, v rychlém sledu, spoustu kvalitních výkonů a hezkých atletických zážitků, nyní prožíváme období, které není zrovna standartní a zcela se vymyká doposud zavedeným zvyklostem a postupům. Tento stav se bezprostředně dotýká i atletického hnutí. Všechny dlouho předem připravované akce, závody, soustředění a výcvikové tábory byly zrušeny, ruší se objednané zdravotní prohlídky vašich svěřenců atd. V tyto dny jen stěží předvídat další vývoj epidemie.

Vážení trenéři SCM, 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. Prosíme Vás o stručnou informaci, jak se se současnou situací perete.

- Kolik svěřenců trénink úplně přerušilo, příp. omezilo kvůli koronaviru, kolik Vám jich zbylo?
- Kde se dá trénovat (jaké prostředí mají svěřenci k dispozici)?
- Jak se svěřenci komunikujete?
- Komunikujete i s rodiči? Jak na situaci reagují?
- Jakou máte od nich zpětnou vazbu?
- Odkud čerpáte inspiraci?
- Jak udržujete motivaci?

Předpokládám, že současný stav bude po 24. 3. prodloužen, a tak 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 nechoďte 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,
- nesať si do očí a na sliznice, příp. i drobná poranění okamžitě desinfikovat a sterilně překrýt.

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



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. Doufám, že zatím fungujete se svými skupinami v pohodě a přeji ať to vydrží až do úplného vítězství nad koronavirem a budou následovat vítězství na dráze a sektorech. Pokud mohu s čímkoliv pomoci, tak volejte, mailujte, ... a sdílejte své dobré nápady.

V přílohách tohoto dopisu najdete další informace vč. odvolávek na videa, jako inspirace pro distanční trénink vašich svěřenců.

Prosím vás o zpětnou vazbu od vás co nejdříve, nejpozději do středy 25. 3. 2020.

Děkuji vám za spolupráci a přeji Vám, Vaším blízkým a Vaším 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

