

TRENÉŘI PRAHY 10

V minulém čísle jsme vás informovali o výsledcích ankety, v níž jsme hledali naše nejlepší sportovní trenéry, kteří se věnují práci s dětmi a mládeží. Z celkového počtu 23 nominací byla nakonec za svou obětavou činnost oceněna šestice koučů. Rádi bychom vám je blíže představili, a proto jsme jim položili několik společných otázek.



KATEŘINA KRAJČOVÁ / JAN FIALA
(TJ Astra Zahradní Město)
BADMINTON



1) Každý trénujeme jinak staré svěřence. Kačka trénuje především děti od 6 do 15 let a Honza od 13 až po dospělé. V této sezoně máme na starost šest tréninkových skupin po 6 až 16 hráčích. Trénování se věnujeme přes osm let.

2) Od stavu, na který jsme byli až doposud zvyklí, se současná příprava liší úplně ve všem. Badminton je halový sport a kdekoli jinde než na kurtu se badmintonové tréninky dělají těžko.

Dokud to šlo, brali jsme děti na venkovní kondiční tréninky. Momentálně jsou jedinou možnou formou online tréninky, které se osvědčily už na jaře.

3) Hlavní problém představuje komunikace se svěřenci, bez osobního kontaktu je velmi náročná. Další problém je upadající motivace hráčů.

4) Rozhodně! Hráči se naučili sportovat samostatně, začali více běhat a zlepšují si fyzickou. Myslím, že si díky současné situaci uvědomili, co pro ně badminton znamená, že sport není pouze o trénincích a turnajích, ale i o kamarádech a kolektivu, který jim v této době chybí asi nejvíce.

1) Kolik mladých svěřenců a v jakých kategoriích máte na starost? Jak dlouho se trenérině věnujete?

2) Jak je nyní trénujete? V čem se to liší od „normálního“ stavu?

3) Co je nyní v souvislosti s tréninku největší problém?

4) Změnil se nějak v posledním roce vztah mladých k tréninku či ke sportu vůbec?

5) Máte nějaké netradiční metody, kterými své svěřence speciálně motivujete?

6) Co si pro letošní sportovní rok přejete, případně na co se těšíte?

5) Od jara jsme pro naše hráče připravili v rámci oddílu již několik „Covid výzev“. Ať už to bylo týmové zaběhnutí maratonu, sbírání QR kódů, či aktuální „AntiCovid plán“, kde si děti vybarvují splněné aktivity.

6) Přejeme si, aby se situace co nejdříve uklidnila. Abychom se vrátili na kurty a aby mohla proběhnout letní soustředění, k nimž se upínáme my trenéři i hráči.



DAGMAR BANSZELOVÁ
(TJ Sokol Praha Vršovice)
JUDO



1) Náš oddíl má v současné době přes 400 členů. Pořádáme kurzy již pro děti od 3 let, z nichž si vybíráme do přípravy, a dál trénujeme mláďata (do 10 let), mladší a starší žáky. Já se věnuji náboru dětí do kurzů, případně je i trénuji a pomáhám s tréninku přípravy a žáků. V současné době tvoří moji hlavní skupinu mláďata, s nimiž jsme v posledních dvou letech patřili k nejlepším v Česku. Kromě tréninků se podílím i na přípravě závodů a soustředění. Profesionální trenérkou Sportovní základny mládeže ČOS jsem od roku 1992 a za tu dobu jsem naučila základy juda mnoho dětí. Některé ho dělaly jen pro radost, ale povedlo se mi připravit i dva budoucí olympioniky – Jaromíra Ježka a Jaromíra Musila. Vychovala jsem i některé další reprezentanty a spoustu medailistů z národního šampionátu.

2) V současné době se musíme přizpůsobit vládním nařízením. Na podzim jsem organizovala skupinové tréninky venku, chvíli jsme po skupinách mohli trénovat i v tělocvičně. Od Nového roku vedu ve venkovním prostředí individuální tréninky. Bohužel to je možné pouze s pokročilejšími judisty-závodníky. Strávili jsme mnoho hodin v zimním počasí, takže se těším na větší teplo a hlavně zpátky

do tělocvičny. Při normálním stavu trénuje najednou asi 20–40 dětí.

3) Dětem chybí kontakt s vrstevníky, takové to společné „vyblbnutí“ a společné zážitky. Nejen z tréninků, ale i ze závodů.

4) Děti, které sportovaly již dříve a sport je bavil, už mají ve sportu kamarády. Proto se nemohou dočkat, až začnou trénovat a závodit jako dříve. Ale bojím se, co ta dlouhá pauza udělá s mladšími dětmi, které se se sportem teprve seznamovaly. Jsem zvědavá, kolik se jich vrátí. Jakmile budou povoleny tréninky skupin alespoň venku, ráda bych zapojila i je.

5) Jako motivaci jsem v současné době vyhlásila soutěž – kdo uběhne nebo ujde za měsíc nejvíce km. Zapojit se mohou i rodiče. Na podzim se děti zúčastnily i soutěže Mezinárodní unie juda.

6) Myslím, že to, co všichni aktivní sportovci. Těším se na normální tréninky v tělocvičně, na závody a společná soustředění.



ANTONÍN POKORNÝ
(HC Lokomotiva Vršovice)
HÁZENÁ



1) Trénuji již osmnáctým rokem. Jako hlavní trenér vedu v našem klubu ke sportu 28 dětí v kategorii mladších žáků a současně sportovně připravuji 22 starších dorostenců.

2) Je pro mne těžké mluvit o trénování, protože si pod tím slovem představuji úplně něco jiného, než nyní děláme. S „normálním“ stavem to absolutně nejde porovnávat. Házaná je kolektivní míčový sport. Pro hráče týmových sportů je tohle období přišerné. Dorostenci mají již téměř rok pouze kondiční přípravu. Vytváříme pro ně tréninkové

plány. Každý hráč si vede tréninkový deník. S mladšími žáky kombinujeme online trénink s dovednostními výzvami. I když se snažíme při přípravě být kreativní, skutečný trénink to není. Spíše je to snaha zůstat s dětmi v kontaktu a nabídnout jim náplň volného času.

3) Můj způsob trénování dětí vychází z herního pojetí a ze vzájemné interakce mezi trenérem a hráči. Prostředí tréninku přes počítač je pro mne absolutně nepřírozené, nedokážu být sám sebou. Soutěžní a herní charakter se zde úplně vytrácí. Ale nejvíce postrádám zmíněnou interakci. Chybí mi společné prožití úspěchu, motivační podpora při nezdařených pokusech. Ta upřímná dětská radost z toho, že daly gól nebo se jim něco povedlo.

4) Vztah dětí ke sportu, které přirozeně rády sportují, se nezměnil, jen se omezily možnosti. Horší to je s dětmi, které byly ke sportu nuceny. Až bude dovoleno sportovat, tak se teprve ukáže, které z nich sport skutečně baví. Věřím, že u nás v hale bude zase plno.

5) Na speciální motivace trvá zákaz trénování už moc dlouho. Pro mladší žáky jsme připravili určitou modifikaci „sbírání bobříků“. Vymezili jsme několik kategorií dovedností a za splnění každé kategorie obdrží hráč „loketíka“.

6) Těším se, až se opět bez omezení sejdem na hřišti. Na opravdové tréninky, emoce a ne-sktečné zážitky, které sport přináší.

KAREL TRPKA
(SK Slavia Praha)
SKOKY DO VODY



1) Trénuji úplně ty nejmenší, začínající děti, kterým je většinou 5–6 let, někdy jsou ještě mladší. Za normální situace se jich na tréninku scházelo kolem deseti, holek i kluků. Skákali jsme na Slavii i třikrát týdně, z metrového a třímetrového prkna. Trenérem jsem přes padesát let. Kdysi jsme se s dcerou chodili dívat na závody do Podolí a jí se skákání zalíbilo tak, že ho začala dělat. Tamní trenér později dostal infarkt a nebyl nikdo, kdo by ho nahradil, tak jsem se do toho pustil. Kromě koučování jsem působil i jako rozhodčí nebo předseda oddílu.

2+3) Už rok prakticky netrénujeme vůbec. Na rozdíl od fotbalistů, kteří si kopou venku, my nesmíme do bazénu ani do tělocvičny, kde máme trampolínu. Když bylo na podzim uvol-

nění, tak jsme tam mohli alespoň skákat, dělat gymnastiku a balet, do vody jsme chodili jen chvilku.

4) Myslím, že v našem sportu je situace opravdu krizová a mnohé děti mohou se skákáním skončit nebo si najdou něco jiného. Ani bych se nedivil, protože mají dobrou všeobecnou průpravu, odrazovou techniku a dokážou se ovládat v krizových situacích. A kdo se vrátí, ten bude po tak dlouhé době nečinnosti začínat prakticky znovu. Jedna moje svěřenkyně kdysi spadla ze skály, půl roku nemohla skákat a potom se také všechno učila podruhé.

5) Tyhle malé děti není nikdy potřeba nějak zvlášť motivovat, ony mají radost vždy, když překonají samy sebe a zase se o něco víc zocelí.

6) Moc se těším na děti, protože kontakt s nimi člověku zpomaluje stárnutí. Jejich trénování mi také dává dobrý pocit, že tu po mně něco zůstane.



MICHAL JEDLIČKA
(FbŠ Bohemians Praha)
FLORBAL



1) Podílím se na trénování celé mládežnické složky v Bohemce, takže počet svěřenců je opravdu velký. Trenérině se věnuji 20 let.

2) Mládež je nyní možné trénovat pouze online a pomocí individuálních tréninků. Odlišné je to hlavně v tom, že pro kolektivní sport tato doba není ideální a děti se nemohou potkávat a společně mohou trénovat maximálně v online světě.

3) To, že nemůžu být se svými svěřenci na hřišti.

4) Určitě jejich zájem opadá i přes snahu trenérů jim jejich tréninky doma stále zpestřovat. To platí jak pro florbal, tak pro sport obecně. Samozřejmě strašně moc záleží i na rodičích.

5) Netradiční bych neřekl, ale nyní se snažím hráče motivovat tím, že trénuji přes video s nimi. Pro naše svěřence děláme online tréninky s extraligovými hráči a trenéry.

6) Přeji si, aby se děti mohly vrátit do škol a ke sportu. Těším se na čas strávený s nimi.

Z DOTAZŮ KLIENTŮ SOCIÁLNÍHO ODBORU

Všimla jsem si, že soused (72 let) má za oknem auta modrou kartičku, která ho opravňuje zastavit a parkovat téměř kdekoli. Taktéž jsem, vzhledem ke zdravotnímu stavu, omezena v mobilitě a tento průkaz by mi velmi ulehčil život. Kde ho mohu získat?

Parkovací průkaz, který označuje vozidlo přepravující osobu těžce zdravotně postiženou, mohou získat pouze držitelé průkazu mimořádných výhod ZTP či ZTP/P (s výjimkou osob postižených úplnou nebo praktickou hluchotou). Lze si o něj požádat na radnici (Úřad MČ Praha 10, Vršovická 68) na Odboru sociálním, oddělení sociální práce v 1. patře budovy B, a to v kancelářích 122, 124 a 126. S sebou je třeba přinést průkaz ZTP nebo ZTP/P, občanský průkaz a průkazovou fotografii. Při výměně starého průkazu za nový je třeba odevzdat původní průkaz. Vydání či výměna výše uvedeného průkazu se provádí na pokání a bezplatně.

Parkovací průkaz usnadňuje mobilitu osobám se zdravotním postižením – zlepšuje jim dostupnost úřadů, obchodů a zdravotních služeb. Opravňuje je totiž stát či parkovat na vymezených místech a vjíždět do vymezených oblastí. Například řidiči motorového vozidla označeného tímto parkovacím průkazem nemusejí po dobu nezbytně potřebnou dodržovat zákaz stání.

Příslušný parkovací průkaz ovšem neopravňuje parkovat v zónách placeného stání. V tomto případě je nutné požádat o tzv. parkovací oprávnění. Výdej oprávnění probíhá ve výdejně parkovacích oprávnění, rovněž na radnici v 1. patře. Pro komunikaci využijte telefonní číslo 267 093 800 nebo kontaktní e-mailovou adresu zony@praha10.cz.

Ohledně získání průkazu mimořádných výhod (ZTP či ZTP/P) Vám doporučujeme obrátit se na Úřad práce ČR. Žádost se podává na kontaktním pracovišti příslušné krajské pobočky. V případě trvalého bydliště na území naší městské části se jedná o kontaktní pracoviště Praha 10, které se také nachází v objektu radnice (tel. 950 178 111).

KONTAKT

Další informace k parkovacímu průkazu vám poskytne Ing. Lucie Tiefenbachová, vedoucí referátu sociální práce (UMČ Praha 10, Vršovická 68, Praha 10, tel.: 267 093 293, e-mail: lucie.tiefenbachova@praha10.cz).