

# trenérský ODRAZ (Z) KARANTÉNY: dopis

## Milí trenéři a trenérky!

V první řadě vám chceme poděkovat.

**Děkujeme**, že děláte svoji práci nejlépe, jak umíte, že se o své svěřenkyně a svěřence staráte nejen během standardní tréninkové přípravy, ale i (zejména) tehdy, když přijdou neočekávané chvíle a překážky. Děkujeme, že jste zaimprovizovali a pořádali tréninky online - po Skypu, Zoomu nebo třeba na Instagramu. Možná ani nevíte, jak moc jste "svým dětem" pomohli se cítit aspoň trochu normálně.

Museli jste přerušit tréninky, zrušit zápasy a soutěže, přepínat soustředění. Zahýbalo to nejen s tréninkovými plány, ale i s výplatami, sponzory a podporou svazů. I my v Zrcadlo sportu jsme si překopali díř a naplánované workshopy přesunuli na později.

Teď už se situace vrací do normálu, a všichni stojíme před otázkou, **jak s touto zkušeností naložit**. Víme, že jste nedočkaví vrátit se na ovál, na led, na parket, na trávník a zase se soustředit na normální trénink. Možná řešíte, jak dál pokračovat, když velké závody a milníky, na které jste se se svými sportovkyněmi a sportovci připravovali, byly zrušeny nebo posunuty.

Věříme, že to, jestli **pozitivní důsledky karantény budou převažovat nad těmi negativními, máme ve svých rukou**. Závody jsou možná zrušeny, svaly ochably a technika se zhoršila, takhle situace ale byla - nebo spíše může být - skvělou **příležitostí k učení, (sebe)poznání a (sebe)rozvoji**. Dala nám možnost zpomalit, zapřemýšlet a (re)definovat svoje nejen sportovní cíle. A to nejen pro nás, trenéry, ale hlavně pro sportovce a sportovkyně. Věříme, že právě teď je nejlepší možnost, jak přirozeně a efektivně začít pracovat na jejich osobním rozvoji.

Chceme, aby sportovci byli **úspěšnější a spokojenější, nejen ve sportu, ale i v životě**. A víme, že vy to máte stejně. Jak to můžeme vědět? Protože čtete tento dopis!

Připravili jsme pro vás materiál, který vás podpoří v tom, abyste se svými sportovci a sportovkyněmi mohli zavzpomínat na dobu karantény a jejich zážitky, poučit se z dobrých i špatných zkušeností a celou situaci uzavřít. Důležitý je i pohled do budoucnosti a plánování cílů a způsobů, jak je můžeme dosáhnout.

## Odraz (z) karantény má několik částí:

### Pro trenér(k)y

- tento průvodní dopis
- "návod k použití" a best practices - 1 A4
- popis 4 jednoduchých doprovodných aktivit - 4 A4

### Pro sportovce/kyně

- pracovní list o zkušenostech a poučení z karantény - 2 A4
- pracovní list o budoucnosti a cílech - 1 A4

Nezapomeňte nás sledovat na Facebooku, Instagramu, poslouchat náš podcast a připojit se naší facebookové komunitě Úspěch ve sportu a ještě dál!

Ještě jednou děkujeme za vaši práci a přejeme hodně sil do dalšího tréninku! Nezapomeňte, **jsme tu pro vás** a vaše svěřence a svěřenkyně.

Za tým Zrcadlo sportu

Luci Sitarová

**Úspěšnější a spokojenější. Ve sportu i v životě.**