ZEPTALI JSME SE TRENÉRŮ…

Téma: **ONLINE TRÉNINKY**

25.3.2021

1. Trénujete online? Pokud ano, s jakou časovou intenzitou a na co se zaměřujete?

2. Podělte se o nějaký tip anebo zážitek z online trénování.

3. Napište nám, co dobrého vám tato situace za uplynulý rok dala.

NICOLE KOLÁŘOVÁ
PRAGUE EAGLES CHEERLEADERS

1. Ano trénujeme online. Tréninky probíhají vždy v časech tréninků a ve stejné časové intenzitě, jako je běžný trénink. Některé tréninky nahrazujeme tréninkovým plánem, abychom si od obrazovek vždy také trochu odpočinuly. Zaměřujeme se zejména na technické provedení prvků, které lze v domácnosti provést, snažíme se dosáhnout perfektnosti při průpravě na akrobacii a zaměřujeme se na kondici sportovců :)

2. Tip na trénování ... hmmm ... je to komplikované. U nás fungují skupinkové výzvy, protože spolu holky musí spolupracovat i mimo trénink a zůstávají v kontaktu. Baví je poté sledovat výsledek ostatních skupinek a navíc nasbírají nějaké bodíky na své osobní konto :)

3. Myslím, že mimo základních věcí trenéra, jako je vyhledávání různých podpůrných cvičení apod. nám nejvíce situace ukázala, že jsme jeden tým, táhneme za jeden provaz, že i když se teď nemůžeme plně věnovat tomu, co milujeme, budeme se mít vždy rády, podporovat se a držet při sobě! A to je přeci to, proč děláme cheerleading!

LUCIE JAKUBCOVÁ
A-STYL DRAGONS

1. A-STYL DRAGONS trénují v plném rozsahu, jako kdyby byl běžný rozvrh. Tedy minimálně 2x týdně. Všechny tréninky jsou on-line. Původně jsem se zaměřovali na zlepšení dovedností, které běžně v rámci tréninku děláme a bylo možné je dělat v domácím prostředí - posilování, flexibilita, technika pohybů. S přibývajícím časem, kdy je potřeba pro oživení přinášet nový obsah, využíváme např. široké škály lekcí, které A-STYL vyučuje v rámci svých dalších sekcí. Dragons si tedy vyzkoušely i lekce hip hopu, baletu, contemporary, jogy nebo zábavné formy cvičení ve dvojicích apod. Dále jsme zařadili lekce zaměřené na historii a pravidla cheerleadingu, nechybí „povídací lekce“, velký ohlas měla také naše živá streamovaná show věnovaná cheerleadingu, případně vyhlášené výzvy a vlastní soutěže.

2. Pro motivaci našich členů se nám skvěle osvědčilo spojení s dalšími týmy, kdy proběhly spojené lekce či výměny trenérů - děkujeme týmům JNS a BASTA. Zajímavost:) - Zjistili jsme, že jde udělat plnohodnotný a zajímavý trénink, i když se ho účastní i více než 70 členů najednou.

3. Na nemožnosti osobně se potkat a fyzicky spolu trénovat mnoho dobrého najít nelze. Při veškeré snaze osobní setkávání, společné soutěže, které úročí Vaši snahu a zážitky tímto získané, nelze žádnou on-line aktivitou nahradit. Pozitivní ale je, že i přes všechny tyto těžkosti mají trenéři i Dragons dostatek energie a elánu vytrvat a nalézat potěšení a smysl i v tomto formátu výuky. Když se dokážeme radovat i z tého formy spolupráce, věřím, že návrat do „starých“ kolejí přinese obrovský pocit radosti a vděku za věci, které jsme dříve považovali za automatické. A to je myslím největší „dobro“ této situace - umožní nám přinést pocit štěstí i z dříve absolutně „obyčejných“ věcí.

MICHAELA ROM TISAROVÁ
BOBCATS CHEERLEADERS

1. Ano, pouze seniorský tým na dobrovolné bázi. 1x týdně.

2. Největším zážitkem jsou vždy rodinní příslušníci procházející za cvičícím v negližé.

3. Uvědomila jsem si, že přátelství získané sportem neohrozí ani vzdálenost ani lockdown, prostě tam je!

NIKOLA DOHNALOVÁ
JOIN NEW SPIRIT ALLSTARS

1. Ano, online tréninky máme dva krát týdně po dvou hodinách. Snažíme s zapojit jak fyzickou přípravu, tedy posilování, protahování, tanec, stretching, tak také zábavnou aktivitu.

2. Trénují juniorskou kategorii, kde mám 26 dívek ve věku 11-16 let. Takže najít takové aktivu, aby byli všichni spokojené je velice težké, avšak velký úspěch bylo například společné vaření během online tréninku.

3. Co dobrého těžko říct, ale určitě jsem se více sblížila s atlety a poznala je i z jiné stránky.Také jsme pyšná, jak náš klub s celé této situaci postavil. Jako klub fungujeme online, jsme hodně aktivních sociálních sítí a snažíme se athlety i rodiče do aktivit zapojit a naopak to využít ve svůj prospěch. Protože až se vrátíme zpět do tělocvičny, my připraveni budeme. :)

LUCIE VOJTOVÁ
ACROBATIC CHEERLEADERS TÁBOR

1. Ano, trénujeme online. Každá věková skupina hodinu týdně, zaměřujeme se především na teambuilding, různé pohybové challenge, hry, ale i kondičku a stretching.

2. Máme spoustu vtipných zážitků ze zkoušení pohybových challenge a velká zábava byla hra „Poznej kolegu“ z fotky z dětství.

3. Donutila nás zpomalit, ujasnit si priority, být kreativnější a hledat cesty i tam, kde se to zdálo být složité.

ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS