



# ZEPTALI JSME SE TRENÉRŮ...

## Téma: RESTART TRÉNINKŮ V EVROPĚ

28.4.2021



**RIIKKA TAIVASSALO**  
Prezident, Finsko  
Finnish Cheerleading Federation

1. Během posledního roku byly období, kdy naše týmy nesměly trénovat vůbec, anebo za určitých podmínek dle konkrétního místa. V tuto chvíli na většině území Finska mohou týmy trénovat jak venku, tak i uvnitř. Je stále pár míst, kde se může trénovat pouze s určenými rozestupy. Též organizujeme virtuální soutěže pro ty, kteří již trénovat mohou.

2. Aktuálně máme nastavené podmínky takové, že nikdo se sebemenšími symptomy Covid-19 nesmí na tréninky. Stále dáváme důraz na dodržování hygienických předpisů a pokud je to možné, tak tréninky probíhají s rozestupy mezi sportovci, např. žádné přátelské objímání apod. Od loňského roku se snažíme nevěnovat se trénování pokřiku, neboť je to aktivita, při které je větší pravděpodobnost nakažení. Tuto část jsme dokonce zrušili i v rámci soutěžních vystoupení. Trenéři nosí vždy roušku či respirátor, sportovci si nasazují roušku pokud se pohybují ve vnitřních prostorách či v blízkosti jiných lidí. Když začaly první tréninky po lockdownu, začali jsme trénovat pouze v malých skupinkách.

3. Určitě doporučuji, abyste dodržovali vše, co vaše bezpečnostní hlediska vyžadují. Pokud dodržíme, co je potřeba, tím dříve se vše dostane do původního stavu. Moc vám přeji hodně štěstí a užijte si co nejdříve první společné, ne virtuální, tréninky. Vážte si jeden druhého a pokud se ve vaší zemi budou vyhlášovat různé podmínky pro různé lokace (jako to bylo u nás), přejte ostatním klubům možnost osobního tréninku, a nepodlehnete emocím závidivosti či podobně. Buďte šťastní za kluby, co mohou trénovat a věřte, že brzy budete moci trénovat také. Cheerleadingová komunita musí zůstat u sebe a věřte, že Společně to zvládnete!



**CRISTINA HENGARTNER**  
Prezident, Švýcarsko  
Swiss Cheer Association

1. Konkrétní restriktce závisely na daném kraji ve Švýcarsku. Většina z nich vyhlásila tvrdé podmínky, takže naše týmy od minulého března nesměly na několik měsíců trénovat vůbec. Na konec května plánujeme soutěž pro juniorské a peewees týmy v hale, a to bez diváků. Protože seniorské kategorie dovnitř nesmí, bude jim ale umožněno zaslat video své sestavy, kterou bude též hodnotit porota.

1. Jak dlouho se ve vaší zemi nemohlo trénovat a jaká je situace nyní?
2. Máte při tréninku nějaká omezení?
3. Podělíte se s námi o nějaký speciální zážitek či tip na trénování?

2. Od listopadu bylo umožněno trénování sportovcům starším 16 let za podmínky 15 členné skupiny, používání roušek a dodržování rozestupů 1,5m. Tyto podmínky byly zmírněny letos v únoru, kdy se mohli potkávat sportovci do 20 let víceméně bez omezení. Podle aktuálních opatření mohou trénovat kontaktně i starší 20 let, ale venku s rouškou a maximálně v 15 členech. Novou zprávou je, že se mohou začít otevírat sportovní centra a tělocvičny, což je skvělé.

Pro květnovou soutěž bude nutné mnoho organizačních kroků - každý tým bude mít sám pro sebe wam-up a soutěžní plochu, ideálně tak, aby se s jinými nepotkal. Vše bude probíhat v několika tělocvičnách. Vystoupení bude možné také nahrát a vysílat jej budeme o týden později. Roušku musí mít všichni starší 12 let. Sportovci být testování nemusí, ale organizační tým ano. Vyhlášení bude probíhat live streamově a všechny medaile a trofeje budou dodány až po něm.

3. Tato situaci nám vlastně dala čas na profesionalizaci naší organizace a mohli jsme se tak více soustředit na naše členy. Uspořádali jsme více školení pro trenéry a snažili se zůstat co nejvíce společně v kontaktu. Jsme rádi, že týmy trénovali online a kluby byly aktivní na sociálních sítích. Viděli jsme mnoho kreativních způsobů, jak zůstat společně v kontaktu se sportovci. Některé kluby dělaly různé výzvy - někteří sportovci chodili dle podmínek do přírody a někteří zkrátka zůstávali v kontaktu přes ZOOM a jen si povídali. Nebylo snadné udržet motivaci, ale všichni jsme dělali, co šlo. Dokonce

během tohoto času vznikly nové týmy a čísla sportovců v naší asociaci jsou aktuálně nejvyšší, co jsme kdy měli. I to je skvělá zpráva motivace pro naše trenéry i kluby!



**MIKAEL SOHN OTTESEN**  
Porotce, Dánsko  
DAFF (Danish American Football Federation)

1. Veškerý sport v Dánsku byl zakázán dlouho. Aktuálně se v celé zemi vše otevírá krok za krokem, kousek po kousku, a to i pro sport. Pro naše týmy Levelu 6 se nám podařilo zařídit výjimku, a tak i během druhého lockdownu mohli tito vybraní sportovci trénovat uvnitř. V tuto chvíli je situace taková, že mohou trénovat již všechny týmy alespoň venku. Dosud jsme měli pouze jednu soutěž v listopadu 2020, která proběhla virtuálně. Nyní připravujeme plány na další sezonu, která začíná od podzimu 2021

2. V rámci restriktcí musí týmy během tréninku dodržovat rozestupy, stuntovat v rámci stejné skupinky, a trénovat lze tedy pouze venku.

3. Týmy v Dánsku byly poměrně kreativní v rámci jejich online tréninků. Někteří trenéři realizovali online tréninky na různá témata, oblékali se do specifických barev, nebo spolu třeba slavili Halloween. Pořádali jsme také různé virtuální akce na podporu udržení týmu a kolektivu.



**MARTIN TUŠ**  
Prezident, Slovinsko  
Slovenian Cheerleading Association

1. Ve Slovinsku jsme nemohli trénovat zhruba 4 měsíce, ale nyní mohou tréninky probíhat uvnitř za přísných hygienických podmínek. Soutěže jsou možné realizovat pro sportovce, trenéry a organizátory, kteří jsou testováni, avšak musí probíhat bez diváků.

2. Můžeme trénovat za podmínek, kterým se u nás říká tzv. bubliny. Nošení roušek a respirátorů je povinné ve všech vnitřních prostorách, a to taktéž při příchodu a odchodu na trénink, nebo o jeho pauzách.

3. V tuto chvíli mne žádný nenapadá.