

V herně často slýchávám rodiče přát si, aby jejich 5-6 leté děti plavaly déle (45 - 60 minut) a aby plavaly více (a méně si hrály ve vodě). Tato představa bývá nejčastějším impulzem pro odchod z Juklíku, zpravidla když děti nastupují do 1. - 2. třídy. Čím je dítě nadanější (v tom věku to ještě nic neznamená, možná je jen obratnější, šikovnější, než ostatní), tím bývá větší snaha rodičů zapsat ho někam, kde se plave ve velkém bazénu, někdy rovnou do oddílu sportovního plavání.

Ani mým dětem se nechtělo z vody ... a pořád se jim nechce ani po 30, ani po 45 minutách. Dříve jsem si i já myslela, že je to signál, aby začaly plavat déle a více, že jen tak se může rozvíjet jejich kondice a nadání, pokud mají cit pro vodu. Poté, co Agátka několikrát s velkým náskokem vyhrála Juklíkovské závody, rozhodli jsme se vyzkoušet si jeden trénink v plaveckém oddílu. Tehdy bylo Agátce 7,5 roku. Nakonec jsme bez váhání zůstali a zůstáváme dál v Juklíku. Proč?

- V Juklíku není cílem vychovat z dětí sportovní plavce, všem dětem je věnována stejná pozornost, bez ohledu na jejich předpoklady. Zvolená délka lekce stačí na to, aby se děti plně soustředily na osvojení správné plavecké techniky, na krátkých úsecích v bazénu si vyzkoušely, zda "jim to plave". Instruktor ky hned opravují chyby, radí dětem, pomáhají jim. Hra ve vodě je rovněž důležitá - každá lekce v Juklíku končí hrou, aby zanechala v dětech příjemné pocity z pohybu ve vodě, aby méně myslely na výkon, který "předvedly", zapoměly na případné neúspěchy. Právě proto se jim nechce z bazénu, bez ohledu na rozdíly v plaveckých schopnostech.
- V plaveckých oddílech se plave bez přestání cca 45 - 60 minut, již od 6-7 let se vyžaduje docházka 2x týdně (+ suchá příprava). Plavecká technika se vysvětluje "na suchu", chyby se opravují nedůsledně. Cílenější péče je věnována až dětem, které předvedou určité nadání, houževnatost, výdrž, pravidelnou účast na trénincích. Jelikož na 25m bazénu není příležitost pro okamžitou nápravu chyb, často se stává, že děti plavou špatnou technikou i několik bazénů. Po takovém tréninku žádné dítě nemá chuť zůstat ve vodě, je příliš vyčerpané, bývá promrzlé a čím je menší, tím rychleji se mu znechutí plavání jako sport. Přitom "jen" plave ve větším bazénu, přesně o těch cca 15 minut déle, jak si to máma nebo táta představovali. Rozdíl v přístupu je velký a stojí za zvážení, co je větším přínosem pro dítě: být ve vodě déle, prakticky až do vyčerpání, nebo odcházet s příjemným pocitem a chutí zaplavat si znovu třeba už druhý den.
- Rodiče, kteří si myslí, že jejich dítě má předpoklady stát se dobrým plavcem, bych uklidnila. V Juklíku získá obrovský náskok v plavecké technice, přinejmenším do svých 10 let bude moci hravě závodit s plavci ze sportovních oddílů. Přitom bude mít čas věnovat se i jinému sportu, a tak ani v kondici a výdrži nebude zaostávat. Jako příklad mohu uvést právě Agátku - letos v srpnu ji bude 9 let. Hraje volejbal, plave v Juklíku (1x týdně + pár náhrad "navíc"). 26. května, na jarním přeboru Prahy, závodila poprvé s plavkyněmi ze sportovních plaveckých klubů. Nejvýš dosáhla na 4 místo, v disciplíně 50 m volný způsob (se ztratou pouhé 1s na 3 místo). Ani v dalších třech disciplínách nezklamala, vždy skončila v první polovině

startovního pole. Nutno podotknout, že umístění v na těchto závodech je výhradně výsledkem práce v Juklíku.

Věřím, že naše zkušenosti a také výsledky Agátky v plaveckých závodech jsou přesvědčivým důkazem, aby rodiče více důvěřovali instruktorkám co, kdy a jak učí, jakou délku lekce volí, nebo když dítě doporučují přeřadit do skupinky slabších nebo naopak lepších plavců. Sama jsem zažila, jak je to s každým dítětem jinak složité ...

1. Agátka šla poprvé do bazénu ve 12 měsících. Kurzy ve 25m školním bazénu jsme volili kvůli blízkosti k bydlišti. Studená voda a dítě třesoucí se zimou, strkanice a průvan v šatnách, žádná možnost odpočinku a hry s ostatními dětmi před a po plavání - ve svém důsledku Agátka plavala tak jednou za 2-3 týdny. Buď byla nemocná nebo se nám jednoduše nechtělo. Ve třech letech jí voda "nic neříkala", bazénům se téměř vyhýbala. Mladší syn, Martínek, začínal plavat rovnou v Juklíku. A tak jsem zjistila, jak důležitá je teplota vody, zázemí a prostředí (bar, herna, šatny). Agátka nás pravidelně doprovázela. Zalíbilo se jí už samotné prostředí a díky velmi vstřícnému přístupu Juklíku byla ve 3,5 letech zapsaná do skupinky o něco mladších, v dané věkové kategorii nejslabších plavců. Zkušenost č. 1. - příjemné a komfortní zázemí jsou velmi důležité proto, aby dítě mělo spojené příjemné pocity s pobytem ve vodě.
2. Přestože se Agátka vždy těšila do bazénu, pokaždé se bála a odmítala potopit se, skočit šipku, položit se na záda. Dokud jsme nešli na první náhradní hodinu zdálo se, že už to jinak ani nebude. Jiná instruktorka, odvážnější a šikovnější děti, a Agátka se najednou začala chovat jinak. Častěji jsem tedy volila náhrady, a tak během půl roku získala odvalu, správnou motivaci od instruktorek a začala se snažit dohonit děti, které plavaly lépe, než ona. V tuto dobu Martínek, který se v malém bazénu pohyboval jako rybička, přechodem na velký bazén znejistěl a začal se vody bát - držel se mne jako klíště, vůbec nechtěl plavat sám ani s pomůckami. A vydrželo mu to dlouho. Ve třech letech, kdy ostatní rodiče už zůstávali u bazénu nebo dokonce v herně, já jsem postávala ve vodě a chytala Martíňka, aby se po opatrném skoku do vody náhodou nepotopil. Instruktorky říkaly, že mám vydržet, že se to zlomí. A měly pravdu ... i když to stálo hodně sil a musela jsem se hodně ovládat. Zpětně mohu říct, že u obou dětí nastala změna díky "náhradám" s jinými instruktorkami - Martíňka "nastartoval" pomalejší a hravější postup (s Pájou), Agátku zas motivovalo to, když Lucka a Eva mírně ignorovaly její strach a odpor, nepřemlouvaly ji přespříliš a hodinu vedly dle schopností většiny. Zkušenost č. 2 - zkuste využít náhrady, abyste zjistili, zda zrovna vašemu dítěti nebude vyhovovat přísnější nebo naopak hravější instruktorka, klidnější nebo naopak výkonnější skupinka. Pokud se rozhodnete pro změnu, řešení se najde.
3. Ve skupince odpovídající jejímu věku Agátka plavala čím dál lépe. V 6-7 letech nám naše instruktorka doporučila, aby si vyzkoušela náhrady se staršími dětmi. Po několika zkušebních hodinách jsem Agátku do této skupinky mohla dokonce řádně zapsat. Když porovnávám záznamy z Juklíkovských závodů, je jednoznačné, jak se děti skokově zrychlují a zlepšují v technice. Výhoda 11 m bazénu v Juklíku je, že instruktorka má možnost zblízka sledovat pohyby pod vodou, individuálně a

okamžitě zasáhnout, jakmile si všimne chyb, nesprávně provedeného záběru, kopu, atd. Rozdíl v průběhu hodiny v porovnání s oddílem sportovního plavání je markantní. Tam bývá prvořadým úkolem trenérů zvyšovat výdrž a kondici, naplavávat postupně více a více kilometrů, chyby v technice (v tomto věku) nejsou takovým prohřeškem. V 7,5 letech si Agátka trénink v jednom takovém oddílu vyzkoušela. I laik postřehl, že přes menší frekvenci záběrů je rychlejší, než ostatní děti, jednoduše plave úsporněji a "hezčeji". Pochopitelně, handicap měla ve výdrži, kdy ji začaly docházet síly o něco dříve, než ostatním dětem. Zkušenost č. 3 - důraz na výuku správné plavecké techniky postupným zdokonalováním v menším bazénu je přínosný pro všechny děti a u těch šikovnějších dokáže plnohodnotně konkurovat kilometrům naplavaným ve sportovních oddílech.

4. Úspěchy v Juklíku a na celostátních závodech Aliance dětského plavání (co start, to zlatá medaile - celkem tři) povzbudily Agátku natolik, že jsme začaly hledat řešení, jak by se mohla dál účastňovat plaveckých závodů. Nebylo to jednoduché, protože na přebory mohou jen plavci registrovaní v plaveckých oddílech, kde se zpravidla lpí na docházce 2-3x týdně. Nekompromisně jsem trvala na své představě, že Agátka bude hrát volejbal, jednou týdně bude plavat v Juklíku a jednou v plaveckém oddílu. Nakonec jsem narazila na osvětlený oddíl, kde trenérka byla dokonce ráda, že Agátka dělá i jiný sport a akceptovala naši představu o trénincích. Když viděla, jak Agátka bez problémů poráží dokonce o rok starší děti v jejím oddílu, neváhala nás nominovat na první "opravdové" závody hned ve 4 disciplínách. Zkušenost č. 4 - Nebojte se oddálit rozhodnutí, kdy si dítě "svůj" sport vybere (říká se, že tak ve 12 letech je to ideální). Do té doby ať má možnost porovnávat, zvažovat, pocítit různé emoce když prohrává nebo vyhrává, když bojuje za tým nebo když je sám zodpovědný za svůj výkon.

Ještě jednou moc děkuji za krásné chvíle, které Agátka i Martínek díky Juklíku a jejím instruktorkám prožívají.