

## Představujeme sporty

# Plavání

## Libor Kuchyňa: Největším úspěchem ve sportu jsou plná sportoviště

**Děti mají od narození přirozenou touhu po pohybu a radost z aktivního života, říká zakladatel sportovní akademie Elitavers Libor Kuchyňa.**

■ Veronika Dawidowicz

**Od kolika let mohou děti začít chodit na plavání?**

Naše plavecké lekce jsou otevřené dětem od čtyř let. Tento věk považujeme za klíčový pro zahájení plaveckého vzdělávání, jelikož děti v této fázi svého vývoje jsou již schopné efektivně se zapojit do skupinových aktivit a adaptovat se na trénink. Naše tréninkové metody jsou navrženy tak, aby byly přístupné a zábavné, což dětem umožňuje postupně se seznamovat s plaváním a jeho technikami v přátelské a pozitivní atmosféře.

**Co je v tomto věku základem? Naučit se plavat?**

Pro nás je zásadní, aby se děti nejen naučily plavat, ale aby si také vybudovaly trvalý vztah k plavání a sportu obecně. Věříme, že plavání nabízí nejen skvělou fyzickou aktivitu, ale také příležitost pro osobní rozvoj a učení se hodnotám, jako je týmový duch, odhodlání a disciplína. Naše cíle jdou tedy daleko za hranice bazénu - snažíme se vychovávat nejen dobré plavce, ale i silné a vyrovnané osobnosti.

**Jak staré děti například už mohou závodit?**

V našem oddíle máme nejmladší závodníky ve věku 9 let a jejich účast na závodech je pro nás velkou radostí. Jejich odhodlání nás inspiruje a první nominace na závody je pro ně velkou poctou a motivací. Tyto zkušenosti pomáhají dětem růst, učí se překonávat vlastní limity a stále se zlepšovat.

**Jak probíhá trénink? Je to vždy ve vodě nebo máte i „suchou“ přípravu?**

Naše sportovní akademie nabízí široký rozsah aktivit včetně oddílů plavání, sportovní všestrannosti a atletiky, což umožňuje našim sportovcům užívat si trénink jak ve vodě, tak na souši. Naši trenéři kladou důraz na rozmanitost tréninkových programů, přičemž pro plavecký oddíl je zvláště důležitá suchá

příprava. Věříme v celostní přístup ke sportovnímu rozvoji, kde všestrannost a vyváženost tréninku hraje klíčovou roli v budování zdravých a vyrovnaných sportovců.

**Je potřeba, aby dítě mělo nějaké předpoklady, nebo se vše naučí u vás?**

Potřeba to není. Učíme i úplné začátečníky. V našem plaveckém oddíle nabízíme tréninky pro neplavce, poloplavce i pokročilé plavce. Ti, kteří prokážou vynikající plavecké dovednosti a pro které je plavání vášní, jsou zařazeni do naší výběrové skupiny závodních plavců, kde mohou své schopnosti dále rozvíjet a účastnit se soutěží.

**V čem je plavání pro děti dobré? Co jim přinese do života?**

Plavání je pro děti mnohostranně prospěšné. Fyzicky posiluje, zlepšuje kondici a koordinaci, aniž by zatěžovalo klouby. Psychicky podporuje sebedisciplínu, sebevědomí a pomáhá ve zvládnutí stresu. Při plavání se děti učí týmové spolupráci a sociálním dovednostem, což je připravuje i na výzvy mimo bazén.

Kromě toho plavání nabízí základní životní dovednosti, jako je bezpečnost ve vodě. Tyto benefity plavání přináší dětem nejen zdraví a radost, ale také důležité hodnoty a dovednosti pro život.

**Jaké jsou největší úspěchy vašich dětských svěřenců?**

Vždy jsem tvrdil, že největším úspěchem ve sportu je, když jsou sportoviště plná. V České republice je běžnější oceňování medailí, avšak z mého pohledu je to omyl. Medaile jsou sice krásným uznáním, ale pouze třešničkou na dortu.

V poslední době se stále více ukazuje, jak klíčovou roli sport pro společnost hraje, zejména pro fyzickou, ale i psychickou kondici a odolnost. Přístupnost sportovišť pro všechny sportovce, bez ohledu na jejich výkonnost, by měla být naší prioritou. V této oblasti máme stále co zlepšovat, neboť méně schopné nebo talentované děti často z prostředí vypadávají, což považuji za velký nedostatek.

**Co vás osobně nejvíce těší, co se týče plavání?**

Je pro mě velkou radostí, že naše tréninky jsou plně děti různých schopností, kde má místo každý, kdo respektuje pravidla. Naši plavci dosahují výborných výsledků. Dokáží se prosadit mezi nejlepšími v Kraji Vysočina a začínají prorážet i na mistrovství republiky, což je vzhledem k omezeným možnostem tréninku z důvodu kapacitních limitů bazénu pro náš oddíl, skutečně obdivuhodné.

**Je plavání u dětí populární? Máte hodně zájemců?**

Oddíl plavání je náš největší a také je o něj největší zájem. Děti plavání baví, ve vodě se cítí dobře a chtějí se zlepšovat a užívat si radost a zážitky s kamarády. Dokonce bych tvrdil, že plavání je nejpobulárnější sport v Jihlavě a jako odvětví jej zde dělá nejvíce dětí. Je však politováníhodné, že infrastruktura pro plavání v Jihlavě není na odpovídající úrovni, což je pro krajské město nejen zklamáním, ale i ostudou.

**Proč si myslíte, že plavání je populární?**

Náš plavecký oddíl je největší a nejpobulárnější částí naší sportovní akademie, s nejvyšším počtem zájemců. Děti milují plavání a ve vodě se cítí skvěle, neustále se chtějí zlepšovat a těší se na radostné chví-



*DĚTI plavání baví a dle slov Kuchyňi se ve vodě cítí dobře, chtějí se zlepšovat a užívat si radost a zážitky s kamarády.*

**2x foto: archiv LK**

le a zážitky se svými přáteli.

**Myslíte si, že děti jsou v současné době línější, co se týče pohybu nebo je to podle vás nepravdivý výrok?**

Děti mají od narození přirozenou touhu po pohybu a radost z aktivního života. Tato touha po zdokonalování a učení nových dovedností je v nich silná, často se snaží dorovnat starším kamarádům. Rodinná podpora a vzor, který rodiče představují, hraje v tomto ohledu klíčovou roli.

Prostředí, ve kterém se děti pohybují, je zásadní pro utváření jejich vztahu ke sportu - pokud se na sportovišti cítí dobře, přistupují k tréninku s nadšením a vnímají sport jako pozitivní součást svého života.

**Jsou v Jihlavě dobré podmínky pro mladé sportovce?**

Bohužel, sportovní infrastruktura v České republice, včetně Jihlavy, často zaostává - mnohá sportoviště jsou zastaralá a špatně udržovaná. Tento nedostatek se negativně odráží na celkovém sportovním prostředí, kde dominuje obdiv k medailím a vrcholovým výkonům, zatímco většina sportujících se ocitá v pozadí.

Podpora sportu ze strany rodin, škol a státu je nezbytná, ale podle nejnovějších studií stále nedostatečná. Alarmující je, že děti v ČR vykazují nejhorší fyzické a psychické výsledky v novodobé historii země. Tuto situaci je nutné změnit, aby se předešlo budoucím finančním nákladům a negativnímu vlivu na společnost. Je dobře známé, že aktivní životní styl a radost ze sportu jsou základem pro zdravé tělo i ducha.

**Myslíte si, že je důležitá podpora rodiny?**

Chtěl bych vyjádřit hluboké díky všem rodičům, trenérům, funkcionářům, sponzorům, fanouškům a podporovatelům, kteří přispívají k rozvoji sportu a jsou si plně vědomi, že jeho základem je široká a rozmanitá sportující komunita bez ohledu na věk či úroveň dovedností. Je důležité, aby byl sport a pohyb zdrojem radosti, což je klíčové pro to, aby se staly celoživotní vášní a rodinnou záležitostí. Silná, pozitivní a odolná společnost je to, co naše země potřebuje, a právě takovou společnost může sport pomoci budovat.



*PODLE Libora Kuchyňi je podpora ve sportu ze strany rodin, škol a státu nezbytná.*