

OTÁZKY A ODPOVĚDI:

1. Co je synchronizované plavání?

Jaká jsou jeho pravidla?

Synchronizované plavání – nebo také umělecké plavání či závody akvabel – je téměř výhradně ženským sportem (viz dále). Jedná se o unikátní **kombinaci tance, plavání a gymnastiky**. Jeho pravidla jsou poměrně komplikovaná a liší se podle věkové kategorie závodnic. Ve všech věkových kategoriích se **soutěží v jednotlivcích, párech a týmech**. Pro dospělé závodnice (říká se jim seniorky, většinou od 15 let) platí, že plavou **technické a volné sestavy**. Obojí na vybranou hudbu. V technických sestavách musejí zařadit předepsané prvky v předepsaném pořadí a ve správném provedení. Mezi jednotlivými povinnými prvky mohou být podle uvážení choreografa zařazeny prvky spojovací. Závod hodnotí tři skupiny rozhodčích (každá skupina má pět členů) známkami 1–10, nejnižší a nejvyšší známky se škrtají a výsledek se ještě dopočte podle určeného procentuálního poměru. Hodnotí se provedení a obtížnost cviků, ale cení se i originalita. Pravidla se poslední dobou značně mění, stále se hledá model, který by eliminoval neobjektivní rozhodování některých rozhodčích.

2. Bylo synchronizované plavání dříve opravdu mužským sportem, jak zmiňuje Giovanni ve filmu?

Zakladateli „uměleckého a obrazového plavání“, jehož počátky se datují do roku 1890, **byli opravdu muži**. Synchronizované plavání jako takové pak vzniklo ve 30. letech 20. století v USA, ale plovoucí obrazce měly stále **pouze revuální charakter**. Později bylo uznáno jako sport a stalo se doménou výhradně žen. V posledních letech pak sílí tendence otevřít synchronizované plavání i pro muže. V soutěžích, které se budou konat v letošním roce (2015), tak bude nově zařazena i disciplína „smíšené páry“.

3. Může se stát kluk opravdovou akvabelou? Existuje termín pro „klučíčí akvabelu“?

Termín akvabela se používá pouze u nás. Oficiální název sportu je synchronizované plavání (Synchronised Swimming), takže doslovné označení akvabely by mělo být „synchronizovaná plavkyně“ a „akvabelá-

ka“ pak „**synchronizovaný plavec**“. Šlo by použít také „plavkyně/plavec synchronizovaného plavání“, ale všechna tato pojmenování jsou pro běžnou komunikaci dlouhá a poměrně krkolomná. Ekvivalentem „akvabely“ by mohl být „krasoplavec“ – tak se označuje i česká recesistická skupina mužů, která se synchronizovanému plavání na amatérské úrovni věnuje.

Jak už bylo zmíněno výše, **sílí v poslední době tlak na to, aby sporty nebyly výhradně mužskými, nebo ženskými**, konkrétně v synchronizovaném plavání se zařazují **soutěže smíšených párů**. Takže je možné, že se s muži budeme v tomto sportu setkávat častěji. Zatím jsou ale naprostou výjimkou. Například v ČR se soutěží účastní pouze jeden chlapec, který se k synchronizovanému plavání dostal přes svou maminku, jež trénuje malé holčičky a pro syna neměla v době tréninku hlídání.

4. Je synchronizované plavání v ČR rozšířeným sportem? Jsou české akvabely na mezinárodních soutěžích úspěšné?

Synchronizované plavání je v ČR **malým sportem**. První klub „uměleckého plavání“ tu vznikl v 50. letech 20. století v Brně. V současné době je u nás **asi 12 klubů**, ale jen osm z nich se účastní závodů. Na evropských soutěžích se české akvabely umísťují okolo osmého místa, na světových okolo dvanáctého. Tyto výsledky jsou úměrné tréninkovým možnostem, které synchronizované plavání v ČR má a které se výrazně liší od podmínek, za nichž je tento sport provozován v zahraničí (nižší finanční prostředky, menší počet vhodných sportovišť, časové možnosti trenérů, kteří působí jako dobrovolníci aj.).

5. Co musí člověk udělat, aby se stal akvabelou? Jak probíhají tréninky, jsou náročné?

Do náboru akvabel jsou přijímány téměř všechny děti, které se přihlásí. **Ideální věk je šest až osm let**. Nad 10 let už je pozdě. Časem ale děti (respektive holčičky, protože se jedná opravdu o dívčí sport) postupně přestávají chodit, protože **tréninky jsou i v našich podmínkách dost náročné, a to jak časově, tak i finančně**. Už od druhé třídy se chodí do bazénu a do tělocvičny čtyřikrát týdně, což obnáší cca 10–12 hodin, později i šestkrát týdně, takže čas strávený tréninkem se ještě prodlužuje. Trénuje se i o víkendech, kdy také probíhají závody. Těch je například u mladších zákyň šest až osm

za školní rok a účast na nich se platí zvlášť. Kromě toho jsou jednotlivé kluby také pořadatelé některých soutěží, kde děti, které zrovna neplavou, musejí pomáhat.

6. Proč mají akvabely na začátku filmu ve vlasech tak silnou vrstvu gelu?

A proč mají na nosech kolíčky?

Akvabely mají ve vlasech **dortovou želatinu**, pod ní ještě **gel a spoustu vlásenek**, aby vlasy na hlavě dobře držely. Želatina se uvaří a účes se její pomocí zpevní. Dávají se minimálně dvě vrstvy a každá se musí nechat zaschnout. Vše se pak, po skončení závodů, z vlasů poměrně těžko vymývá.

Kolíčku se říká **skřípec**. Ten se používá hlavně proto, **aby akvabelám netekla voda do nosu**, když dělají různé obraty, a také **pomáhá při hospodaření s dechem**. Akvabely mívají na volnou sestavu jeden náhradní skřípec zastrčený za plavkami, protože se často stává, že jim při volné sestavě spadne, a málokdo je schopen dál plavat bez něho.

7. Dá se posmívání považovat za šikanu? Jaká je definice šikany?

Za šikanování se považuje, když **jeden žák (nebo více žáků) úmyslně a opakovaně ubližuje druhým**. Znamená to, že **útočníci spolužákovi, který se nemůže bránit, dělají něco, co je mu nepříjemné nebo co ho bolí**. Strkají do něj, fackují ho, schovávají mu věci, bijí ho apod. Mohou mu ale život znepríjemňovat i jinak – opakovaně se mu posmívat, pomlouvat ho, nadávat mu, intrikovat proti němu, navádět spolužáky, aby s ním nemluvili a nevšímali si ho... **Za šikanování se nepovažují ostatní typy školního násilí mezi žáky** – například když se perou dva přibližně stejně silní kluci kvůli dívce, která se jim oběma líbí, nejde o šikanování, protože tu chybí nepoměr sil, kdy se oběť neumí nebo z různých příčin nemůže bránit.

To je vnější pohled na šikanu. Kdo však chce skutečně pomoci, potřebuje porozumět šikanování i zevnitř – jako závislosti a těžké poruše vztahů ve skupině. Školní šikanování je **nemoc skupinové demokracie** a má svůj zákonitý vnitřní vývoj. První stadium šikanování – **zrod ostrakismu** – se v podstatě odehrává v jakékoli skupině (všude je někdo neoblíbený nebo bez vlivu, na jehož úkor je „prima“ si dělat „legrácky“). Jde o mírné, převážně psychické formy násilí. Jedná se však již o zárodečnou podobu

šikanování obsahující riziko dalšího negativního vývoje. Druhé stadium představuje **fyzickou agresi a přitvrzování manipulace**. Spolužáci si na ostrakizovaných žácích odreagovávají nepříjemné pocity, například z očekávané těžké písemné práce, z konfliktu s učitelem nebo prostě jen z toho, že je obtěžuje chopení do školy. Manipulace zesiluje a objevuje se zprvu ponejvíce subtilní fyzická agrese. Třetí stadium, tzv. **vytvoření jádra**, je klíčové. Vyděluje se v něm jádro útočníků, které systematicky začne šikanovat nejvhodnější oběti. Do této chvíle lze věci jasně řešit. Následně ve čtvrtém stadiu ale dojde k **bodů zlomu**, kdy většina přijímá normy agresorů, které se stávají nepsaným zákonem i pro ostatní děti, jež se také začnou chovat krutě – aktivně se účastní týrání spolužáka a prožívají při tom uspokojení. V pátém stadiu – **totalitě** – se stane šikanování skupinovým programem. Žáci jsou rozděleni na dvě skupiny – jedna má všechna práva, ta druhá nemá žádná.

V poslední době se s pojmem šikana setkáváme často, a to zejména v médiích. Používání slova šikanování pro všechno a v jakékoli souvislosti však vede k zaměňování pojmů. Většinou se jako školní šikana chápe **asymetrická agrese mezi dětmi**. Za šikanování tedy nepovažujeme ostatní typy školního násilí, jako je například zneužívání moci učitele, násilí žáků vůči pedagogům (např. syndrom týraného učitele či střelba ve škole), násilí mezi dospělými pracovníky (mobbing, bossing, stuffing), násilí rodičů vůči pedagogům a naopak.

8. Jak se může dítě, které je obětí šikany, bránit?

Je třeba zdůraznit, že při troše smůly **se může oběť stát úplně každý**, a to i když se umí bránit a nebojí se. Může to být proto, že je proti němu velká přesila, třeba téměř celá třída. Základní charakteristikou šikany je **zákeřnost a nepoměr sil**, takže se oběť nemůže sama ubránit. Nemá na to sílu, a i kdyby ji měla, většinou jí to v nepříznivé konstelaci nemocné skupiny nepomůže, naopak to vyprovokuje brutální odvetu většiny. Co tedy může oběť udělat? Jak se šikaně bránit? Když se ptali jednoho zoufalého žáka, proč o svém trápení neřekl rodičům, odpověděl: „Já nevím – když přijdu domů, tak se na to snažím nemyslet. Doufám, že už to bude lepší.“ **Myslet si, že to bude lepší, je omyl**. Ať už je žák obětí, nebo svědek, neměl by to vzdávat a měl by udělat následující: **obrátit se**

na třídního učitele, metodika prevence nebo výchovného poradce (podmínkou je, aby někdo z nich uměl šikanu bezpečně a účinně řešit), **svěřit se rodičům**. V případě, že dítě nenajde odvalu svěřit se někomu ze školy, může se obrátit na **další odborníky**, kteří mu chtějí pomoci a budou mu věřit, protože není samo, komu se něco podobného děje.

Odpovědi vypracovali:

Květa Ptáková, Klub synchronizovaného plavání SK Neptun Praha, (otázky č. 1–6)

Michal Kolář, Společenství proti šikaně (otázky č. 7–8)

Zdroje:

Materiály JSNŠ (upraveno)

Odkazy a kontakty:

Český svaz plaveckých sportů

www.czechswimming.cz

Klub synchronizovaného plavání SK Neptun Praha

www.skneptun.cz

Linka bezpečí, tel.: 116 111 (bezplatná telefonická linka krizové pomoci pro děti a mladistvé)

www.linkabezpeci.cz

Projekt MIŠ – Minimalizace šikany

www.minimalizacesikany.cz

Společenství proti šikaně, o. s.

www.sikana.org

Doporučená literatura:

DAŘÍLEK, P.: Agrese a šikana u dětí a možnosti jejich zvládnutí. Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc 2013.

FIELD, E. M.: Jak se bránit šikaně: praktický rádce pro děti, rodiče i učitele. Ikar, Praha 2010.

KADLECOVÁ, E.: Šikana očima dětí. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, České Budějovice 2010.

KOLÁŘ, M.: Bolest šikanování. Portál, Praha 2005.

KOLÁŘ, M.: Nová cesta k léčbě šikany. Portál, Praha 2011.

MATTHEWS, J.: Stop šikaně. Baroque Partners, Jihlava 2015.

PERETTI, E. F.: Poraněné srdce: příběh šikany. KMS, Praha 2010.

ŘÍČAN, P.; JANOŠOVÁ, P.: Jak na šikanu. Grada, Praha 2010.

VAŠUTOVÁ, M.: Proměny šikany ve světě nových médií.

Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, Ostrava 2010.

WINTERHOFF, M.: Proč se z našich dětí stávají tyraní, aneb, Ztracené dětství. Ikar, Praha 2011.

Poslední aktualizace: 06/2015