

Erasmus ve Francii: stáž u reprezentace finswimmerů

3.10.2025 - | Univerzita Palackého v Olomouci

Jaké to je stát se součástí francouzského reprezentačního týmu ve finswimmingu, podílet se na přípravě elitních sportovců a zároveň sbírat cenná data pro svůj disertační projekt? Díky Erasmus+ měl doktorand FTK Tomáš Michalica možnost strávit několik týdnů v Aix-en-Provence, kde spojil trenérskou praxi s výzkumem a poznal svět vrcholového sportu z první ruky. Každodenní tréninky, analýzy výkonů, diskuze s trenérským týmem, ale i nezapomenutelné chvíle mimo bazén mu přinesly nejen profesní posun, ale také přátelství a osobní zážitky, na které se nezapomíná. A i když měl před odjezdem obavy, jestli to zvládne jazykově nebo zapadne mezi ostatní, dnes říká jediné: stálo to za to.

V jakém státě, organizaci/instituci jsi stáž absolvoval a jak dlouho?

Stáž jsem absolvoval ve Francii, konkrétně prostřednictvím organizace Commission Nationale de Nage Avec Palmes, což je národní komise pro závodní plavání s ploutvemi pod francouzskou federací podvodních sportů (FFESSM). Fyzická část stáže trvala tři týdny, od poloviny srpna do začátku září 2024, předcházela jí ještě krátká fáze virtuální mobility.

Jaké jazykové schopnosti byly od tebe vyžadovány v průběhu stáže?

Hlavním jazykem komunikace byla angličtina, na úrovni B2. Znalost francouzštiny nebyla nutná, ale samozřejmě se hodila alespoň základní orientace, třeba při každodenním fungování nebo při kontaktu s místními sportovci.

Jak ses dozvěděl o této organizaci a možnosti stáže?

O této příležitosti jsem se dozvěděl díky svému výzkumu v oblasti plavání s ploutvemi. FFESSM má výbornou pověst, a protože jsem se dlouhodobě zabýval výkonnostními aspekty tohoto sportu, oslovil jsem přímo trenéra francouzské reprezentace Cyrila Aoubida s nabídkou spolupráce.

Co bylo nutné zařídit před odjezdem?

Před odjezdem bylo nutné vyřešit všechny administrativní náležitosti v rámci programu Erasmus+, včetně dopisu o přijetí, žádosti o finanční podporu a schválení stáže na univerzitě. Také jsem si musel zajistit cestovní pojištění, ubytování a domluvit konkrétní plán aktivit s hostitelskou organizací. Nicméně jsem si myslel, že to bude komplikovanější, než to ve skutečnosti nakonec bylo.

Co bylo náplní tvé stáže? Můžeš popsat svůj pracovní den?

Během své stáže ve Francii jsem měl jedinečnou příležitost spojit praktickou trenérskou činnost s výzkumnou prací. Byl jsem zapojen do přípravy reprezentačních závodníků ve finswimmingu a měl jsem na starosti silově-kondiční přípravu sprinterské tréninkové skupiny, čítající dvanáct plavců. Byla to pro mě velká výzva a zároveň důkaz důvěry ze strany hlavního trenéra.

Každý den – s výjimkou neděle – jsme absolvovali dvoufázový trénink: dopoledne plavecký blok v délce dvou hodin a odpoledne 90minutovou silově-kondiční jednotku. Plavecké tréninky byly vždy specificky zaměřené – střídala se intenzita zatížení i cíle tréninku – a mým úkolem bylo přizpůsobit silově-kondiční přípravu tak, aby efektivně podpořila výkon ve vodě.

Po skončení tréninků jsme se pravidelně scházeli s trenérským týmem, analyzovali průběh dne a

plánovali návazné jednotky. S hlavním trenérem jsme navíc konzultovali metodiku tréninku, periodizaci a plánování celého tréninkového cyklu. Nedílnou součástí mé stáže byl i výzkum – v rámci svého disertačního projektu jsem sbíral a analyzoval data týkající se vlivu suplementace Sody Bikarby na plavecký výkon. Vše probíhalo na plaveckém stadionu Yves Blanc v Aix-en-Provence.

Kde jsi bydlel a jak ses stravoval?

Bydlel jsem v soukromém pronájmu přes Airbnb nedaleko plaveckého stadionu. Stravoval jsem se částečně sám, částečně v místních bistrech. Ve Francii jsem si opravdu užíval místní jídlo. Bylo skvělé, ochutnal jsem spoustu věcí, na které u nás nenarazíš, a pokaždé to byl malý zážitek.

Jak jsi trávil volný čas? Měl jsi možnost cestovat?

Ve volném čase jsem se snažil co nejvíc poznat místní prostředí – Aix-en-Provence je krásné, klidné město s historickým jádrem, kavárnami a úzkými uličkami, kde se člověk snadno ztratí (a vůbec mu to nevadí). Co ale celý zážitek posunulo ještě výš, byl tým, se kterým jsem spolupracoval. Lidsky jsme si neuvěřitelně sedli, a díky tomu jsem se necítil jako „stážista zvenčí“, ale jako plnohodnotná součást party.

Společně jsme podnikli například výlet do Marseille, kde jsme navštívili i slavnou pevnost d'If – místo, které mělo jedinečnou atmosféru. Velkým zážitkem pro mě bylo také to, že jsem byl pozván na tradiční týmové barbeque, které sloužilo jako symbolické zahájení nové plavecké sezóny. Byla to skvělá příležitost pro neformální setkání s celým realizačním týmem i závodníky – spousta jídla, pohody a společného sdílení nejen sportovních zážitků.

Jak jsi vyšel se stipendiem? Musel jsi mít našetřeno?

Stipendium z programu Erasmus+ pokrylo většinu nákladů, a to i přestože Francie není úplně levná země.

Cítil ses v zemi bezpečně?

Ano, v rámci celého pobytu jsem se cítil velmi bezpečně. Aix-en-Provence je klidné univerzitní město, navíc jsem se pohyboval v prostředí sportovců, kde panovala otevřená a přátelská atmosféra, což není úplně případ Marseille.

Na co by studenti chystající se do této destinace měli být připraveni nebo si dát pozor?

Určitě je dobré počítat s tím, že francouzská administrativa může být trochu zdoluhavá. Doporučuji vše řešit s předstihem. A také bych doporučil aspoň základní znalost francouzštiny – nejen kvůli lepší orientaci, ale i kvůli vztahům s místními lidmi.

Liší se nějak zobrazení země, které známe z médií, od reality? Co tě nejvíce překvapilo?

Překvapila mě především pohostinnost a otevřenost lidí v Aix-en-Provence. V médiích někdy převládají stereotypy o rezervovanosti Francouzů, ale moje zkušenost byla naprosto opačná – ve sportovním prostředí se ke mně chovali velmi vstřícně a partnersky.

Co považuješ za největší přínos svého pobytu? Domníváš se, že tě tato zahraniční pracovní zkušenost zvýhodní na trhu práce?

Největším přínosem byla bezpochyby možnost propojit akademické poznatky s praxí na mezinárodní úrovni. Měl jsem příležitost přímo ověřovat teoretické principy sportovního tréninku v reálném prostředí elitního týmu, což mi přineslo nejen nové vědecké poznatky, ale i velmi cenné trenérské

zkušenosti, které bych v domácích podmínkách získával mnohem déle.

Zároveň si nesmírně cením navázání přátelských a profesionálních vztahů – jak s francouzským týmem, tak s mým zahraničním supervisorem. Naše spolupráce překročila rámec stáže a zůstáváme v kontaktu dodnes, což pro mě představuje obrovskou hodnotu nejen z hlediska dalšího rozvoje, ale i lidsky.

Doporučil bys stáž v u tohoto zaměstnavatele i ostatním studentům? Pokud ano proč?

Rozhodně ano. Francouzský tým je velmi profesionální, otevřený spolupráci a ochotný sdílet know-how. Pokud někoho zajímá sportovní věda, trénink a výzkum, je to skvělá příležitost.

Je ještě něco, co bys chtěl dodat a zdůraznit?

Když se na to teď zpětně dívám, tak musím říct, že jsem před odjezdem měl fakt strach. Báł jsem se, jestli to zvládnu jazykově, jestli tam vůbec zapadnu... ale jsem hrozně rád, že jsem do toho šel. Byla to výborná zkušenost, která mě posunula nejen profesně, ale i jako člověka.

<https://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/erasmus-ve-francii-staz-u-reprezentace-finswimmeru>