



**Magiczny
Kraków**

Tłumy dzieci i rodziców na Otylia Swim Tour w Krakowie

2025-05-13

120 dzieci wraz ze sporą grupą rodziców i opiekunów wzięło udział w drugiej tegorocznej odsłonie akcji Otylia Swim Tour, która 11 maja odbyła się w Krakowie na obiektach Akademii Kultury Fizycznej. Na dzieci czekały zajęcia z trenerami pływania i przygotowania fizycznego, a na dorosłych wykłady psychologa i dietetyka. – Rodzice są nieodzowną częścią rozwoju dziecka, dlatego od samego początku nasza akcja jest skierowana także do nich – mówiła Otylia Jędrzejczak.

Otylia Swim Tour to warsztaty, w trakcie których ekipa z Fundacji Otylii Jędrzejczak organizuje dzień dzieciom umiejącym pływać oraz ich rodzicom i opiekunom. By wziąć udział w zajęciach, trzeba umieć przemieszczać się w wodzie przynajmniej dwoma stylami.

– Tu w Krakowie, o godzinie dziewiątej rano w niedzielę, mamy stuprocentową frekwencję. Bardzo nas to cieszy, bo zdarzało się już w innych miastach, że osób zapisanych było więcej, ale czasem część dzieci nie przychodziła. Tu przyszły wszystkie i to jest bardzo budujące. Cieszę się też, że nasz zespół fundacyjny poszerza się o nowych trenerów, a dzieci czerpią z tego jak najwięcej. Chcemy, żeby dzieci, ale i ich rodzice jak najwięcej skorzystali z wiedzy i doświadczenia. To dlatego zawsze proszę rodziców, by nie obserwowali zajęć, w których biorą udział ich dzieci, bo dla nich mamy ważne wykłady, a dzieci powinny skupić się na ćwiczeniach, a nie imponowaniu rodzicom – podkreślała Otylia Jędrzejczak, najlepsza zawodniczka w historii polskiego pływania, mistrzyni olimpijska, mistrzyni świata i Europy, rekordzistka świata.

Oprócz zajęć z sześcioma trenerami na pływalni – każdy z nich uczy dzieci innego stylu pływackiego lub nawrotów i skoków ze słupka – uczestnicy akcji mają zapewnione także ćwiczenia z wykwalifikowanymi trenerami personalnymi. – Trenerzy pływania, oprócz tego, że prowadzą zajęcia na basenie, wykorzystują też trening funkcjonalny. Dzięki temu dzieci zdobywają i lepsze zakresy ruchowe, i poprawiają swoją siłę, motoryczność, a to jest coś, co w pływaniu jest bardzo potrzebne – mówiła krakowska trenerka personalna Klaudia Wałkowińska, współpracująca z Fundacją Otylii Jędrzejczak. Na młodych adeptów pływania czekały nie tylko ciekawe zajęcia i zdrowy posiłek, ale także bogate pakiety startowe ufundowane przez Fundację Otylii Jędrzejczak i jej partnerów.

Projekt Otylia Swim Tour jest współfinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, a partnerami drugich tegorocznych zajęć dla młodych adeptów pływania były Gmina Miejska Kraków oraz Akademia Kultury Fizycznej w Krakowie.

– Bardzo cieszę, że Kraków ma taką szansę, by zorganizować tak wartościowe zajęcia. To, co cieszy niezwykle, to nie tylko te dzieci, które tutaj są, ale też rodzice, którzy są razem z nimi, którzy mają możliwość spotkać się z psychologami, z dietetykami i dowiedzieć się więcej o tym, jak dobrze prowadzić treningi swoich dzieci. Po tym zainteresowaniu panią Otylią widać, że dzieci mają tutaj swoją idolkę, która po pierwsze podzieli się z nimi też tą praktyczną wiedzą, a po drugie zainspiruje do dalszych treningów i rozwoju. Wsparcie działań upowszechniających sport dzieci i młodzieży jest dla nas priorytetem. Nie tylko po to, żeby wychować mistrzynie i mistrzów, bo wiemy, że liczba medali do zdobycia jest ograniczona. Nie zawsze uda się wygrać, ale najważniejsze jest grać i trenować –



**Magiczny
Kraków**

zaznaczył zastępcą prezydenta Krakowa Łukasz Sęk.

Otylia Swim Tour to cykl jednodniowych warsztatów organizowanych w całym kraju. W każdym spotkaniu udział biorą młodzi adepci pływania, którzy przemieszczają się co najmniej dwoma stylami pływackimi (grzbietowy i dowolny). Warsztaty są skierowane także do rodziców, opiekunów i trenerów. Dla każdej z tych grup odbywają się zajęcia z odpowiednio sprofilowaną wiedzą z zakresu techniki treningu na lądzie i w wodzie dla dzieci oraz dietytyki i psychologii w sporcie dla dorosłych.

Młodzi adepci pływania biorą udział w zajęciach zarówno na pływalni, jak i na sali gimnastycznej. Podczas całego dnia warsztatów dzieci otrzymują dużą dawkę motywacji.

Rodzic jest najważniejszym ogniwem w rozwoju pasji dziecka, dlatego jego obecność podczas Otylia Swim Tour jest bardzo ważna. Warsztaty z psychologiem i dietytykiem są istotną częścią spotkań, dzięki którym rodzic jeszcze lepiej wie jak pomagać swojemu dziecku w osiągnięciu celów.

Trener/nauczyciel jako opiekun ma olbrzymi wpływ na rozwój młodego sportowca. Bywa tak, że spędza z dzieckiem wiele godzin, jest jego „drogowskazem” do celu i przyjacielem, dlatego w Otylia Swim Tour trener jest częścią projektu.