PLAVÁNÍ S PŘÍBĚHY

Judita Bednářová
Snímky Jaroslav Jiřička a Swimsmooth

V australském Perthu se Gabriela Minaříková dostala mezi Top 50 Swim Coaches, globální tým, představující celosvětovou elitu trenérů plavání. Jejíma rukama prošly už stovky plavců: od těch začínajících, obávajících se skočit do bazénu, až po závodní plavce, juniorské reprezentanty i dospělé z kategorie Masters, toužící zlepšit si své osobní rekordy.

O metodě Swim Smooth

„Využívá jako jediná na světě plaveckou typologii, která nám při určení správného postupu u každého plavce hodně pomáhá. Řídíme se tělesnou stavbou, ale i povahou člověka."

O baby plavání

„Jakmile mi do oddílu přijde dítě, které navštěvovalo baby plavání, je s ním mnohem lepší a rychlejší práce."

Co pro vás znamená voda?

Život, klid, energii, lék, lásku. Voda je živel, který miluju. Při plavání relaxuju a současně dobíjím energii. Voda ze mě doslova smývá všechny starosti a bolesti, je pro mě lékem na všechno, po každém plavání i koupeli se cítím šťastná a jako znovuzrozená. Miluju vůni vody. Ve vodě nejen plavu, ale hraju vodní pólo, šnorchluju, potápím se, věnuju se kanoistice, jachtingu, windsurfingu a vodnímu lyžování… To všechno je možné, když umíte dobře plavat.

Pamatujete si na okamžik, kdy jste se naučila plavat? Někteří na to nemají nejpříjemnější vzpomínky…

Je pravda, že ve čtyřech letech jsem se málem utopila, ale taky je pravda, že jsem z toho měla spíš srandu. Bylo to na Orlíku, kde jsme s rodiči kempovali. Měla jsem tehdy takový kruh s labutí a bez přestání jsem v něm skákala do vody. Asi po hodině jsem zavolala na tátu, aby se podíval, jak mi to jde. A zrovna při tomhle skoku jsem se v tom kruhu nějak převrhla a vypadla z něj. Visela jsem ve vodě nohama vzhůru. Měla jsem pod hladinou otevřené oči a říkala si, že je ta voda nějaká moc zelená, a pak už jsem jen vnímala tátu, jak mě drží za jednu nohu ve vzduchu jako kuře a nadává, že si rozsekl nohu, jak pro mě skákal. Tehdy jsem vůbec nechápala, proč se zlobí a nenechá mě skákat dál… No a potom, to mi bylo asi šest, jsem záviděla staršímu bratrovi, že už plavat umí. A tak jsem se rozhodla, že se to taky naučím. Sama, během jednoho dopoledne. S maminkou a bratrem jsem se pak vsadila, že přeplavu rybník, že to zvládnu. Hnala mě vidina plyšové opice, kterou mi slíbili. Tu opici jsem pak dostala a byla to má první vítězná trofej. Později jsem pak začala plavat závodně a doma mám plný šuplík medailí. Plavání mi šlo a bavilo mě „makat", protože bez fyzické námahy žádný sport dělat nejde.

Dnes lze s plaváním seznamovat děti postupně v podstatě od narození. Jaký máte názor na plavání s kojenci? Je to jen módní trend nebo jde opravdu o prospěšnou záležitost, díky níž se děti později opravdu naučí lépe plavat?

Ze zkušeností mohu říci, že jakmile mi do oddílu přijde dítě, které navštěvovalo baby plavání, je s ním mnohem lepší a rychlejší práce. Je už totiž s vodou sžité. Tyto děti se velmi rády potápějí a já pak mívám opačný problém, abych je naučila plavat na hladině. Aby ale z někoho vyrostl mistr světa, nemusí začínat takhle brzy. Opravdový talent může začít plavat klidně až v devíti letech. To je myslím hranice, aby dítě něco nezmeškalo, zejména svůj zlatý věk motoriky. Přesně jak říkali naši rodiče – a já tu větu nenáviděla: co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš. Optimální věk, kdy začít s opravdovými plaveckými pohyby, které je dítě schopno chápat, je nejdříve od čtyř, spíše ale až od šesti let, záleží, jak je dítě vyspělé.

> „Odřená korková destička a bidlo v rukou někoho, kdo na vás pokřikuje z kraje bazénu, je už dnes opravdu minulost."

Vzpomínám na svého tělocvikáře, který děti-neplavce házel do bazénu a čekal, jestli zvládnou vyplavat nebo je bude muset vytáhnout sám. Od té doby se docela bojím vody…

Tak to se vůbec nedivím, že máte z vody strach. Ale nezoufejte: odřená korková destička a bidlo v rukou někoho, kdo na vás pokřikuje z kraje bazénu, je už dnes opravdu minulost. A plavecké školy se předhánějí v nabídkách, včetně individuálních lekcí pro dospělé. Právě dospělí, obvykle po čtyřicítce, když je ze sezení v práci už začínají bolet záda, k nám mimochodem chodí nejčastěji. Někdy přivedou nejdřív svoje děti, a když vidí, jak jim to jde, zůstanou taky.

Prý naučíte plavat opravdu každého. I toho, kdo se vody bojí a má paniku z toho, že by si měl potopit hlavu?

Triky, jak zbavit děti, ale i dospělé strachu z ponoření hlavy, naštěstí existují. A dobré trenérky a trenéři je znají. Pět jednoduchých kroků, jak se zbavit strachu z potopení hlavy, jsme proto dali i na naše webové stránky. Pokud ale někdo propadá panice, je třeba velká trpělivost a začít opravdu jen s postupným omýváním u břehu. Dítě z vás hlavně musí cítit, jak vy sama máte vodu ráda. Jestliže se jedná o veliký blok – a většinou za tím stojí opravdu ošklivý zážitek – není vůbec na škodu a ani žádná ostuda zajít k psychoterapeutovi. I my s jednou odbornicí spolupracujeme. Měli jsme například pána, který se v sedmi letech topil, hodně se při tom nalokal, a kvůli tomu měl z vody nepřekonatelnou hrůzu. Rovnou jsme mu proto doporučili psychoterapeutické sezení. Díky práci s podvědomím se při něm dostal do věku dávné události, vyčistil negativní emoci a pomocí nové vizualizace změnil obraz, který měl se zážitkem spojený. Už po jednom sezení byl schopen vkročit do vody a začít se s námi učit plavat, což byl jeho velký úspěch a splněný sen.

1974
Narodila se v Teplicích.

1984
Získala svoji první medaili na republikových závodech.

2012
Stala se hrdou maminkou Viktorky.

Jaká je vaše metoda výuky?

Jádro metody Swim Smooth spočívá v tom, že pracujeme s příčinou, nikoliv následkem plavecké chyby. Takže pokud již plavec jste a potřebujete se zlepšit, odstraníme hlavní příčinu, a tím třeba dvacet dalších chyb automaticky zmizí, protože jedna zásadní chyba řetězí další. V praxi to znamená, že vám třeba při kraulu takzvaně padají nohy. My ale plavci neřekneme „kopej víc", místo toho mu opravíme například náklon hlavy. Příčin, proč děláte chybu, může být samozřejmě víc, vy je všechny musíte znát a vědět, která je ta nejpodstatnější. Neučíme tím pádem všechny plavce stejně, podle nějakého univerzálního vzoru ideální plavecké techniky, protože každý jsme jiný a každý má svůj osobitý plavecký projev, který se snažíme podpořit. Metoda Swim Smooth, vytvořená v Austrálii, využívá jako jediná na světě plaveckou typologii, která nám při určení správného postupu u každého plavce hodně pomáhá. Řídíme se tělesnou stavbou, ale i povahou člověka.

Kolik je plaveckých typů?

Šest, vztahují se zejména ke kraulu a nazýváme je Bambino, Arnie, Kiktastic, Overglider, Swinger a Smooth. Na výukovém žeb-

říčku standardně začínáte jako Bambino nebo Arnie, případně, pokud jste již trošku zkušenější plavec, jako Kiktastic nebo Overglider, a naším cílem je naučit vás plavat jako Swinger anebo Smooth. Swinger technika je pro dálkové plavání a vhodná spíš na otevřené moře, Smooth se hodí pro sprinty a bazén. Například typ Bambino bývají častěji ženy než muži: jsou velmi jemné a citlivé, spíše hubenější a svalové napětí mají slabší. Díky typologii víme, že naučit se dobře plavat je pro ně skutečná výzva, takže budou potřebovat víc času a trpělivosti. Bývají bázlivé, potřebují hodně povzbuzovat, ujišťovat, chválit a postupovat po malých krůčcích. Na oplátku tito plavci, pokud jim toto vše dáte, pak u plavání vydrží celý život. A věřte nebo ne, právě z těchto plavců bývají nakonec největší hvězdy, protože jejich silnou stránkou je cílevědomost.

Je to možná překvapivé, ale hvězdy bazénů často vyrůstají z někdejších nejbázlivějších plavců

V čem spočívá vaše vlastní plavecká metoda, kterou chtějí koupit Australané?

Metoda určená pro výuku dětí nazvaná Plaveme s Plavlem a Plavlínou je velmi hravá, a přitom velmi efektivní, protože za každou hrou se cíleně skrývá výuka důležité základní plavecké dovednosti. Dalo by se říci, že se řídíme zásadami výuky J. A. Komenského. Učíme se hrou i obrazem, od jednoduššího ke složitějšímu. Používáme k tomu vlastní obrázkové karty, na kterých je každá dovednost zobrazena a tyto dovednosti máme zrytmizované. V básničce máme třeba zakomponovaný správný způsob provedení: když například učíme děti skákat, je nutné jim vštípit, aby si zaklesly palec o hranu bazénu a nepodklouzly jim nohy. Takže básnička začíná: Zaklesnu paleček, jsem chytrý chlapeček, mám totiž v plánu, nedat si ránu… Používáme obrázky, na kterých je zobrazena holčička Plavlína a její bratr Plavel, sourozenci milující vodu. Na lekci máme pro názornost i jejich figurky. Neříkáme dětem, že se učíme splývat, ale hrajeme si jako Plavlína a Plavel na torpédo. Využíváme také motivační samolepky, které si děti vlepují do plaveckého deníčku, do něhož si zapisují na každé lekci svoje pokroky. Australanům se naše metodika líbí proto, že funguje, je to něco nového, co nikde jinde nemají. Zaujalo je také, že v příběhu Plavla a Plavlíny myslíme i na dovednosti a nástrahy při plavání na otevřeném moři.

„Vynikající trenér na vás koukne a sám, nebo i s pomocí videonahrávky, okamžitě vidí, v čem a jak vám může pomoci.“

Jaké dělají lidé při plavání největší chyby? Někde jsem četla, že pokud někdo plave právě s hlavou nad vodou, je to taková zátěž na páteř, že by raději neměl plavat vůbec…

Je to tak, nesprávným plaváním si skutečně můžete pohoršit. Když některou chybu opakujete stále dokola, může vás bolet za krkem, velmi často to odnášejí ramena, při plavání prsou i kolena. Stejně jako fyzioterapeut by vás správný trenér měl naučit naprosto přímou, v našem případě vodorovnou polohu ve vodě, s hlavou v prodloužení páteře, kterou ale ve stylu „paní radová“ zakláníte. Ideální pro zdraví a požitek je plavání znaku a kraulu. Při znaku úžasně posilujete zádové svalstvo, které máme povětšinou dost oslabené, kraulem zas nejlépe trénujete fyzickou zdatnost.

Jak má vypadat opravdu dobrý plavecký trenér?

Dobrý trenér je upravený a chodí včas. Na lekci je aktivní, nepostává na jednom místě, ale chodí s plavcem nebo je s ním ve vodě. Důležité je, jak často plavce opravuje a jak mu věci dokáže vysvětlit, u dětí zejména s ohledem na jejich věk. Je připravený, jeho lekce na sebe navazují. Zvládá se také domluvit s rodičem a s dítětem jak na odborné, tak na hravé úrovni. Musí vědět, co a proč dělá, vést si záznamy o plavci, rozpoznat jeho silné a slabé stránky, rozlišovat úvod, hlavní část a závěr lekce. Pokud má plavců víc, věnuje se všem a dává pozor, aby nikdo nestál stranou jako křoví… Opravdu vynikající trenér na vás koukne a sám, nebo i s pomocí videonahrávky, okamžitě vidí, v čem a jak vám může pomoci, takže pokroky s ním jsou opravdu rychlé. Logicky pak stojí i víc peněz, ale ty mu za to, co vás naučí, rádi dáte. V součtu bývá nakonec levnější, protože šetří váš čas, a protože se rychle posouváte kupředu, nemůže se stát, že byste to vzdala a zlomila nad sebou hůl jako nad ztraceným případem. S dobrým trenérem vám totiž roste sebevědomí.

Na správnou polohu ve vodě je třeba se připravit na suchu

Pracuje se vám lépe s malými dětmi nebo s ostřílenými plavci, trénujícími na soutěže?

Obojí má něco do sebe. Já spíše pracuji s těmi ostřílenými, protože mám už zrak vycvičený jako ostříž, takže mi ani u zkušeného plavce nic neujde. Často je to ale velmi náročná práce v plném soustředění, spočívající v hledání a pilování naprostých detailů. Od ní si pak ráda odskočím k malým dětem a hraju si s nimi, to je pak oddech. Dětská radost a úsměv mě vždycky znovu nabijí.

Děti ve vašem závodním oddíle prý mezi sebou nesoutěží a nenaplavou tolik bazénů jako jinde. Mohou pak ale vůbec někdy vyhrát?

Ale ano, a taky se to pravidelně děje. K založení oddílu mě přivedlo narození mojí dcery Viktorie: chtěla jsem, aby se věnovala sportu, ale aby měla i fajn kamarády. A vzpomněla jsem si, jak mě jako holku mrzelo, že jsme se při závodech najednou my, v oddílu jinak prima kamarádky, proměnily v nelítostné soupeřky. Takže jsme na to šli jinak: v oddíle děti nesoutěží navzájem, ale samy se sebou, fandí si a podporují se. Pořádáme „příběhové závody“, kde vyhraje a medaili dostane každý. A tréninků máme méně, ale jsou efektivnější. Všechny tyto malé i velké věci vedou k tomu, že z dětí rostou technicky zdatní plavci a silné osobnosti, které mají vedle plavání čas i na školu a další zájmy a koníčky. A právě proto bodují nakonec i na závodech.

2013

Založila plavecký oddíl Swim Smooth (www.swimsmooth.cz).

2019

Její svěřenci získali první medaile na závodech republikové úrovně.

Ke své profesi jste se dostala až po třicítce, přesto jste se stihla zúčastnit i mistrovství světa. Můžete zavzpomínat na to, co vše tomu předcházelo?

Plavala jsem ráda jako dítě, ale pak jsem vystudovala zdravotní školu a stala se zdravotní sestrou. Po jazykovém kurzu na Cambridge Institute v USA jsem pracovala ve Velké Británii a Saudské Arábii. Jenže jsem cítila, že to pro mě není to pravé. A když jsem se zeptala sama sebe, co mám vlastně v životě nejraději, odpověď byla voda. A plavání. Vystudovala jsem tedy Fakultu tělesné výchovy a sportu a objevila australskou metodu Swim Smooth, zaměřenou na hladké, snadné a efektivní plavání různých typů plavců v bazénu i na otevřené vodě. Tuhle metodu jsem u nás začala učit jako první a stále jsem jedinou licencovanou trenérkou. A s tím mistrovstvím to byla docela legrace: s mou kamarádkou jsme se víceméně z hecu domluvily, že se na to mistrovství světa v kategorii Masters, pořádané v roce 2015 v Kazani, dostaneme. Bylo to dost odvážné, protože jsem měla už dobrých 20 let svoji plaveckou kariéru ukončenou. A měla jsem stát proti plavcům, kteří s plaváním nikdy nepřestali. Ale dostaly jsme se tam a já skončila ke všeobecnému překvapení na dvanáctém místě, kamarádka na třiadvacátém. Stačil nám k tomu jen jeden trénink týdně. To bylo definitivní potvrzení, že voda a plavání jsou můj osud. A že to, co umím, můžu předávat i dál. ■

INZERCE