



PLAVECKÁ ŠKOLA A ODDÍL SWIM SMOOTH



Mgr. Gabriela Minaříková - zakladatelka a hlavní trenérka

Kdo jsem?

Jsem bývalá vrcholová plavkyně a hráčka vodního póla, nyní trenérka plavání I. třídy, trenérka zdravotního plavání I. třídy a licencovaná trenérka Australské plavecké metody [Swim Smooth](#). Jsem zakladatelkou první plavecké školy Swim Smooth mimo území Austrálie a Velké Británie a současně zakladatelkou prvního plaveckého oddílu Swim Smooth na světě. Plavání je mou vášní, profesí i relaxací. Jsem také maminkou úžasné dcery Viktorky, kterou vychovávám v lásce a respektu.

Jsem šťastná a plním si své sny. Můj koníček plavání je zároveň pro mne i povoláním. Díky tomuto propojení jsem plná síly, optimismu, myšlenek a vizí. To, co mi plavání v dětství dalo, teď vracím. Šírím dál své zkušenosti a vědomosti. Stejně jako při vrcholovém sportování i nyní mě baví překonávat překážky a hledat nové cesty v přístupu a jeho zkvalitňování.

Po ukončené závodní plavecké kariéře jsem pracovala jako registrovaná zdravotní sestra v ČR i zahraničí. Byla jsem také lektorkou zdravotní angličtiny. Zlom nastal mým rozhodnutím udělat si kurz plavčíka. Ke sportu jsem neustále tíhla a vidina práce, kde mohu uplatnit jak své zdravotní, tak i sportovní zkušenosti, mě velmi lákala. Zjistila jsem, že tento kurz mohu absolvovat na FTVS jako volitelný předmět v rámci bakalářského studia. Bez váhání jsem se zapsala do prvního ročníku, třebaže mi už bylo 33 let. To jsem již věděla, že plavání je obor, kterému nejvíce rozumím, baví mě, a kterému se chci celoživotně věnovat. Obor trenérství - sportovní specializace Plavecké sporty, rozšířená o Zdravotní plavání a Plavání osob se zdravotním postižením a pokračování na magisterské studium jsem si zvolila s jasnou vizí získat nejvyšší vzdělání a nejširší vědomosti v nejúžasnějším sportovním odvětví, jakým pro mne je plavání.

Již za studií, doprovodně k mému povolání zdravotní sestry, jsem začala trénovat a sbírat první zkušenosti jako trenérka. Klienti pod mým vedením dělali pokroky a byli velmi spokojeni. Jednou jsem na přednášce k plaveckým metodám shlédla krátký slide animace plavce, který demonstroval upravenou techniku kraul. Natolik mě zaujala, že jsem si rychle poznamenala jméno autora a později si doma dohledala bližší informace na internetu. Objevila jsem tak webové stránky a metodu Swim Smooth. Autora jsem kontaktovala a požádala o registraci do fóra trenérů, abych mohla sdílet informace a radit se. Vzápětí jsem se také přihlásila do Swim Smooth vzdělávacího kurzu pro trenéry, organizovaném ve Velké Británii. Abych byla přijata, musela jsem prokázat dostatečnou motivaci. Šťastná, že jsem byla vybrána mezi 12 uchazečů z celého světa, jsem na podzim 2010 na tento kurz odjela.

Kurz Swim Smooth pro trenéry mi dal za pár dní to, na co bych sama přicházela dalších několik let. Ukázal mi, jak pracovat a komunikovat s klienty podle [plavecké typologie](#). Otevřel mi oči, jak vidět chyby v plavecké technice a jak je efektivně opravit. Jak hledat a opravovat příčiny chyb a neopravovat pouze následky. Dozvěděla jsem se nová účinná cvičení. Vyvrátil mi spoustu [mýtů o plavání](#). Naučila jsem se, jak rozpoznat a využít veškerý výkonnostní potenciál plavce. Jak se výuka plaveckého způsobu musí každému přizpůsobit podle jeho individuálních dispozic a vhodné závodní disciplíny. Jak naučit klienty plavat snadno a rychle a docílit jejich přirozené a dokonalé techniky splnutí s vodou. Průběžně, již na kurzu, jsem si vše sama na sobě ve vodě vyzkoušela. Ohromená, jak to je vše jednoduché, jak to do sebe zapadá, jaký to dává smysl a jak jsem během chvilky odstranila několik plaveckých chyb, co u mě nedokázala trenérka za celou moji plaveckou kariéru odstranit, jsem se vrátila zpět domů rozhodnutá psát diplomovou práci na téma „Swim Smooth a plavecká specializace“ a stát se licencovanou trenérkou této metody.

Po seznámení se se Swim Smooth pro mě nejvíce překvapující bylo, že mi byl představen nový přístup k plavání, a to jsem nebyla žádný „greenhorn“ (zelenáč). Intenzivně jsem plavala pod mnoha trenéry od svého dětství a již třetím rokem studovala plavecké techniky na nejvyšší vysoké sportovní škole, na FTVS. Stále se máme co učit, stále máme co zdokonalovat. Nejenom v technice, ale i ve svém chování, otevřenosti přijímat nové, obohacovat se a tím posouvat dopředu, překonávat naše zdánlivé limity.



Train to WIN and have FUN

Výběrové řízení a první kurz licencovaných trenérů byl vypsaný na září 2011. Abych se mohla stát licencovanou trenérkou, musela jsem písemně zpracovat a odtrénovat 50 skupinových tréninků, provést [video analýzu](#) techniky u 12 ti plavců a napsat a publikovat originální článek o plavání. Dost práce na to, abych to vše stihla a ještě si vydělala na cestu do Austrálie, na školení a pobyt. Byla jsem studentkou a pracovala jako zdravotní sestra, nebylo možné tyto náklady pokrýt ani z několika platů. Rozhodla jsem se proto pro tříměsíční brigádu pečovatelky v Anglii. Vše muselo být dobře naplánované a zvládnuté ten samý rok. Ještě se někam muselo vejít miminko, které jsem si tak moc přála. V té době již ve věku 37 let jsem nechtěla nic odkládat a podařilo se. Letní brigáda v Anglii, zářijový odjezd do Austrálie a listopadové početí miminka. V následujícím roce 2012 byl pěkný šrumeček: poslední rok magisterského studia (napsání diplomové práce, její úspěšné obhájení a zvládnutí státní závěrečné zkoušky), završený získáním Magisterského titulu. Rok, kdy jsem se vdala a narodila se mi vytoužená dcera Viktorka. Samozřejmě jsem trénovala, bez toho bych již nemohla být. Má píle v plavání a ve vzdělávání se přinesla ovoce. V roce 2013 jsem oficiálně získala licenci Swim Smooth Coach.

Narození dcery pro mne znamenal další posun v osobním i profesním rozvoji. S úsměvem jsem pozorovala a stále pozoruji, jak mi mé vlastní dítě nastavuje zrcadlo a tím se stává mým nejlepším učitelem. S údivem shledávám, jaká je dcerka opička a co vše po mně opakuje. Hned mi bylo jasné, že to, jaké vzory dceři ukážu, to se mi vrátí. Taková dcera bude ve vztahu ke mně i ostatním. Již záhy po narození dcery jsem bohužel musela začít řešit neuspokojivé manželství, a otázku, zda v něm setrvat. Po roce vyčerpávající snahy udržet pro dceru rodinu se mi do ruky dostala úžasná kniha „Dítě jako šance pro tebe“, která se ihned pro mne stala bestsellerem. Otevřela mi oči. Pochopila jsem, že když chci, aby dcera byla šťastná, silná a zdravě se vyvíjela, musím ji takové prostředí zajistit, že nemohu sama žít v trápení, opustit své sny a ideály. Rozhodnutí pro rozvod jsem již nebrala jako tragédii. Jsem přesvědčena že je správné nejenom naslouchat intuici, ale i přistupovat k životu pozitivně bez ohledu na to, co se nám děje a otevřít se příležitostí. Tento přístup mám, když povzbuzuji i své plavecké svěřence. Když jsem se dozvěděla o kurzu [Respektovat a být respektován](#), okamžitě jsem se na něj zapsala. Kurz byl přesně v duchu, jak jsem výchovu k dětem chápala, utvrdil mě v mých postojích, a navíc odborně vysvětlil a prakticky ukázal, jak vytvořit a udržet respektující a přátelské prostředí. Naučila jsem se také, jaké jsou důsledky nerespektující výchovy a jak stresující a nepřátelské prostředí mohou navodit soutěže. To pro mne jako zakladatelku závodního oddílu způsobilo naprostý obrát v postoji, jak oddíl vést a děti směřovat. A jelikož jsem si ve svém dětství prožila, jaké bylo obtížné si v plaveckém oddíle vytvořit přátelských vztah k některé z holek, protože již jako děti jsme mezi sebou soupeřily nejenom na závodech, ale i na trénincích, tato zkušenost mě přiměla k zavedení budování bezpečné a přátelské atmosféry a zakomponování [tohoto přístupu do oddílových pravidel](#). Přijala jsem za své vnímat výkon jako osobní posun hranic a soutěž jako příležitost k předvedení nových dovedností.

Stejně jako budování bezpečné a přátelské atmosféry bez soupeření a nezdravého srovnávání, je pro mne i pro oddíl Swim Smooth přirozený otevřený přístup, ke kterému se hlásím v [etickém kodexu](#). To znamená, že nevnímám ostatní děti ani kluby jako konkurenci, ale jsem připravena kdykoliv a komukoliv poradit. Nejen že mi nedává smysl odmítat děti z jiných plaveckých oddílů, ale i uzavírat se před dalšími plaveckými kluby, nepodělit se o dovednosti a zkušenosti, schraňovat si vše jen pro sebe. Metoda Swim Smooth je otevřená všem dětem, oddílům a klubům bez rozdílu. Těší mne, když mohu přispět ke zdokonalení techniky jednotlivých plavců a lepšímu využití jejich potenciálu. Jakékoliv dítě, z jakéhokoliv oddílu nebo klubu, je u nás vítáno hostovat, přijít na individuální hodinu, video analýzu, přijít se zeptat na radu, účastnit se tábora či společného soustředění. Budu ráda, pokud já a/nebo trenéři plaveckého oddílu Swim Smooth pomohou dětem se posunout a rozvíjet se v plaveckých schopnostech a dovednostech. Záleží nám na všech plavcích, dětech i dospělých. Pokračujeme a naplňujeme poslání Swim Smooth: „Svět potřebuje plavat lépe“.



Train to WIN and have FUN

Koho baví čísla, již přes stovky plavců využilo Swim Smooth video analýzu plavecké techniky, za první rok, co jsem tuto službu začala poskytovat. Pro video analýzu přijíždějí i klienti z Kanady, Německa a dalších zemí. Pomohla k lepším výkonům i českému nejrychlejšímu plaveckému sprintérovi Tomáši Plevkovi.

„S Gábi se vídám každý den na tréninku na Strahově, kde vede plaveckou školu Swim Smooth. Byla to Gábi, která mi dala impuls intenzivně zapracovat na mé technice. Již jako druhý trenér mě totiž upozornila na nedostatky, které u mne také upozorovala. Společně, ještě s mojí hlavní trenérkou Markétou Kaplanovou jsme se začali pravidelně scházet a probírat moji techniku na videu, porovnávat ji s jinými světovými plavci a hledat nejlepší individuální řešení, jak mám záběr vézt a jakými technickými cvičeními toho docílit. Díky spolupráci s Gábi jsem si uvědomil efektivitu záběru s vysokým loktem, což se hned projevilo překonáním českého rekordu na 50 m VZ 0:22,71 na dlouhém bazénu na MS v Barceloně, 2013. Díky Gábi!“

Nebo dálkové plavkyni, přemožitelce Kanálu La Manch, [Abejali Bernardové](#), či několikanásobné juniorské mistryni České republiky, [Veronice Tondrové](#) - desítky plavců pravidelně dojíždí na individuální lekce zaměřené na rozvoj plavecké techniky nad rámec tréninků poskytovaných domovským plaveckým oddílem. Mám tu čest úzce spolupracovat s dětskými plaveckými oddíly a kluby a školit jejich trenéry. Úspěchy mezinárodních plaveckých táborů, které naše plavecká škola Swim Smooth pořádá, potvrzují děkonné dopisy a zprávy o dosažených osobních rekordech zúčastněných dětí, kteří se okamžitě vyšvihli na přední místa v nejvyšších soutěžích.

Plavání je mojí opravdovou vášní, kterému se díky Vám, zájemcům o plavání, mohu věnovat naplno a specializovat se na zdokonalování a výuku všech plaveckých způsobů. Tímto děkuji všem fanouškům plavání, kteří mi věří a spatřují v mé trenérské práci hodnotu. Bez Vás plavců bych nemohla růst. Z každého tréninku si odnáším něco nového a posouvám se dál. Proces osobního i profesního růstu je fascinující, baví mě objevovat, zdokonalovat, tvořit, bourat mýty a překračovat konzervativní postupy.

Dnes již jako zkušená trenérka dětí a dospělých, propagující přístup Respektovat a být respektován, majitelka plavecké školy Swim Smooth a předsedkyně oddílu Swim Smooth Vás zvu si vyzkoušet špičkové Swim Smooth individuální a skupinové lekce plavání. Těším se na osobní setkání s Vámi.

Kde a kdy se můžeme osobně potkat? Vždy v úterý a ve čtvrtek od 7 do 9h na bazénu Strahov anebo každé pondělí a středu od 15 do 17h na bazénu Axa.

Budu moc ráda, když nás budete sledovat na [Facebooku](#). Budte mezi prvními, kteří se dozvědí o nových projektech a pořádaných akcích. Sledujte reportáže z tréninků i závodů Vašich dětí. Bavte se.