

# Dětská radost a úsměv mě vždy znovu nabíjí

**Trenérka plavání Gabriela Minaříková prý naučí plavat každého. Vyvinula svou vlastní metodu. Ke své profesi se přitom dostala až po třicítce.**

**5plus2**  
**ROZHOVOR**

■ EVA JAROŠOVÁ

**PRAHA |** Gabriela Minaříková je původním povoláním zdravotní sestra. Miluje plavání a lásce k němu dnes učí i ostatní. V australském Perthu se jako jediná Češka dostala mezi Top 50 Swim Coaches a patří k celosvětové trenérské elitě. „Většina lidí ale plave technicky špatně a vůbec neovládá základní plavecké dovednosti, které patří k nezbytné plavecké gramotnosti,“ říká Gabriela Minaříková.

**Jak jsou na tom Češi s plaváním? Umíme u nás dobře plavat?**

V základních školách je plavecká výuka povinná, takže skoro každý u nás nějak plavat umí. Většina lidí ale plave technicky špatně a vůbec neovládá základní plavecké dovednosti, které patří k nezbytné plavecké gramotnosti. A jedině ta nás dokáže v opravdu nepříjemných situacích ochránit. Nemyslím si proto, že ten, kdo uplave bez zbytečného vyčerpání třeba 200 metrů a víc, je automaticky dobrým plavcem. Například člověk, který zvládne uplavat i 300 metrů, ale pouze s hlavou nad vodou a nedokáže udeřat ve vodě kotoul, už třeba obtížnější situaci spočívající v zorientování se pod hladinou nezvládne. Mnoho lidí také neumí odhadnout své síly a nezná sebezáchrané odpočinkové pozice při vyčerpání nebo když je chytne křeč.

**Prý naučíte plavat opravdu každého. I toho, kdo se bojí potopit si hlavu?**

Existují triky, jak děti i dospělé strachu z ponoření hlavy zbavit a jak je naučit do vody i skákat. Bojácné dítě z vás hlavně musí cítit, že vy sami máte vodu rádi. Rodiče totiž často na děti přenáší svůj vlastní strach. Pokud ale někdo vyloženě propadá panice, je třeba, aby na něj trenér nespěchal a byl trpělivý. A jedná-li se o velký blok – a většinou za tím stojí opravdu ošklivý zážitek – není vůbec na škodu zajít k psychoterapeutovi. Měli jsme například pána, který se v sedmi letech topil, hodně se při tom nalokal a z vody měl tím pádem nepříjemnou hrůzu. Rovnou jsme mu proto doporučili psychoterapeutické sezení u odbornice, s níž spolupracujeme. Díky práci s podvědomím 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.

POKRAČOVÁNÍ NA STRANĚ 4

# Dětská radost a úsměv nabíjí

DOKONČENÍ ZE STRANY 3

**Jaká je vaše metoda výuky?**

Při výuce plavání starších dětí a dospělých využívám australskou metodu Swim Smooth, která staví jako jediná na světě na plavecké typologii. Podstata spočívá v tom, že při tréninku pracujeme s příčinou, nikoliv následkem plavecké chyby. Pokud už plavete a potřebujete se zlepšit, odstraníme hlavní příčinu chyby, kterou děláte, a tím třeba dvacet dalších nedostatků automaticky zmizí, protože jedna zásadní chyba řetězí další. V praxi to znamená, že vám třeba při kraulu takzvané „padají nohy“. My ale takovému plavci neřekneme, aby víc kopal, ale opravíme mu například náklon hlavy, čímž se upraví i jeho nohy. Neučíme tím pádem všechny stejně podle nějakého univerzálního vzoru ideální plavecké techniky – protože každý jsme jiný a každý máme svůj osobitý plavecký projev, který se snažíme podpořit.

**Vytvořila jste vlastní metodu výuky plavání, o kterou mají prý zájem až v Austrálii: v čem spočívá?**

Metoda určená pro výuku mladších dětí nazvaná Plavání s Plavem a Plavlinou je zároveň velmi hravá i efektivní, protože za každou hrou se cíleně skrývá výuka důležité plavecké dovednosti. Učíme děti plavat hrou: pomocí obrázků, básniček, rytmizace, zábavy a nácviku připůsobeným dětem. Vytvořili jsme k tomu i dvě figurky, souroince Plavla a Plavlinu, kteří mají rádi vodu a na nichž si věci názorně ukazujeme. Neříkáme dětem, že se učíme splývat, ale



V plaveckém oddílu Gabriely Minaříkové děti nesoutěží navzájem, ale samy se sebou, fandí si a podporují se. Slovo „porazit“ nepoužívají. FOTO | L. J. MAREK

hrájeme si jako Plavla a Plavel na torpédo. Což je názornější a samozřejmě i mnohem zábavnější. Australany zaujalo mimo jiné to, že jde o opravdu propracovanou metodiku a že se učíme zvládnout třeba i plavání a nástrahy číhající v moři.

**Když rodič vybírá dítěti plaveckou školu, podle čeho se má řídit?**

Dobrá plavecká škola se pozná mimo jiné tak, že rodiče jsou na trénincích vítáni a jsou zapojováni do dlouhodobého tréninkového plánu dítěte. Škola má dobré reference, s rodiči i dětmi komunikuje vstřícně a bez prodlení. Měla by

stát na odborném základě a vědět, z jakých metod a proč vychází. Podstatná je i úroveň vzdělání trenérů, včetně hlavního trenéra, který jako supervizor sestavuje tréninkové plány a dohlíží na ostatní. Ideálně by měl být trenérem I. třídy s vysokou školou v oboru. Dobrým důkazem je i počet dětí na dráhu a počet dětí připadající na jednoho trenéra: v obou případech je maximum deset. Pořádá škola jen kurzy, nebo i další aktivity? Například plavecké tábory, plavání rodičů s dětmi, závody, má kromě zájmových plavců i oddíl, nabízí individuální lekce? To všechno jsou věci, podle kterých se můžete dobře rozhodnout.

**Pro děti vedete zároveň plavecký oddíl, ve kterém děti mezi sebou nesoutěží a nenaplavou tolik bazénů jako jinde. Mohou pak někdy vyhrát závody?**

To se pravidelně děje. K založení oddílu mě přivedlo narození méj 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 nelostné soupeřky. Takže jsme na to šli jinak: v oddílu děti nesoutěží navzájem, ale samy se sebou, fandí si a podporují se. Třeba slovo „porazit“ vůbec neříkáme. U nás má každé dítě svůj osobní plavecký deník s obrázky, básničkami a samolepkami, máme také plavky a čepice v jednotném designu. Pořádáme takzvané příběhové závody, kde vyhraje a medaili dostane každý. Tréninků máme méně, ale jsou efektivnější.

**Pracuje se vám lépe s malými dětmi, nebo jste ve své kůži především se zkušenými plavci, kteří trénují na soutěže?**

Obojí má smysl a přináší mi radost, protože vidím výsledky. Co se týče zkušených plavců, pracuji spíše s těmi ostřílenými. Mám už oči vycvičené jako ostříž, takže mi ani u zkušeného plavce žádná chybička neujde. Často je to ale náročná práce v plném soustředění, kdy hledáme a pilujeme naprosté detaily. Z ní si pak si ráda odskočím k malým dětem a hraju si s nimi, to je pak oddech! Dětská radost a úsměv mě vždycky znovu nabíjí.