

Dobrý den,

chtěl bych se s Vámi podělit o zkušenost s individuálním tréninkem u Gabriely ve Swim Smooth.

Dcera závodně plave pátý rok v tradičním plaveckém klubu. Pravidelně se účastní MČR, její největší úspěchy byly druhá a třetí místa na těchto závodech. Bohužel poslední rok a půl se její osobní rekordy zastavily, a dokonce se začaly zhoršovat, i když účast na tréniku byla stále téměř 100% a týdně naplavala přes 30 kilometrů.

Toto jsme si vysvětlovali několika faktory, psychika – možný tlak na výsledky, puberta, další a neposlední byla změna techniky tradiční metodou aplikovanou v její plavecké skupině. Na doporučení trenéra jsme „čekali“ celý rok až si to zažije a vyplave. Výsledkem bylo postupné zhoršování závodních časů, během roku se dostala zpět na časy, které plavala před 2 roky.

Po roce a půl neúspěchů, dceru plavání stále bavilo a baví, bylo vidět, jak bojuje a má pevnou vůli se zlepšit. Proto jsme se jako rodiče rozhodli, že jí musíme pomoci. A nejlepší variantou je individuální trénink. Nakonec jsem využil přítele Googla. Prošel jsem hodně stránek a referencí, pročetl diplomové práce s moderní i osvědčenou metodikou. Zaujala mne metoda Swim Smooth, její typologie plavce a příběh Gabriely, který jistě znáte. Řekl jsem si, že metoda, která nevyžaduje naplavat desítky kilometrů týdně, a přesto být úspěšný na závodech, bude jistě opřena o výbornou techniku. Líbilo se mi, že to má koncept a nejedná se o pokusnou metodu ambiciózního trenéra.

Na první hodinu jsme šli s napětím, jak to bude probíhat a zda budou očekávání splněna. Jednou větou dopadlo to nad očekávání. Gabriela je skvělá a během jedné hodiny zjistila co je potřeba zlepšit a zlepšila. Během tréninku měla s dcerou skvělý dialog. Jedna hodina u Gabriely byla užitečnější, lepší než půl roku drilu v naší plavecké skupině. Přístup a metoda Gabriely - každý plavec je individualita, skvělá diagnostika, dialog a trpělivost přinesla zlepšení jak v technice, tak samozřejmě i v osobních rekordech.

Využili jsme 6 hodin individuálu v rozmezí půl roku, plus týdenní soustředění se skupinou Swim Smooth. Postupně jsme prošli všechny plavecké způsoby, časy osobních rekordů jsou pokořeny a nyní se těšíme na další lekce a samozřejmě opět na letní soustředění s prima partou. Škoda, že Gabriela má základnu v Praze, je to pro nás logisticky a časově náročné.

O tom, že jsme zvolili Tu nejlepší cestu a trenérku jsem pevně přesvědčen. Dnes jsme si jistí, že se dcera vrátí na stupně vítězů, utvrzuje mě v tom profesionalita Gabriely a také to, že u Gabriely jsme potkávali konkurenty i ty, kteří jsou ve svých kategoriích mezi nejlepšími.

Luděk a Hanka,

Praha, únor 2018