

# Jak se stát trénovatelnějším plavcem



# Kdo jsou a co potřebujeme vědět.

---

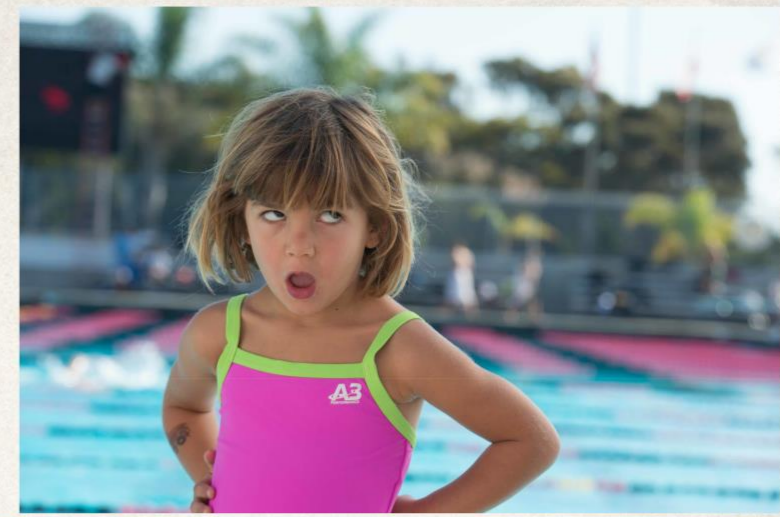
Být trénovatelným plavcem není jen o tom, poslouchat svého trenéra - to znamená, že jste na rychlé cestě ke zdokonalování v bazénu.





# Znamení

U některých plavců se dá předpovídat jejich nastavení:



- ❖ Špatná řeč těla, když přicházejí na trénink.
- ❖ V okamžiku, kdy se oznámí hlavní série, vyhrbí záda a svěsí ramena.
- ❖ Začnou koulet očima.
- ❖ Začnou reptat.
- ❖ Začnou smlouvat o intervalech.
- ❖ Začnou smlouvat o počtu sérií.
- ❖ Začnou diskutovat o celkovém programu tréninku.
- ❖ Začnou simulovat, když jim trenér naznačí, že to zabalili.

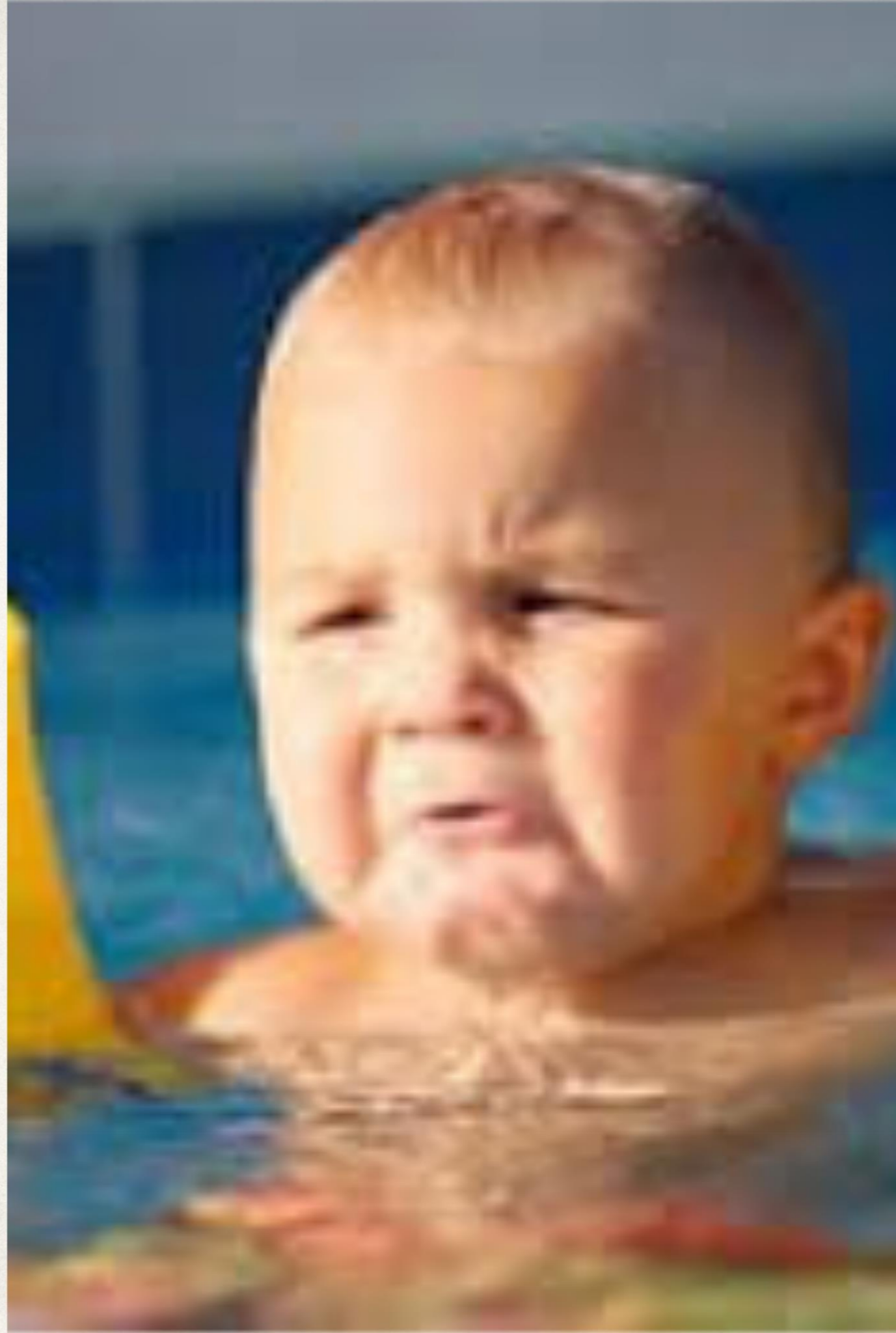
**Je to vyčerpávající pracovat s takovými plavci.**



# Myslí si, že mají vždy pravdu

---

- ❖ Nezáleží na tom, že jejich trenér je profesionál s mnoha léty zkušeností. Neochvějný plavec věří, že má 100% pravdu. Cokoli, co je v rozporu s jeho názorem, je „hloupé“ a „nesmyslné“.





# Nejsou přístupni ke změně.

---

- ❖ Lidé, a plavci nejsou výjimkou, jsou přirozeně rezistentní vůči změnám.  
Dělat věci jinak, jde proti našim instinktům, i když zrovna způsob jakým fungujeme, není v náš prospěch. Naše komfortní zóna je tam, kde chceme být, i když to znamená, že se nezlepšujeme ani nevyvíjíme. (V tomto smyslu jsme dost divní.)





# Špatné sebevědomí.

---

- ❖ Naše předsudky - a máme jich hodně - zkreslují naše vnímání našeho tréninku a plavání do té míry, že být si plně vědomi sebe sama je téměř nemožné.

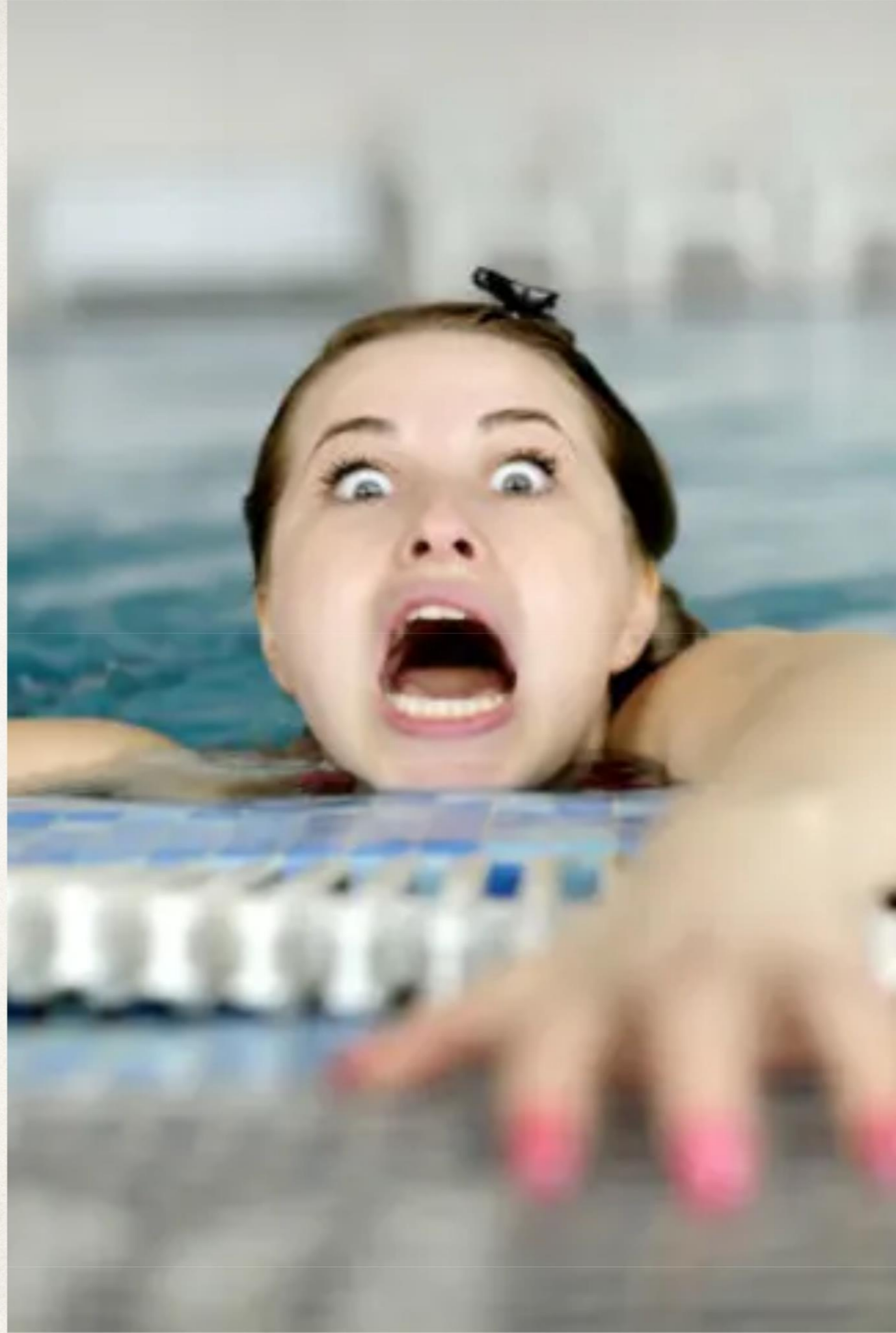
Nezapojitelný plavec začíná tím, že nedokáže posoudit své silné stránky a nedostatky. Navíc odmítá přijmout pomoc zvenčí.





# Neschopnost se oddělit od svého plavání.

- 
- ❖ Dlouhý čas trávený ve vodě vede k tomu, že někteří jedinci mohou přirozeně považovat své plavání a vlastní identitu za propojenou soustavu. Kritika jejich plaveckých výkonů tak může často skončit pocitem útoku na jejich osobnost. Když jim trenér říká, že potřebují zlepšit techniku, berou to jako osobní slabost.





Netrénovatelný plavec má většinou toxický vliv na tým, což znamená, že nejen sabotuje své vlastní plavání, ale také svůj přístup rozšiřuje mezi ostatní plavce v bazénu..



Pokud zjistíte, že se brodíte v pocitech toho, že jste netrénovatelní, je zde několik tipů, jak se dostat zpět do fáze, ve které se můžete začít rychle zlepšovat:



# Co dělat?

---

- ❖ Poslouchejte a soustředte se na svůj dech.
- ❖ ... i když je pro vás těžké naslouchat někomu, s kým nesouhlasíte, zvláště když už máte svou mysl nastavenou tak, jak se cítíte v tom, co řeknou...
- ❖ ... zhluboka se nadechněte, několikrát prodýchejte a poslouchejte.
- ❖ Pokud nesouhlasíte s tím, co řekl váš trenér, noc spánku a přemýšlení o tom vám může pomoci se uklidnit a krystalizovat váš pohled na situaci.



## Zkuste získat jiný názor.

---

- ❖ Promluvte si se svými rodiči nebo se svými kamarády. Mají jiný pohled na to, co se děje, což vám může pomoci buď: a) uvědomit si, jestli je vaše frustrace a netrénovatelnost platná, nebo: b) jestli si kritiku berete příliš osobně.



## **Bud'te ochotni přijímat výzvy.**

---

- ❖ Když chcete kvalitně trénovat, musíte se otevřít výzvám a obtížím, které vás čekají. Podle slov jednoho olympijského trenéra, si musíte připustit být zranitelní při tréninku...
- ❖ ...to znamená, že si připustíte, že je v pořádku selhat, nebýt dokonalý; připustit, že i když makáte, můžete přijít zkrátka.
- ❖ Okamžik, kdy přijdeme k bazénu a uzavřeme se před výzvou, je okamžik, kdy přestaneme být trénovatelní.



# Pamatujte, že úspěch je úsilím týmu.

---

- ❖ Ačkoli se plavání může často vypadat jako individuální sport s nekonečnými hodinami strávenými zíráním na dno bazénu, dlouhodobý úspěch je nakonec výsledkem skupinového úsilí.
- ❖ Vaši rodiče jsou tu, aby vás podporovali. Vaši kolegové v týmu vás budou v tréninku tlačit a povzbuzovat, abyste byli každý den o něco lepší. A váš trenér vám pomůže plánovat, poučit a motivovat vás, abyste udělali víc, než jste si kdy dokázali představit.
- ❖ Když se ukážete jako trénovatelný plavec, okamžitě vám do zad začne foukat vítr síly hurikánu, který vás pomáhá víc, než byste byli schopni udělat sami...



# Zamysli se

---

- ❖ Během tréninkové bouře může být snadné ztratit přehled o vaší náladě. Máte pocit, že vám všichni ujíždí, zkracují se intervaly a přestáváte cítit záběr. Instrukce vašeho trenéra může být tou správnou věcí, které potlačí vaši zuřivost.
- ❖ Až se vrátíte z plaveckého tréninku, posad'te se ke svému tréninkovému deníku a chvíli se zamyslete.
- ❖ Když jste v klidu jen sami se sebou, zkuste reálně vyhodnotit, jak jste se k situaci postavili a co byste mohli v budoucnu udělat jinak, abyste se otevřeli zlepšování.



# Pamatuj...

...občas se objeví chvíle, kdy se svým trenérem nebudeš souhlasit.

Očekávej, že kdykoli napíše sérii, o které si myslíš, že ji nedáš, přijde silný hlas protestu..

---

Napočítej do pěti,

**prodýchej to,**

**a přijmi výzvu!!!**

...očekávej, že odměnou Ti bude skvělé zlepšení.

