

MOSTY 5 - MEZINÁRODNÍ KONFERENCE PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ

trenérsko-metodické sekce a Unie profesionálních trenérů ČOV

Praha (kongresový sál ČNB – Senovážné náměstí), 2. 5. 2016

účast: cca 250 posluchačů (pozn.: velký zájem – naplněná kapacita)

- úvodní slovo: Zdeněk Haník
- trenéři pracují s generací sportovců, která přemýšlí jinak
 - nutné se přizpůsobit sociálnímu klimatu a úrovni technologií
 - zájem UPS přinést do českého sportu poznatky od největších profesionálů
 - UPS vydává publikace s nejnovějšími poznatky ze sport. prostředí
 - začal vycházet nový čtvrtletník COACH
 - info na nových stránkách: treneri.olympic.cz

I. část

Lothar Linz – Rozvoj vítězné mentality; možnosti, limity a komunikace

- Lothar Linz
- diplomovaný psycholog, lektor, mentální kouč, knižní autor
zakladatel společnosti SportsGeist - sportovně psychologické poradenství
 - od roku 2002 přednáší na Trainerakademie Koln
 - vychovává a vzdělává sportovní psychology v Německu a Rakousku
 - jeho svěřenci získali nesčetné medaile na OH, MS, ME a v národních soutěžích
 - autor knihy TeamCoaching – která již vyšla v českém překladu

90 minutová simultánně tlumočená přednáška byla zaměřena na objasnění pojmů z oblasti mentální přípravy:

- „Rodí se hvězdy?“
- jak přesvědčit sportovce, že budou skvělí?
- který typ sportovce je více předurčen pro úspěch?
- jaký je rozdíl mezi vítězi a poraženými?
- co mají společného vítězové OH? (vysoké cíle, velké ambice, extrémní zápal a soustředění pro to, co dělám)
- jaké jsou nejdůležitější předpoklady pro sportovní výchovu dětí (schopnost soustředění, vytrvalost, adekvátní podpora rodičů)
- jaký je rozdíl mezi nejuspěšnějšími sportovci a ostatními (vrozený přístup myšlení k zadaným úkolům a překonávání postupných cílů – výborný sportovec se pozná podle toho, jestli hledá rezervy v sobě, nikoli chyby v okolí a výmluvy na okolní dění

„jak bych to **JÁ** mohl vyřešit“ vs. „vyřešte můj problém trenéře (doktore, psychologu, maséře...)“

Mentalita vítěze:

- sportovec připravený na špičkový výkon nesmí očekávat, že všechno, co bude předcházet jeho výkonu bude dokonalé (velký předpoklad pro vyrovnání se s neočekávanými věcmi; **soustředění na svůj výkon s cílem si jej užít**)
- sportovec připravený na špičkový výkon musí být připraven na prohru

Core factors (klíčové faktory) vítěze

- po debatách sportovních psychologů vyšlo těchto 8 podstatných předpokladů

1. Passion (vášeň) ve smyslu dobrovolné oddanosti pro činnost, kterou chci rozvíjet
2. Hard work (tvrdá práce) ve smyslu soustavné, cílevědomé formy tréninku
(špičkový odborník, sportovec, umělec... musí odpracovat 10.000 hodin poctivé práce)
3. Being focussed (být zaměřený) ve smyslu zacílení své pozornosti na svou činnost
4. To stay on it (zůstat u toho) ve smyslu trpělivosti a vytrvalosti se podrobovat dlouhodobé rutině
5. Strong will (silná vůle) odhodlání pro splnění svých cílů
6. Confidence (sebedůvěra) schopnost věřit sobě samému
7. Taskorientation (zaměření na úkol, nikoli na výsledek) – nutnost vybudovat precizně své „základy“
8. Courage (odvaha) být otevřený novým výzvám a úkolům, umět zdravě riskovat

Existují psychologické testy, jak zjistit předpoklady dítěte pro jeho životní úspěch

(např. dítě zůstane samo v místnosti s pamlskem a dostane úkol: když jej nesíš, dostaneš další pamlsek)
výsledek: když jej nesní, je to signál přirozené odolnosti pro zdolávání průběžných úkolů a předpoklad, že bude tento jedinec v životě úspěšný

Když neriskuje zpravidla prohrajete! (předpoklad ochoty jít do rizika)

-orientace na útok vs. na obranu (jedna výhra a jedna prohra je víc než dvě remízy)

Porážky jsou důležité!

Na druhou stranu je zde problematika opakovaného vítězství:

-je nutná víra ve vítězství, ale...

-...nelze přistupovat k soutěži se stoprocentním přesvědčením o výhře

-každé vítězství sportovce posiluje, ale může jej strhávat k přesvědčení o neporazitelnosti, což není dobré

Důležitost pokory a úcty vítězů ke svým soupeřům, rozhodčím, trenérům a celému okolí.

Život není jen sport a vítězství!

V ameickém fotbale platí pravidlo, že trenér, který získá trenérskou licenci, musí mít alespoň jednou denně vzájemný kontakt s každým svěřencem svého týmu.

- aktivní komunikace mezi trenérem a svěřencem (verbální, neverbální)

- udržovat v rovnováze týmové a individuální potřeby členů skupiny

- žádoucí přiměřená „drzá“ dominance jedince (někteří sportovci vyhrávají již svým nástupem na start)

- vysoce nastavena úroveň provedení tréninku trenéra i svěřenců (nerozptylovat se jinými podněty)

- kvalita tréninku (koncepte tréninku s jasným zaměřením, kterou musí každý chápat)

DŮLEŽITOST UŽÍT SI KAŽDÝ ZÁVOD (BÝT UVOLNĚNÝ) – orientace na cestu nikoli na výsledek

VÍTĚZIT V POHODĚ

-neočekávejte dokonalý výkon

-pro vítězství zpravidla není nutné podat 100% výkon

-buď při výkonu uvolněný (v pohodě)

-„uzavřít kontrakt s tím, co vidím v zrcadle“ – já jsem ten, který je připraven vyhrát

- CESTA je cíl, nikoli samotný CÍL je to, co je pro výkon nejdůležitější

citát: ŠTĚSTÍ JE, KDYŽ SE POTKÁ PŘIPRAVENOST S PŘÍLEŽITOSTÍ (Seneca)

FLOW – ponořme se do procesu, který jsme si zvolili a nechme se unášet tím, co nás dělá šťastnými

důležité pravidlo: **PO PROHŘE STEJNĚ JAKO PO VÍTĚZSTVÍ**

Resume: Přednáška byla poměrně dobře pochopitelná a v mnohém inspirující.

Veškerá tematika je popsána v uvedeném překladu knihy TeamCoaching.

Byly vypíchnuty základní důležité faktory v práci se sportovci orientované na úspěch.

zápis: Roman Havrlant

II. část

**Realizační tým kanadských hokejistů (v Praze na přípravném turnaji před MS)
v týmu cca 15 osob (manažer, trenéři, videospecialista,...)**

téma: Příprava a komunikace uvnitř týmu – Kanadská cesta

v úvodní 60 minutové přednášce představilo 5 nejdůležitějších osob týmu filozofii, přístup a technické zabezpečení kanadského týmu, tzv. Kanadskou cestu

v dalším 60 minutovém bloku odpovídali...

Bill PETERS

Head Coach reprezentace Kanady na MS v ledním hokeji 2016, head coach Carolina Hurricanes (NHL)

Dave CAMERON

Asistent kouč reprezentace Kanady 2016, head coach Ottawa Senators (NHL)

Mike YEO

Asistent kouč reprezentace Kanady 2016, head coach Houston Aeros (AHL)

... na otázky z publika, týkající se komunikace s hráči, řešení herních situací, přípravy na zápas apod.

Resume: Simultánně tlumočená přednáška poskytla neopakovatelnou příležitost nahlédnout do zákulisí nejdokonaleji a nejprofesionálněji zajištěného týmu na světě.

opakovaly se pojmy jako:

-maximální profesionalita (nastavení prostředí pro hráče)

-dokonalé zvládnutí tréninku

-zaměření na úspěch

-čest reprezentovat Kanadu

-chceme být nejpřípravenější a toužíme po vítězství

-dokonalá analýza herních činností (video a statistiky)

-touha poznat co nejvíce každého hráče, aby mohl být co nejlépe využit jeho potenciál

-dokonalé načasování všech situací (tréninků, porad, rozborů, volného času...)

-perfektní technologické zabezpečení týmu – propojení trenérů a hráčů

-precizní rozbor vlastní hry vs. rozbor jednotlivých soupeřů (krátké úderné porady)

Rozvoj trenérského potenciálu:

a) přijímání podnětů

b) analýza podnětů

c) aplikace podnětů

zápis: Roman Havrlant