

Kudy se může ubírat sportovní příprava? – 4. díl

Autoři: Michal Ježdík, Antonín Plachý

Část čtvrtá.

V následujícím textu uzavřeme seriál příspěvků založených na představení hlavních myšlenek, které zazněly v diskuzních panelech na konferenci Leaders The Sport Performance Summit v Londýně, v listopadu 2014.

Vedoucí oddělení lidské výkonnosti letových dispečerů **Anne Isaac** řekla, že lidská výkonnost, když je v sázce to nejdražší, život, jde významně nahoru. Zároveň ale poznamenala, že dispečerů pracují v extrémně vysokém stresovém prostředí, které je založené na bezchybném a včasném rozhodování (opět decision making pod časovým tlakem). Každá jejich chyba může mít za následek spuštění laviny, na jejímž konci mohou být desítky i stovky ztracených životů. Výběr vedoucích letového provozu je založena na obrovském přetlaku zájemců. Z 15000 uchazečů je jich na základě testovacích baterií vybráno 20, do kterých jsou investovány velké finanční prostředky. Jen pro zajímavost uveďme, že v basketbalu v USA každý rok opouští univerzity 4500 hráčů a z toho jde do NBA 58. Mimoamerických hráčů je 5-6. Dvě kola draftu pro 29 týmů. Pouze přibližně jedno promile hráčů končících studium a hraní basketbalu na amerických univerzitách se dostane do NBA. Vedoucí letového provozu jsou trénováni na simulátorech na stres. Nemají ale možnost situace trénovat ve skutečném leteckém provozu, s pasažéry, zaměstnanci letiště, letadly na ploše i ve vzduchu. Sportovci mohou své situace prožívat již od dětství. V letovém provozu jsou situace „Black Swans“, které nedokáže vyřešit jedinec (pilot, vedoucí leteckého provozu, ředitel letiště a podobně), ale dokáže je vyřešit tým, který musí na řešení těchto situací spolupracovat. Zde můžeme vidět paralelu ve spolupráci realizačního týmu ve sportu. Každý člen trenérského týmu sleduje jeden segment hry soupeře nebo našeho družstva (například útok, obranu, nacvičené kombinace, počet směrů odkud a kým, nejčastější prostory pro zakončení, kdo má nejčastěji míč či puk v držení, a podobně) a následně dojdou společně k rozhodnutí jakou taktiku zvolit, jak reagovat na dané situace střídáním (kterého hráče, připravené varianty na střídání), nebo zařazením jiné taktické varianty. Standardně týmy pracují s taktickými variantami (detaily řízení a plánování týmového výkonu), které „pouze“ chyby minimalizují (tyto varianty jsou běžné v basketbale, pozemním hokeji, americkém



fotbale a jiných sportovních hrách). Snažíte se soupeře dostat do situací, ve kterých se necítí komfortně, do situací, ve kterých je úspěšnost zakončení menší než v jiných. To jsou příklady týkající se taktiky na jednotlivé soupeře. Podobné jsou situace, kdy je třeba vyřešit nesnášenlivosti mezi jednotlivci. Vedoucí trenérka dispečerů letového provozu, **Anne Isaac**, si cení dvou osobnostních rysů, které zároveň považuje za klíčové: sebevědomí a nearogantnost. Je třeba vědět, co vím a co dovedu řešit, ale musím být ochoten připustit kvalitu kolegy, který má v určitých situacích lepší pohled a tyto pohledy se skládají pro dobro týmu a řešení situace. Tedy opět týmový výkon. Že si to nedokážeme ve sportu zatím reálně představit? Vezměme třeba jen tu zcela běžnou situaci, kdy reprezentační trenér nemá hráče dostatečně dlouho pohromadě, aby s nimi mohl řešit otázky součinnosti, ale již jednoduše může využívat skype konference u videa utkání a řeší s několika hráči najednou, jak oni ty situace vidí, jak se liší jejich chování v klubu od toho, co by chtěl reprezentační kouč. Takto lze dlouhodobě připravovat hráče na různých místech zeměkoule pro koncepci národního týmu. Lze takto i vytvářet animace nějakých cvičení simulující reálné herní situace, které trenér chce ve hře týmu vidět. Hráči je mohou dostat i s komentářem kouče a na sraz již přijíždět s jasnou myšlenkou, co se bude dělat a proč, včetně toho, že měli možnost se svými spoluhráči svoje herní chování prodiskutovat a eventuálně upravit či dokonce povýšit představy kouče. Na základě takového tréninku je mozek schopen se měnit funkčně, ale dlouhodobě i morfologicky. Někdo může namítnout, že emoce v utkání takovýto trénink mohou zcela zbourat, což je částečně pravda. Již byla ale využita další možnost jak vnuknout mozku představu, co se bude dít, a tento ideomotorický trénink pak lze posouvat k realitě už jen tím, že hráč má situace před očima, a to může dodávat i emoční stabilitu. Kouč pak v realitě přináší i další situace a hráč se učí reagovat variabilně. I vojáci americké armády modelují bojové situace softwarově, ale pak s nimi jdou do terénu. V organismu je v situacích provázána mozková aktivita s hormonální produkcí a častým cílem opakování situací je udržet v nich klid a řešit je sice s plným nasazením, ale s vnitřním duševním klidem bez strachu z neznámého. K tomu je využívána i hudba či rituály jako například Haka. Hlasitá hudba například dovede zvýšit produkci adrenalinu potřebnou pro výkon a hráč se musí naučit během výkonu i zklidnit. Ve fotbale to třeba může být dobře vidět v rozdílu standardních situací. Při rohovém kopu jdou hráči bojovat nelítostně o to, kdo dá nebo dostane gól, a trénink tak musí být emočně plně nabitý, jinak se trénuje něco jiného, než se hraje. Při penaltě, trestném hodě, sedmičce, nebo například při trestném střelení se však hráč musí zklidnit, aby koncentrace a jemná motorika nebyly narušeny. Potřeba koncentrace na



jednotlivosti ve sportu znamená například posilování s plnou koncentrací na prováděnou činnost, nikoliv s muzikou a myšlením na jiné věci, ať uvedeme příklad, kdy může být hudba nevhodnou. Momenty nabuzení a zklidnění se sice dají získávat na základě zkušeností, ale trenér je může modelovat i v tréninku. Když jsme zmínili hudbu, tak zase zklidňující hudba ovlivňuje nervový systém tak, aby byl po utkání připraven k usnutí, a tedy i rychlé regeneraci. Hlasitá hudba a řev v restauraci tedy k regeneraci nepřispívají. Hledáme příležitosti, jak zvýšit výkonnost sportovců přes další možnosti tréninku a všeho kolem, co se sportovním výkonem souvisí. Spánek, strava, mentální odolnost a schopnost soustředit se a uvolnit k tomu bezpochyby patří. Trenéři někdy říkají, že hledají vítězné typy. Psycholog **David Priestly**, který se stará v Arsenalu Londýn o osobní rozvoj hráčů, říká, že špatná je otázka, zda je hráč vítězný typ či ne, a dobrá otázka je „Co potřebuje tento hráč k úspěchu?“ (přesné sebehodnocení, důvěru, směr, komfortní zónu...). Podle něj nejde vše aplikovat vždy a je třeba mít opravdu osobní přístup. Obecně lze ale říci, že učí hráče cítit se komfortně ve složitých situacích pomocí zvyšování nároků. Jestliže mají špatné vzpomínky, je třeba je naučit přebít dobrými, což znamená někde je získávat. Důležité je tedy, zejména pro mladé sportovce, aby přiměřeně zažívali úspěchy i neúspěchy, aby se uměli s oběma situacemi vyrovnávat. Proto je důležité pracovat s myslí sportovců již od dětství. Na Britských ostrovech (je zde významná spolupráce mezi akademickým prostředím a sportem, většina výzkumů je spojována s praxí nebo jsou z praxe zadávány) se lidé pracující ve sportovním prostředí přiklánějí k názoru, že sportovní psycholog či mentální kouč by měl být nedílnou součástí klubového mechanismu, ideálně být s týmem každý den. Pokud to není možné, tak by měl alespoň nějakou dobu s týmem strávit, aby poznal, jak funguje tým jako celek, hráči i realizační tým. Hráči by se měli učit už od mládí vyrovnávat se se všemi situacemi, které je mohou potkat, být fyzicky i psychicky (mentálně) připraveni. Pokud hráči (hráčům) dáváme málo podnětů, znamená to, že je umístujeme do „vězení“. Najít rovnováhu mezi, být lepším hráčem individuálně a být součástí dobrého týmu je úzce spojeno se zaměřením na respektování týmových zásad a potlačení individuálních cílů. Je dokázáno, že pouze 50 procent hráčů se chce zlepšovat. Sami vidíme, jak velký prostor máme. Propojenost mezi výzkumem, daty, novými technologiemi a správně se rozhodovat (hráči, trenéři, management) bylo téma pro **Zaheera Benjamina** a **Stephana Parka**. Oba považují za velmi důležité, aby management klubů motivoval lidi, kteří pro něj pracují. Zároveň doporučují činnost členů týmu monitorovat. Měli bychom vědět, CO dělají a JAK to dělají. Umožnit lidem kolem vás se vzdělávat, dodávat jim nové informace, seznamovat je s novými technologiemi. Současně



jím naslouchat a vnímat je. Pokud jedno oddělíte od druhého, strávíte na cestě za úspěchem mnohem více času. Pokud nové informace máte, je před vámi neméně důležitá otázka: Jak rychle jste schopni je implementovat do vaší struktury (do tréninku, do hry, ...). V současné době je relativně snazší se k informacím dostat, ale těžší je s nimi umět pracovat, zjistit, která je pro vás důležitá, která je ta, co vám pomůže se dostat vpřed. Pokud i tento proces je za vámi, následují další procesuální věci. Mezi ně například patří výběr rozhodnutí, kdy a které informace použijete, jak informace budeme dále komunikovat, způsob a kvality prezentace nových poznatků, rychlost přenosu informací, která je spojená s minimalizací chyb. Pokud se rozhodnete například pro změnu, měli by o tomto rozhodnutí vědět všichni. Pokud informace směřují do tréninkového procesu a následně do utkání, je ideálním nástrojem individualizace tréninkového procesu a motivování jednotlivce i týmu prostřednictvím pozitivní a jasné komunikace. Velkou výzvou pro všechny týmové sportovní hry je, jak získat zkušenosti od starších zkušených hráčů a předat je mladším, a tím zrychlit proces učení. Je to spojené s lepším rozhodováním v herních situacích (decision making).

Pokud jste v seriálu článku našli, i třeba jen, malou drobnost, kterou chcete uchopit a přenést do vaší organizace, věřte, že právě toto může být pomyslné jedno procento, které vás a váš klub posune směrem dopředu.

