

Co se také skrývá za dlouhodobým rozvojem hráče? II.

Autor: Michal Ježdík

V první část příspěvku, Co se skrývá za dlouhodobým rozvojem hráče, jsme končili popsáním nedostatků a jejich důsledků, na jejichž základě Kanadčané popsali 10 klíčových faktorů ovlivňující dlouhodobý plán rozvoje sportovce. Dnes bychom vám chtěli blíže představit deset základních faktorů, takzvaných **10S**, kterým bychom měli věnovat pozornost, když pracujeme s dětmi a mládeží.

10 S:

- Stamina (vytrvalost)
- Strength (síla)
- Speed (rychlost)
- Skill (dovednost)
- Suppleness (flexibilita)
- Stature (postava)
- Schooling (škola)
- (p)Sychology (psychologie)
- Sustenance (výživa)
- Socio-Cultural (sociálně - kulturní aspekty)

O každém z faktorů bylo a může být popsáno několik stránek. Pokusíme se na několika řádcích stručně vyjádřit, jak se dají faktory vnímat z pohledu tréninku dětí mladšího školního věku s možným přesahem do staršího školního věku. Neberte tento text jako dogma. Jsou to naše zkušenosti, praxí ověřované teoretické podklady. Uchopte je jako impuls k zamyšlení nebo třeba jako podnět k vyslovení vašeho názoru či popsání vašich zkušeností. **Soustavný, dlouhodobý trénink vytrvalosti** u dětí je pro nás synonymem tréninku pomalosti. Pokud bychom se chtěli přesto věnovat systematickému tréninku rozvoje aerobní vytrvalosti, doporučujeme trenérům počkat na ukončení růstu, který je ale ryze individuální. V odborné literatuře a článcích týkajících se tématu rozvoje vytrvalosti u dětí a mládeže se nevyhnete pojmu Peak High Velocity (PHV). PHV je somaticko biologický indikátor odrážející maximální rychlost tělesného růstu v období dospívání. Výzkumná skupina SCGD (Universit



of Saskatchewan) vyvinula pro obě pohlaví několik regresních rovnic, které předpovídají, jak daleko je jedinec od tohoto milníku vzdálen. Vlastní predikce je zjednodušeně založena na rozdílech v růstu na časové škále mezi délkou nohou a tzv. výškou vsedě. Je známo, že nohy rostou dříve a až poté roste tělo. Ideální věk pro predikci je v rozmezí 9-13 let u dívek a 12 až 16 let u chlapců (Mirwald, R.L., Baxter-Jones, A.D.G., Bailey, D.A., Beunen G.P. An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2002: 34(4); 689-694). Senzitivní období zrychlené adaptace na trénink vytrvalosti podle odborníků z Univerzity v Saskatchewanu začíná, když je dosaženo vrcholu rychlosti růstu výšky (PHV). Právě v tomto momentě jsou sportovci připraveni na zvýšený důraz v rozvoji aerobní kapacity. Aby téma nebylo tak jednoduché, doporučuji si ještě udělat názor na rozdíly v pojmech aerobní vytrvalost a basketbalová vytrvalost.

Sílu nespojujme v mladším školním věku s místností s názvem posilovna, fitness či weight room. Umějí naše děti například vylézt na strom, šplhat o tyči nebo na laně nebo se přetahovat s lanem? Pokud takové znáte, dejme je do rezervace, abychom se na ně mohli chodit dívat, či je označme jako ohrožený druh. Doporučujeme se dívat na rozvoj síly u dětí perspektivou prevence zranění. Stejně jako u rozvoje vytrvalosti bychom měli brát na zřetel růst každého jednotlivce, čímž se opět dostáváme k názoru, že bychom měli diferencovat. **Rychlost** spojujeme s časem. Je to klíčový faktor všech sportovních her v jejich současném pojetí. Američané často používají termín „Time based competition“, konkurence založená na splnění úkolů v co nejkratším časovém úseku. Nejen u dětí se zaměříme na rozvoj agility, někdy se také můžete setkat s pojmenováním kombinovaná lokomoce (pojem vznikl z pohybů psů) a quickness. Pozor si také dejme na rozdíly mezi rozvojem rychlosti jako jedné ze základních schopností a rozvojem basketbalové rychlosti. Naše basketbalová rychlost je také třeba o rychlém zastavení, rychlé změně směru, zpomalení a následném vyražení. Je to také výskok a na něj navazující vyražení cvałem stranou a mnoho dalších kombinací pohybů, které volíme na základě vzniklé herní situace. Jakémukoliv popisovanému pohybu musíme ještě přiřadit podnět, na který hráč reaguje. Čím kratší reakční doba je, tím lépe. Pokud trénujete rychlost reakce, střídejte podněty. Omezte například pískání do píšťalky a nechte hráče reagovat třeba na vizuální podněty. Proč? Odpověď je jednoduchá. Ve hře reagujeme primárně na vizuální podněty. Pokud zazní píšťalka, znamená to, že hra je přerušena a hra nepokračuje. Nezapomeňte, že reakční schopnosti jsou limitovány a zastaví se někde mezi



0,14 – 0,21 vteřiny, podle podnětů, na které reagujeme. Možné zlepšení reakční doby tréninkem se v literatuře uvádí v rozmezí mezi 10 - 15 procenty. To není mnoho.

Pokud hovoříme o rychlosti v basketbalu, musíme se zastavit u pojmu čtení hry, čtení herní situace, nejlépe možná decision making. Tak jak se zrychlila hra, zkrátí se i časový prostor pro **3 kroky, které musejí hráči udělat při rozhodování** o tom, jak vyřešit danou herní situaci. Tím prvním je **analýza situace**, druhým **výběr řešení** a třetím **provedení činností**. To vše (ve velmi krátkém časovém úseku) pod fyzickým (soupeř, únava) i psychickým tlakem (vnitřním i vnějším).

První senzitivní období vhodné pro rozvoj rychlosti je mezi 6 - 7 rokem dítěte, kdy je jedinec schopen vyvinout maximální úsilí na velmi krátkou dobu. Systematicky rozvíjíme anaerobní laktátový energetický systém ve druhém senzitivním období, které je pro dívky ve věku 11 - 13 let a pro chlapce 13 - 16.

Snažme se vytvořit **širokou základnu dovednostního potenciálu**. Zároveň objevme u každého jedince, co mu jde nejlépe. Zařazujte při nácviku všechny dovednosti metodicko-organizační formy. Omezte, pokud jste to již neudělali, tzv. gymnastickou formu nácviku, jejíž podstatou jsou dlouhotrvající statická průpravná cvičení. Pokud hráč nacvičovanou dovednost zvládá, nebojte se spojovat nácvik techniky s taktikou. Nezaměňujte tuto taktiku s nácvikem kombinací a systémů. Je tím myšleno například navazování herních situací, kde, jak a proč kterou přihrávku zvolit.

Flexibilita, pružnost, ohebnost, jejím nepřítelem je často špatně řízený rozvoj síly. Nedívejme se na flexibilitu jen z pohledu ohebnosti lidského těla. Stejně tak důležitá je odolnost vůči brzké specializaci dětí na jednotlivé herní posty. Naučme děti, aby uměly reagovat na vzniklé herní situace pohledem kteréhokoliv hráče na hřišti. Tato flexibilita je úzce spojena s dovednostmi a herním myšlením a můžeme ji překládat jako schopnost se přizpůsobit. Senzitivní období je od 6 do 10 let pro chlapce i dívky. Správný rozvoj flexibility je základním stavebním kamenem prevence zranění kostí, svalů, vazů a šlach u dětí a mládeže.

Postava je pro mě úzce spojena s tempem vývoje každého jedince. Je spíše výjimkou, že věk dítěte koreluje s biologickým vývojem. Proto máme v našich družstvech stejně staré hráče, kteří se na první pohled od sebe velmi odlišují. Na tuto skutečnost bychom měli brát zřetel. Často dáváme stranou starost o hráče, kteří díky svému biologickému věku nejsou schopni



splnit (logicky) naše požadavky na ně kladené. Přitom to jsou právě oni, kteří ostatní během několika let „doběhnou“, často i „předběhnou“, a stávají se pro nás nepostradatelnými. Pokud chceme těmto hráčům v daném období pomoci, neseparujeme je. Věnujme se jim individuálně, mějme pochopení pro jejich „nedostatky“, mluvíme s nimi a jejich rodiči, vrátí se nám to. V opačném případě (neznalost dané problematiky) se může stát, že děti od basketbalu odradíme, v horším případě od sportování celkově. Postava, respektive její vývoj souvisí s biologickým věkem. Když k tomu přidáme nutné respektování senzitivních období ve smyslu rozvoje a adaptace na zatížení, je nám všem jasné, že trenéři mohou udělat v tréninku dětí mnoho dobrého, ale také mnoho horšího či špatného. Postava ve smyslu tělesného vývoje sportovce by se měla měřit před zahájením systematického tréninku, během něj i po ukončení růstu. V basketbale bychom se neměli koncentrovat jen na výšku postavy, ale i na rozpětí paží (wing span) nebo množství tělesného tuku (BMI). Čím větší rozpětí paží, tím lépe pro basketbal.

Sport a vzdělání. O tomto vztahu bylo a dalo by se popsat mnoho stánek. Basketbal a vzdělání k sobě patří, říká se. Otázkou je, zda je toto spojení stále platné. V kolébce basketbalu v USA je sport silně propojen s akademickým prostředím. Vztah je silný i díky dlouhé historii a téměř neexistenci klubové mládežnické scény. Sport je koncentrován do středoškolského a univerzitního prostředí, kde mechanismy spolupráce fungují desítky let. Důležitým faktorem je i motivace být dobrým studentem, nebo basketbalistou, ideálně obojím najednou, protože benefity z tohoto propojení jsou větší. Některým hráčům stačí vnitřní touha získat dobré vzdělání, ostatní jsou ovlivňováni vnějšími impulsy, jako jsou například rodiče, spolužáci, medializované příklady, příběhy úspěšných sportovců – studentů a podobně. Situace v Evropě je odlišná. Doba, kdy většina hráčů basketbalu během své sportovní kariéry vystudovala střední školu a následně získala vysokoškolské vzdělání, je v nenávratnu. Podobný stav je i v České republice. Mezi nedostatky z tohoto stavu vyplývající patří třeba koncentrace pouze na jednu „kartu“, kariéru sportovce, neochota změnit zavedený systém dopoledních tréninků, které jsou organizovány na úkor docházky do školy, opomíjení senzitivních období, absence kontroly studijních výsledků a jejich propojení na tréninkový proces, malý tlak ze strany rodičů, trenérů a učitelů na studijní výsledky, nedostatečná komunikace mezi sportovními kluby a školami, téměř neexistující společná setkání všech zúčastněných stran (rodiče – škola – klub), jejichž snahou by mělo být definovat společné cíle všech třech stran, pojmenování cest, jak se k nim dojde, aktivace dohodnutých procesů,

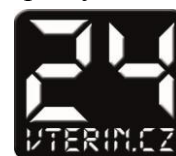


včetně následné kontroly. Patří sem i téměř neexistující přítomnost tzv. prostředníků mezi studiem a sportem, jejichž úkolem by měla být hlavně prevence (pravidelná komunikace s třídními učiteli, trenéry a rodiči, hledání společných řešení problémových situací, iniciace doučování a přidaného samostudia, v krajních případech i návrhy omezení docházky na tréninky). Pro zamyšlení nad současnou situací propojení sportu a vzdělání mi dovoluji citovat Arsene Wengera, manažera a kouče fotbalového klubu Arsenal Londýn: „Ze všech našich akademií, které nemáme pouze ve Velké Británii, získá pouze 1 procento hráčů profesionální kontrakt. Pokud se nad tímto stavem pragmaticky zamyslím, musím konstatovat, že produkujeme nezaměstnané.“ To řekl Wenger na konferenci Leaders v Londýně 12. listopadu 2014. Dovolil si to říct trenér, který je tváří klubu, jenž je celosvětově neodmyslitelně spjat s úspěšnou integrací mladých hráčů do elitního mužského týmu. Co tím chtěl říct? Chtěl varovat? Chtěl motivovat? Nebo chtěl pouze popsat současnou situaci ve svém klubu, ve fotbale? Avšak mnoho věcí přesahuje hranice jednoho klubu, jednoho sportu, jedné země. Jaká je tedy pravda o vztahu sportu (basketbalu) se vzděláním? Ze zkušeností víme, že je důležité mezi všemi faktory vytvořit správnou rovnováhu, na které musí společně pracovat všechny zúčastněné strany, rodiče, trenéři, učitelé a sportovci. Trenéři nesmí opomíjet monitorovat potenciální psychické přetížení hráčů ve zkušebním období či v době písemných testů, například před uzavíráním známek ve čtvrtletí, pololetí a podobně. Důležitými pomocníky jim v tom mohou být spolužáci, přítelkyně či přátelé hráčů. Celková atmosféra mezi sportem a školou může pozitivně přispět i respektování docházky do školy na důležité předměty. Propojení trenérů s pedagogickým sborem je nejčastěji na základě přímé komunikace mezi trenérem a třídním učitelem. Druhou, méně častou, ale na základě zkušeností určitě efektivnější, je forma prostředníka, jehož úkolem je prevence, monitoring, navrhování a realizace případných úprav v docházce na tréninky, doučování nebo samostudium. Prostředníci jsou logicky schopni a ochotni často lépe balancovat na hranicích „milostného trojúhelníku“ škola - sport - rodina.

Psychologie, lépe psychologie sportu. Obor, jehož participace na rozvoji sportovce je velmi důležitá. Bohužel ne vždy byl a je tento segment nedílnou součástí sportovní přípravy. Absence střídala účast a naopak. Oblasti nepomáhají ani například nedostatečně prezentované a pro laiky nevyjasněné rozdíly mezi psychologii, psychiatrií, psychologii sportu a mentálním koučinkem, minimální existence odborníků, kteří mají praktické zkušenosti s prací ve sportovním prostředí, nedostatečné rozvinutí oboru psychologie sportu na akademické půdě a



v neposlední řadě finanční situace, která nedovoluje klubům, sportovním federacím či individuálním sportovcům mít odborníka v oblasti psychologie sportu jako nedílnou součást realizačního týmu. Ačkoli registrujeme snahy o tzv. krátkodobé spolupráce, individuální konzultace nebo práce na částečný úvazek, sportovní psychologie je stále vnímána spíše jako „něco“ těžko uchopitelného, něco nehmotného, něco, co je kolem nás. Je to škoda. Naše sportovce a jejich výkony tím významně limitujeme. Jsme přesvědčeni, že největší význam má zapracování odborníka v oblasti psychologie sportu do každodenního chodu klubu, družstva či přípravy jednotlivce. Jen tak může poznat, jak družstvo „žije a pracuje“. Zprostředkované informace nemají stoprocentní vypovídající hodnotu. Mezi nejdůležitější faktory fungování realizačního týmu jsou vysoká odbornost, vzájemná důvěra a respekt. Mít kolem sebe ty největší odborníky je dar, ale zároveň závazek správně je vybrat. Když je máme, dejme jim prostor, se kterým zacházejme velmi opatrně. Z vlastní zkušenosti víme, jak těžké je rozpoznat, co je pro hráče nebo tým důležité a co už ne. Potlačit a nepodlehnout povýšení a povyšování jednoho segmentu sportovní přípravy nad druhým. Psychologie, stejně tak jako další složky přípravy, je dobrým a významným „sluhou, ale špatným pánem“. Všichni bychom měli ruku v ruce pomáhat každý den hráčům maximalizovat jejich potenciál. Velmi důležité je popsat každému hráči, kde se nachází právě teď a kam chceme, aby se dostal v budoucnu (krátkodobě, střednědobě i dlouhodobě). V týmových sportovních hrách bychom měli zdůrazňovat každému hráči osobní odpovědnost za svůj výkon a zároveň odpovědnost za tým. Stejně tomu je u koučů a všech dalších členů RT. Nebojme se zeptat samotného hráče, čeho by chtěl dosáhnout a v jaké roli v družstvu se cítí nejkomfortněji. Pokud to neděláte, věřte, že se často dozvíte věci, které jsou odlišné od vašich představ, čímž nechci říct, že jsou špatné. Opět z vlastní zkušenosti vím, že komunikace není jen o jednostranných proslovech. Komunikace je i o umění naslouchat. Tím, že budete naslouchat svým hráčům, se více dozvíte a lépe je poznáte. Současné sportovní prostředí nabízí velké množství teoretických poznatků, které mohou být prospěšné vašemu týmu. Odpovězte si nejprve na otázku, které jsou pro vás důležité? Dvě věci jsou jasné dopředu. První, že každý váš spolupracovník má mít osobní odpovědnost za svěřený segment, tedy i odborník v oblasti psychologie sportu či mentální trenér. Druhá, že v psychologické přípravě máme velké rezervy a tím pádem možnosti, jak posunout náš sport dopředu. Mentální příprava je důležitá ve všech fázích vývoje hráče a týmu, včetně realizačního týmu v čele s hlavním trenérem (koučem). Je v úzkém vztahu s dosaženými úspěchy nebo na druhé straně s negativním, či pozitivním vztahem hráče ke sportu samotnému. Bez dobré mentální přípravy nelze



dosáhnout maximálního potenciálu a tím pádem dlouhodobě mimořádných úspěchů. Mentální dovednosti se zlepšují i na základě zvýšeného sebevědomí a životních zkušeností, nejen ze sportovního prostředí. **Výživa, stravování.** Opět velmi podceňovaná, ale přitom neoddelitelná součást života sportovce na jakékoliv úrovni a v jakémkoliv věku. Zaujal nás článek od autorky Amandy Carlsonové, která na základě dlouholeté spolupráce s vrcholovými sportovci sestavila 10 jednoduchých a srozumitelných výživových pravidel, které nám pomohou zlepšit životní styl sportovců, včetně dětí a mládeže. Zde jsou:

1. Návrat k přírodě - Sportovci by si měli vybírat co nejméně upravovaná jídla, nejlépe v přírodním čerstvém stavu. 50% pokrmu by měl tvořit nějaký druh uhlohydrátů. Carlsonová doporučuje na obalech výrobků sledovat, jaké množství bílkovin obsahují. Uhlohydráty pomáhají doplnit energii, udržet si zdravou váhu a přispívají ke zlepšení výkonu. Doporučuje 25-35g vlákniny pro sportovce za den.

2. Čím méně nohou, tím lépe - Čím méně nohou zvíře má, tím lepším je zdrojem potravy – např. ryby, krůta nebo kuře jsou nejlepší. Je také třeba být opatrní s mléčnými výrobky, červeným a vepřovým masem. Sportovec potřebuje 0,8-1g proteinu na každou libru ze své váhy (1libra = cca 0,5kg). Proteiny posilují metabolismus, pomáhají udržet pocit nasycení z jídla a utvářet svaly.

3. Jezte prospěšné tuky – 20 až 30 procent celkového příjmu kalorií ve stravě sportovce by mělo pocházet z tuků. Je důležité, aby tuky byly součástí jídelníčku. Nejlépe “zdravé” tuky a v přiměřeném množství. Nejlepšími zdroji tuků jsou: nesolené oříšky, semínka, olivový olej, arašídové máslo a tučnější ryby obsahující nezbytné omega-3 kyseliny.

4. Jezte často různorodá jídla - Konzumace ovoce a zeleniny různých druhů a barev nám zabezpečí různorodost živin, které potřebujeme pro energii, rychlejší regeneraci a posílení imunitního systému. Co se týká ovoce, je nejlepší jíst maliny, borůvky, švestky, jahody a granátová jablka. Ze zeleniny dušená rajčata, tmavou listovou zeleninu a zeleninu žluté, oranžové a červené barvy.

5. Jezte podle vydané energie - Nejlepší je jíst tak, abychom udržovali pravidelný přísun energie a tělo v nasyceném stavu – to se týká jídla i tekutin. Když necítíme velký hlad, tak si dokážeme rozumněji vybrat, co budeme jíst. Zároveň nás konzumace kombinace karbohydrátů, tuků a proteinů každé 3h udržuje nabitě. Pro dodržování zdravého jídelníčku



nám pomůže si naplánovat, kdy budeme jíst, a také mít neustále při sobě nějakou zdravou svačinu a pití.

6. Snídejte každý den - Pro mnoho z nás není zvykem snídat. Důvody jsou různé. Nejčastěji se vymlouváme na nedostatek času v ranních hodinách, či absenci pocitu hladu. Ať jsou to tyto dva důvody nebo jakékoliv jiné, nesnídat je chybou. Každý by si měl chvilku na zakousnutí alespoň něčeho malého najít. Ke snídani nemusíme jíst nic hutného, stačí jogurt, cereálie, celozrnné pečivo nebo například banán. Snídaně nastartuje metabolismus a začne s denním přísunem kalorií.

7. Hydratace - Dehydratace snižuje výkonnost, a i proto je důležité klást důraz na pitný režim (během tréninku a po celou sezónu). Doporučujeme vypít denně 0,05 – 0,06 l na každé kilo své váhy, a to především vody, případně nekalorických tekutin či 100% džusu. Důležité je pít nejen během tréninku či zápasu, ale také před ním a i po něm.

8. Nepromarněte trénink a nasazení v tréninku - Je nutné kalorie také konzumovat, nejen je spalovat. Je tedy žádoucí, aby po výkonu sportovec snědl energetickou tyčinku, vypil míchaný nápoj nebo přidal něco, co bude obsahovat karbohydráty a proteiny. Tato svačina musí následovat do 45min po skončení výkonu a obsahovat nejlépe 25-45g proteinů a dvojnásobné množství karbohydrátů. Plánujete kdy, kde a co budou vaši hráči jíst po utkání? Pokud ne, věřte, že třeba právě tento faktor může být 1 procentem, které posune váš tým k dalším vítězstvím.

9. Rozumně volte doplňky stravy - Je důležité umět určit jaké doplňky stravy potřebujeme (podle toho, co nám chybí ve stravě) a vybrat si ty kvalitní. Nejlépe vám to pomůže rozpoznat lékař nebo dietolog. Je těžké nepodlehnout krásným reklamám a prodejním dovednostem některých firem. Řiďte se zkušenostmi a radami odborníků. Klíčové je pro nás složení doplňků, tedy jejich kvalita a to, co naši hráči potřebují.

10. Návrat do kuchyně - V dnešním světě spěchu a cestování máme tendenci volit restaurace a fastfoody, což bývá mnohdy velmi nezdravé. V našem zájmu je preferovat spíše vaření doma. Dokážeme tak brát větší ohled na to, co potřebujeme. Častokrát stejné jídlo, které si objednáme v restauraci, si doma uvaříme zdravěji. Na článku nás nejvíce zaujaly možnost okamžité a jednoduché realizace většiny bodů a srozumitelnost textu pro trenéry, sportovce a rodiče.



Dobrou chuť.

Sociálně - kulturní aspekty sportu jsou významné. Musí být jeho nedílnou součástí a tím pádem správně plánovány, řízeny a ovlivňovány. Socializace sportovce nejčastěji začíná prostřednictvím zařazení do skupiny, která vytvoří určité společenství, jež má společné cíle a pravidla společného chování. Účast v tomto společenství může přinášet rozmanité spektrum multikulturních zážitků, hlavně v případě, že budete usilovat o uplatnění se v mezinárodní konkurenci. Samozřejmě pokud hráče v tomto procesu nebudeme systematicky izolovat od těchto vjemů, což se stává trenérům, kteří povyšují výsledky v utkáních, turnajích a soutěžích u začátečníků nad harmonický rozvoj jedince a týmu. Sociálně - kulturní zážitky jsou pro hráče cenné při rozšíření sociálního chápání, včetně například jejich povědomí o etnikách, kultuře, zeměpise, historii, architektuře, literatuře, hudbě, výtvarném umění, cestování, stravování, hospodářství nebo národních zvláštностech. Stejně tak trenéři a rodiče, ve spolupráci s akademickým prostředím, musí vnímat dynamiku vývoje skupiny a chránit všechny její členy před faktory, které mohou přispět k vytvoření kultury zneužití nebo šikany. Věříme, že sport může nabídnout mnohem víc než cestování mezi hotelovými pokoji a místy konání soutěží. Pokud tomu budete věřit i vy a podle toho se budete chovat a pracovat, přispějete k tomu, aby sport významně obohacoval život našich dětí nejen ve smyslu pouhé sportovní přípravy. Při psaní tohoto odstavce rád vzpomínám na jednoho ze svých asistentů u reprezentačního družstva mužů, Jana Skokana. Honza ve volném čase, na kterémkoliv místě, kde jsme byli, navštívil pokud možno všechna historicky důležitá místa. Nebylo výjimkou, že i opustil region města a „odběhl“ si za jeho hranice, aby nám následně udělal přednášku o důležitých místech, která bychom měli vidět, nebo si o nich alespoň přečíst. Velmi chytře předával informace i jednotlivým hráčům, či skupinkami hráčů. Věděl, co koho zajímá a tím pádem osvětu cíleně selektoval tak, aby měla co největší dopad. Jsem přesvědčen, že on je tím pravým příkladem trenéra, který ovlivňoval a ovlivňuje hráče také v sociálně - kulturním aspektu.

Když přihlédneme k faktu, že každé sportovní odvětví potřebuje různé dovednosti a jejich kvalitu, mi **10S** připomíná 10 nádrží v autě. Každá z nich je pro jinou kapalinu a všechny jsou přitom důležité pro ideální chod motoru. Když auto dostanete, nádrže jsou prázdné. Musíte je začít naplňovat a dostat je až na rysku, která označuje ideální kapacitu. Rysky jsou pro každou kapalinu jiné a stejně tak jsou jiné v každém dalším autě. Nižší hladina kterékoliv z kapalin,



nebo absence jedné či více z nich, mají za následek snížení výkonu nebo dlouhodoběji výkonnosti. Proto se všechny musí stále doplňovat a průběžně kontrolovat. Stejně tak důležité je sledovat nové technologie a výrobky, jejichž přimíchání může zvednout výkon některé z nádrží a tím pádem i výkon celého auta. Pokud se našemu autu nebude dostávat vše, co nutně potřebuje, nedojede do cíle co nejrychleji a bezpečně. Pokud bude mít naše cesta více etap (například turnaj, play-off nebo základní část sezóny), může se stát, že některé z nich zvládneme. Věřte ale, že každá další bude pro nás mnohem náročnější než pro soupeře, jehož kapaliny jsou blíže k ideálnímu stavu, než ty naše. Postrachem pro nás bude vidina, že zítra se na cestu vydáme znova a s ještě nižší hladinou. Deset popisovaných segmentů můžeme ještě rozdělit na dvě skupiny. První tvoří **pět prvků „fyzické gramotnosti“**, vytrvalost, síla, rychlost, flexibilita a dovednosti. Druhá je složena z **pěti obecnějších S**, které společně s první skupinou dotvářejí komplexní rozvoj sportovce. Jsou to psychologie, stravování (výživa), postava, vzdělání a sociálně – kulturní aspekty. Všechny zmiňovaná „S“ se dají trénovat a tím pádem zlepšovat. Výzkumy a zkušenosti nám ukazují, že existují tzv. **senzitivní období**, kdy adaptace organismu na trénink, hlavně pro první pětici, je rychlejší (možná lépe vyjádřeno obzvláště vnímavé). Pokud tato období mineme, těžko se sportovce dostane na úroveň, kam se mohl dostat.

