ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Trenér jako klíčová osoba ve vývoji mladých hráčů

Téma trenéra jako klíčové osoby ve vývoji mladých hráčů jsem si pro svoji absolventskou práci vybral z důvodu, že jsem profesí učitel, a tudíž je mi tato problematika velmi blízká a velmi mě zajímá. Otázku správného přístupu k hráči (žákovi) považuji za velice důležitou, abychom dětem, hráčům umožnili správně růst a vyvíjet se.

Osobnost trenéra

Trenér, který dokáže s dětmi hovořit přísně, a přitom zůstat pozitivní a optimistický, jim mnohem spíše pomůže se v jejich sportovní činnosti zlepšit. A kouč, který vybuduje pozitivní týmovou kulturu, pomůže mladým hráčům rozvinout vášeň ke hře a hráči na něj budou vzpomínat ještě dlouho. A také by trenér mládeže nikdy neměl zapomínat, že jeho kritériem úspěchu je, jestli děti budou chtít sportovat i v příštím roce.

Trenér by také měl využívat jedinečnou příležitost učit prostřednictvím sportu důležité předpoklady pro život – tvrdá práce pro vzdálený cíl, fair play, spolupráce, odolnost, bojovat tvrdě ale čestně. Činy a slova trenérů, ať dobré nebo špatné, si mohou jejich svěřenci pamatovat po celý život.

(Thompson 2017)

Pro trénink dětí a mládeže je optimální, když trenér je tzv. trenér – pedagog. Ve své práci důsledně respektuje vývojové zvláštnosti, neopomíjí všestranný rozvoj svých svěřenců, měl by být trpělivý, být pro své svěřence vzorem a svoji práci zaměřuje perspektivně do budoucnosti.

Trenérská práce je především **práce interakční,** tudíž nestačí pouze izolované vědomosti teoretické, všeobecné, pedagogické nebo psychologické. Stejně tak nestačí jen slavné jméno z předchozí kariéry. Nicméně se nedá přesně určit, co musí trenér ovládat a jak se chovat, aby byl úspěšný. Nicméně k významným vlastnostem pro úspěch v interakci se sportovci patří zejména: vůdcovství, výrazná osobnost, odpovědnost, emoční stabilita, blízký vztah ke členům skupiny, sounáležitost a ctižádostivost související se silnou vůlí.

(Dovalil 1998)

Obr. 1 – Trenér by měl své svěřence vždy vést k fair play a být pro ně sám vzorem.

Temperament

Temperament se vztahuje k dynamice duševních procesů a k vnějším projevům psychických zážitků. Trenér by ho měl brát v potaz především z toho důvodu, že každý z typu temperamentu může na tutéž situaci reagovat jinak a je tedy nutné zvažovat, kdy reakce může znamenat předzvěst nějakého „problému“, nebo kdy se jedná o reakci typickou pro daný typ temperamentu. Stejně tak může být „hnacím motorem“ pro každý typ něco jiného.

Sangvinik
Je to člověk živý s velkou dynamikou duševních zážitků. Lehce se přizpůsobuje změnám v okolí, na události reaguje rychle. Snadno snáší nezdary a svoje city navenek projevuje živě.

Cholerik
Je to člověk vzrušivý s delší dobou vzrušení. Je prudký a neklidný, svoje city prožívá a vyjadřuje bouřlivě.

Melancholik
Je to člověk vzrušivý, který se ale snadno vyčerpává a utlumuje. City prožívá hluboce a dlouho u něho doznívají. Je snadno duševně zranitelný.

Flegmatik
Je to osoba, která je v duševních reakcích a pohybech pomalá. Obtížně se vzrušuje a city navenek projevuje nevýrazně.

(Dovalil 1998)

Věkové zvláštnosti a přístup k jednotlivým kategoriím

Každá kategorie vzhledem k psychologickému i somatickému vývoji dítěte vyžaduje určité odlišnosti v přístupu trenéra ke svým svěřencům.

Mladší školní věk (U9)

Děti mají o vše zájem, projevují elán. Snadno a účinně se učí novým dovednostem a mají nejlepší předpoklady k provádění pohybů. Mají však horší jemnou motoriku, což činí potíže např. při střelbě. Mají plynulý nárůst výšky a váhy a velmi rychle regenerují.

V tomto období děti ale **udrží pozornost jen po krátkou chvíli** (max. do 5 minut). Mají též slabě vyvinutou vůli a abstraktní pojmy jim nic neříkají. Děti dokáží v zápase prodat jen to, co je naučil trenér v tréninku.

Role trenéra spočívá v tom, aby děti nadchnul do pohybu, a aby jim sport zprostředkovával zábavnou a radostnou formou. Je také potřeba, aby u dětí vytvořil co největší pohybový základ.

Mladší školní věk (U11)

Děti mají o vše zájem, projevují elán, jsou poměrně velmi dobře ovladatelné, a proto stačí mnohdy málo, aby je trenér nadchnul. Jedná se také o období zlatého věku motoriky, kdy se děti snadno a účinně učí novým dovednostem a mají nejlepší předpoklady k provádění pohybů. Stačí jim de facto jen výborná ukázka. Jedná se také o ideální období pro trénink rychlosti a obratnosti.
V tomto období děti ale udrží pozornost jen po krátkou chvíli (4 – 6 minut), proto by se měl trenér oprostit od dlouhých projevů (např. o taktice). Děti brzy přestanou vnímat. Mají též slabě vyvinutou vůli a abstraktní pojmy jim nic neříkají. Významně se vyvíjí však paměť a představivost.

Role trenéra je v tomto období velmi významná, mnohdy má větší autoritu než rodič. Proto by měl být pro děti vzorem a jít jim příkladem.

(Perič 2002)

Obr. 2 – Trenér by, zvláště u malých dětí, měl vždy dovednost názorně předvést.

Starší školní věk (U15)

Je to období pedagogicky velmi problematické, neboť na jeho konci jsou hráči biologicky již téměř dospělí, z hlediska psychického a sociálního jsou ale stále ještě dětmi.

Vzhledem ke skokovému růstu a pomalejšímu nárůstu svaloviny jsou děti často méně koordinované. Také jsou často náchylnější k poruchám a zraněním pohybového aparátu a trenér by tak měl dbát na správné držení těla a přiměřenou kompenzaci zatížení.

Dochází k tvorbě dlouhodobějších přátelství a začíná období náklonnosti k opačnému pohlaví, což může mít pozitivní i negativní vliv na vztah hráče ke sportu. Snaha prosadit své já často vede k hrubosti a siláctví a v případě, že není usměrňována, může vést až k sociálně negativním jevům

Vzhledem k výše zmíněnému trenérský přístup k dětem v pubertě vyžaduje rozsáhlé znalosti a zkušenosti. Trenér by měl být taktní a diskrétní, neboť většina problémů je daná věkem a sama přejde. Trenér by tak měl zasahovat pouze tam, kde chování již přesahuje únosnou mez. Trenér v tomto období nesmí být k hráčům nevšímavý. Také by se měl vyvarovat veřejným kritikám jednotlivců, mentorování a ironizování dětí. Měl by být spíše starším, rozumnějším a chápajícím přítelem, jehož osobní příklad je nenahraditelný.

Trenér by měl podporovat talentované jedince, nesmí ale přehlížet ani ostatní. Je vhodné, když trenér směřuje své svěřence i na jiné zájmy, hlavně na plnění školních povinností.

Období adolescence (U20)

Obdobím adolescence nazýváme věk 15 – 18 let případně do 20 let. Je to poslední fáze vývoje mezi dětstvím a dospělostí. Dochází k vyrovnání disproporcí z předchozích období a jedinec dospívá fyzicky i mentálně. Sportovně začíná období vrcholných výkonů. Pro trenéra i sportovce je v tomto období nejproblematičtější otázka psychiky. Hráči již nejsou dětmi, ale ještě nejsou úplně dospělí. Z toho plynou různé potíže (větší u chlapců), např. odmlouvání, hrubost, vzdorovitost, násilí, krádeže. Na dospívající nepůsobí formální autority, ale imponují jim osobnosti, které jsou vzdělané, kulturní, angažované s pedagogickým taktem a přiměřenou tolerantností. Na tyto svěřence také zapůsobí trenér, který má za sebou bohatou sportovní minulost.

(Dovalil 1998)

Dospělí

V dospělosti již většinou kulminuje výkonnost a hráči zúročují vše naučené a získané v předchozích obdobích. Tělesný a pohybový vývoj je již de facto ukončen. Pro trenéra je již menší možnost ovlivnění dospělých sportovců z hlediska pedagogického, protože lze těžko předělat člověka, který již prošel dlouhým vývojem. Nicméně skrze sport, který je mocným zdrojem podnětů, lze přeci jen hráče určitým způsobem směřovat.

(Dovalil 1998)

Přístup trenéra k brankáři

Přístup trenéra k brankáři uvádím ještě jako specifickou kategorii a tréninkovou skupinu, neboť brankář je tím, kdo je poslední překážkou mezi soupeřem a naší brankou, což s sebou nese jistá specifika.

Vztah mezi brankářem a trenérem by měl být přátelský, založený na vzájemné důvěře. Trenér by měl vědět, že brankář má v mužstvu **speciální postavení** a nároky na jeho psychiku, je diametrálně odlišný od požadavků na psychiku hráčů. Přitom ale trenér musí dbát na to, aby z gólmana nevychovával hvězdu, které se vše promíjí. Proto by měl trenér dbát následujících rad:

1. neměl by privilegovat jednoho brankáře, i když je jasné, že ve vyšších kategoriích je jeden z brankářů tzv. „jednička“,
2. neměl by brankáře stavět mimo tým, nevěnovat jim žádnou míru pozornosti nebo úsilí o jejich další rozvoj a sportovní budoucnost,
3. každý sportovec prožívá v sezóně asi tak dvě období výkonnostního útlumu. U brankářů jsou ale tato období zvlášť patrná,
4. trenér mládežnických kategorií musí brát také v potaz nejen fyziologický růst (kdy forma může vzhledem k růstu končetin kolísat), ale i možné problémy doma či ve škole, které také mohou ovlivnit brankářův výkon.

(Pek 1998)

Obr. 3 a obr. 4 – Trenér při práci s brankářem musí mít na paměti psychickou náročnost pozice a jeho přístup k němu tak musí být individuální a založenýna vzájemné důvěře. Nicméně z něho nesmí vychovat „hvězdu“, které vše projde.

Rady a tipy

Je nesmírně důležité oceňovat děti za jejich úsilí, pokrok a dosažené výsledky, neboť to pro děti znamená, že jsou úspěšné. Děti dávají přednost právě těm aktivitám, ve kterých jsou úspěšné. Rodiče, učitelé a trenéři by tak dětem měli dopřát pocit úspěchu, který děti bude motivovat do další práce.

(Galloway 2007)

Pokud to situace dovolí, mluvte s hráči na jejich „výškové úrovni“ – klekněte si k nim, snižte se k nim. Je to známka respektu k nim.

Obr. 5 – Někdy je potřeba, aby byl trenér vidět a slyšet a hráči věděli, kam zaměřit pozornost

Obr. 6 – Pokud to lze, je dobré, když je trenér při dobré komunikaci na stejné výškové úrovni jako hráči.

Trenér, který dokáže s dětmi hovořit přísně, a přitom **zůstat pozitivní a optimistický**, jim mnohem spíše pomůže se v jejich sportovní činnosti zlepšovat a rozvíjet. A kouč, který vybuduje pozitivní týmovou kulturu, pomůže mladým hráčům rozvinout vášeň ke hře a hráči na něj budou vzpomínat ještě dlouho. A také by trenér mládeže neměl nikdy zapomínat, že mezi hlavní kritéria jeho úspěchu patří i to, jestli děti budou chtít sportovat i v příštím roce.

Nemůžete být dobrým vzorem a dobrým učitelem úcty ke hře, pokud sám máte problémy se ovládat, když se nedaří. Můžete pro své ovládnutí zkusit např.: zhluboka se 1x nebo 2x nadechnout; otočit se od hřiště a znovu se tak začít soustředit; počítat od 100 pozpátku.

Obr. 7 – Pokud má trenér problémy se sebeovládáním, nemůže to chtít po svých hráčích.

Vyhledávejte situace, kdy se **hráč hodně snaží, ale není úspěšný.** Pokud v této situaci jako trenér hráče pochválíte za snahu, je jasné, o co vám jde – chválíte úsilí bez ohledu na výsledek.

Výzkum ukázal, že z pohledu emocí je optimální poměr mezi chválou a kritikou 5:1. Profesor John Gottman z univerzity ve Washingtonu to nazývá „magickým poměrem“.

Obr. 8 a obr. 9 – Je důležité, aby se trenér hráčům věnoval individuálně či ve skupinkách a aby jim pomohl pochopit, k čemu jim dané činnosti mohou být při jejich hře užitečné. Stejně tak je důležité, aby hráči v trenérovi měli důvěru a nebáli se s ním o tom mluvit.

Všichni jsme někdy měli hráče, se kterým jsme zrovna nevycházeli nebo nás něčím „štval“. Zkuste z takového hráče udělat „hráče dne“ – domluvte se s asistenty, že ho budete chválit za sebemenší úspěch a ignorujte věci, které dobře nedělá. Může to udělat u hráče velkou změnu, neboť má pocit, že zažívá úspěch, což je příjemné. Zároveň se tím může změnit i váš přístup k němu.

(Thompson 2017)

Osobní postřehy z praxe:

- trenér klidně může být hodně přísný na hráče, vždy ale musí být fér,
- zvláště u malých dětí by trenér neměl být zaměřený jen na hokejbal, ale měl by být otevřen diskuzi o všem, co děti zrovna zajímá (pokud to nenarušuje tréninkovou jednotku),
- u malých dětí je klíčové, aby trenér vždy požadovanou dovednost přesně předvedl,
- každý hráč je jedinečný, a proto musíme volit individuální přístup,
- pokud děti při tréninku zlobí, je dobré se zamyslet, jestli by nešlo trénink koncipovat tak, aby byly více zaměstnány,
- trenér by měl v první řadě vychovávat slušné lidi, až pak specializované sportovce,
- trenér by měl umět hráče vidět jakými sportovci a lidmi se mohou stát, nikoliv jakými momentálně jsou.

Závěr

Závěrem bych rád zmínil to nejhlavnější. Při práci s mladými sportovci a lidmi je potřeba mít neustále na paměti o jakou věkovou skupinu se jedná, neboť děti nejsou malými dospělými a jejich priority, zájmy a motivace se věkem proměňují. Také je nutné k hráči přistupovat individuálně, protože co působí dobře na jednoho, nemusí mít stejný efekt na druhého. Ať již je na vině temperament jedince či období jeho vývoje. A vůbec nejhlavnější je, aby byl trenér morálně pevný, férový a aby hráčům šel dobrým příkladem.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Tomáše Jelínka.
Korekce, úpravy a doplnění textu: Anna Kuželová a Martin Komárek

Seznam použité literatury

1. DOVALIL, Josef. Lexikon sportovního tréninku. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
2. GALLOWAY, Jeff. Děti v kondici: ... zdravé, šťastné, šikovné. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2134-7.
3. PEK, Marek. Hokejbal: učebnice pro trenéry. Praha: Českomoravský svaz hokejbalu, 1998. ISBN 80-238-2812-6.
4. PERIČ, Tomáš. Lední hokej: trénink budoucích hvězd. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0472-2.
5. PERIČ, Tomáš, Miroslav PŘEROST a Josef KADANĚ. Hokejbal: průvodce tréninkem. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1801-4.
6. THOMPSON, Jim. Trénink²: výchova k úspěchu ve sportu i v životě. Přeložil Richard KANIA. Praha: Mladá fronta, 2017. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-4692-3.
7. VOJTA, Zdeněk. Metodika sportovní přípravy v jednotlivých věkových kategoriích. ČSLH, 2020.