



Psychologie koučování – basketbal

- **Pojetí přednášky**
- **Vymezení pojmů trenér – coach z pohledu basketbalu**
- **Společenské postavení trenéra**
- **Typy trenérů**
- **Trenérská filosofie**
- **Souhrn požadavků na trenéra**
- **Rozdíly mezi trenérem mládeže a dospělých**
- **Příprava družstva před soutěží**
- **Kategorizace hráčů dle psychické odolnosti**
- **Vedení družstva, koučování v utkáních**
- **Cesta k vítězství**



Pojetí přednášky

Přednáška vychází z předpokladu, že posluchači absolvovali v plném rozsahu teoretické všeobecné základy psychologie sportu, ze kterých se rekrutuje psychologie koučování. Přednáška je zaměřena přímo na sportovní praxi v této problematice a zejména pak na osobní zkušenosti přednášejícího.

K objasnění pojmů je však nutné se částečně věnovat i teoretickým základům psychologie sportu.



Vymezení pojmů trenér – coach z pohledu basketbalu

Tři pohledy na pojmy trenér – coach

- **Americký profesionální basketbal a univerzitní basketbal**
- **FIBA**
- **Česko**

Coach – USA – to je člověk, který připravuje celkovou koncepci, vybírá hráče, připravuje podklady pro tréninkový proces, vše řídí centrálně, připravuje tým na utkání po taktické stránce, určuje celkovou strategii. Má k dispozici celý rozsáhlý tým asistentů. Ať už jsou to asistenti pro atletickou přípravu, pro střelbu, pro obranu, pro útočnou fázi, pro obratnost, pro rozbor soupeřovi hry, pro rozbor vlastní hry, atd. nebo psychologové, fyzioterapeuti, maséři, tým lékařů. Ti všichni se podřídí pokynům COACHE.

V „ostatním“ světovém basketbalu jsou realizační týmy také samozřejmostí, ale ne v takové míře. Pokud vezmeme Česko, tak zde panují velmi rozdílné podmínky. U ekonomicky zabezpečených klubů fungují realizační týmy, avšak většinou tomu tak není. Lze říci, že v mnoha případech je trenér (coach) „služkou pro všechno“.



Společenské postavení trenéra

- USA
- Svět
- Česko

V USA je vážená osobnost na nejvyšším stupni společenského žebříčku, na univerzitách pak na úrovni nejlepších vědeckých a pedagogických osobností, promítá se to do ocenění.

Totéž platí v trochu menší míře i o „světě“.

V porovnání se světem, je prestiž trenérů u nás na velmi nízké úrovni. Někde je „otrokem“ a je podřízen „mecenášům“, kteří lecky basketbalu rozumí minimálně.



Typy trenérů

- **Teorie zná mnoho různých typologií.**
- **Taktický typ** – soutěžní
- **Emociální typ** – někdy až přehnaně, (vyskakování z lavičky, řvaní, atd.)
- **Psychologický typ** – umí zbláznit, je však méně praktický
- **Novátor** – studuje literaturu, hledá novinky
- **Tradiční** – formalista, žije celý život z podstaty, nemá chuť přijímat novinky – špatné!
- **Improvizátor** – je nad věcí, všechno umí, všichni jsou blbí - špatné

- **Členění dle Richardse** podle mého názoru je nejužitečnější.
- **Autoritářský**– udržení moci za každou cenu, striktní příkazy a zákazy, neponechání prostoru pro názory svěřenců, vyžaduje pořádek a kázeň.
- **Liberální** – opak autoritářského, ponechává mnoho volnosti, skupina se řídí sama
- **Demokratický** – vzájemný respekt, povzbuzování členů skupiny k vyjadřování, vysoká aktivita obou stran, výkon závislý na výměně názorů a na vzájemné motivaci



Trenérská filosofie

Při těžkých rozhodnutích pomůže většinou trenérovi dobře zažitá filozofie.

Pojem „filozofie“ nepůsobí na praktického člověka zrovna povzbudivě. Zdá se být velmi „nepraktická“. Ale ve skutečnosti je tomu tak, že nás vlastně provází každý den, pomáhá nám řešit svízelné situace, interpretovat události v životě a nakonec dospějeme k tomu, že filozofie je velmi praktická. Filozofie určuje způsob jakým se díváme na předměty, na lidi, a vztahy mezi nimi i trenérem, určuje hodnoty, které jsou pro nás nejdůležitější.

- ***Proč filozofie?***

Trénování je náročná profese, která vás nutí dělat obtížná rozhodnutí a řešit různá složitá dilemata. Správná filozofie usnadňuje rozhodování, trénink je pak mnohem úspěšnější. Správná filozofie vás zbaví nejistoty týkající se tréninkových principů, stylu hry, disciplíny, mravních a etických principů, soutěžního projevu, krátko- i dlouhodobých cílů a mnoha dalších aspektů tréninku.

- ***Rozvíjení filozofie.***

Každý člověk a potažmo trenér má svou vlastní životní i tréninkovou filozofii. Pokud tomu tak není, je to špatné. Avšak i v tom případě, že máte v otázce filozofie jasno, nezapomeňte, že se vyvíjí stále v průběhu celého života. Trenérská filozofie je v první řadě dána vytyčením hlavních cílů (všech hodnot, které považujete za důležité a chcete je dosáhnout) a za druhé důvěrou v principy, které vám vytyčeným cílům pomohou dosáhnout. Některé z principů se postupně vytvářejí a formují podle zkušeností, které získáváte v průběhu tréninkového procesu.

1. ***Věřte určitým tréninkovým principům a zásadám***

2. ***Postupně vznikají různé situace***

- - *sportovec odmlouvá*
- - *nejlepší hráč je zraněn, ale chce hrát*
- - *některý z hráčů má vysoké mínění o sobě (přeceňuje se) a naopak*

3. ***Reagujte podle svého přesvědčení a zásad***

4. ***Očekávejte výsledky svého jednání***

5. ***Své zásady a přesvědčení změníte, přizpůsobíte je, nebo na nich budete trvat.***



Obecný pohled na trenérskou filosofii

- I m OK – you are OK – optimální filosofický přístup!
- I m OK – you aren t OK- všechno vím, já jsem šéf, Ty jsi nula – nevhodný přístup
- I m not OK – you are OK – nemám na to, jsem měkký, vy jste nudní, myslím na sebe, snaha zavděčit se, podbízění – velmi špatná situace



Pojetí sebe sama.

Je ovlivněno třemi názory na vaši osobu.

- ***Ideální pohled***
 - - představuje osobnost, kterou byste chtěli být, reprezentuje vaše hodnoty, váš smysl proto co je správné a co je špatné. Tento postoj je založen na morálních zásadách, které jste převzali od rodičů, nebo dalších osob, které ve vašem životě hrají důležitou roli a kterých si vážíte.
- ***Veřejné mínění***
 - - představa o tom, jak se dívají ostatní lidé na vás, tj. co si myslí o vašem charakteru. Zřejmě každý chce aby byl respektován a měli ho všichni rádi a pomáhali vám.
- ***Skutečný pohled***
 - - na sebe sama je souhrnem subjektivních pohledů, myšlenek, pocitů a potřeb, se kterými se ztotožňujete a jsou vám vlastní. Tento reálný pohled se postupně mění prostřednictvím setkávání s druhými lidmi a při komunikaci s nimi zjistíte, zda je pohled na vlastní osobu reálný a pravdivý.
- **Velmi často dochází k nesouladu mezi reálným pohledem na sebe sama a pohledy ostatních. Pokud se pocit, myšlenka nebo určitá zkušenost dostane do konfliktu s vašimi principy a zásadami, cítíte se ohroženi a popíráte své předchozí zkušenosti. Pak je nutno své sebehodnocení obhájit. V tom případě se musíte snažit sjednotit názory druhých se svými vlastními.**



- ***Sebeúcta.***

- Trenérský úspěch velmi závisí na vaší sebeúctě. Bylo by chybou se domnívat, že sebeúcta roste s vítězstvími. Pro rozvoj charakteru je založení sebeúcty pouze na vítězství nebo prohře velmi nežádoucí. Opravdovou důvěru ve vlastní schopnosti nelze získat jen prostřednictvím sportovních soutěží ale vlastní život z jeho morálními hodnotami.

- ***Poznání sama sebe.***

Někteří trenéři si myslí, že není vhodné, aby se chovali ke sportovcům otevřeně. Mají pocit, že by měli být chladní a neteční, neprojevat emoce a že jen tak mohou plnit svou vůdcovskou roli. To je velmi špatný přístup. Měli bychom se chovat přirozeně, komunikovat se svěřenci co nejvíce a vytvořit pozitivní atmosféru. Z toho vyplývá otázka do jaké míry by měli trenéři odkrýt své nitro? Neznamená to odkrytí intimních životních detailů. Trenérova síla spočívá ve schopnosti vzít na sebe rizika vyplývající ze vzájemného vztahu se sportovcem. V zájmu vybudování lepšího vztahu je trenér svěřenci schopen otevřít své nitro. Otevřenost v tomto případě znamená reálně hodnotit utkání, být objektivní a upřímný – v první řadě k sobě a samozřejmě i ke svým svěřencům. Pokud se nebudete chovat otevřeně, nikdy si nemůžete vytvořit důvěrný vztah, bez kterého nelze rozvíjet u hráčů jejich charakter.

- ***Závěr.***

Vlastní trenérskou filozofii rozvíjíte dalším získáváním znalostí o sobě a přemýšlením o důležitých životních otázkách. Tak si vytvoříte zásady, podle kterých se bude řídit veškeré vaše chování. Určitá otevřenost vám pomůže lépe se poznat a vytvořit si vřelý vztah s vašimi svěřenci. Pokud pak se svými svěřenci budete sdílet určitou filozofii a to nejen slovy, ale i skutky, pomůžete jim při rozvoji jejich vlastní filozofie.

Zásada – filozofie neznamená o něčem jenom mluvit, důležité je převést to, co říkáte, i do praxe!



Souhrn požadavků na trenéra

- - nutnost vzdělání, vysoká odbornost v oboru
- - vysoká profesionální úroveň, musí být jak pedagog tak i psycholog
- - umění vycházet s lidmi, vyhledávat u svých svěřenců do poslední chvíle pozitivní věci, i když se to zdá být nedosažitelné
- - mobilizace osobnosti, přesto však musí dokázat být nad věcí
- - schopnost empatie (vcítění se do pocitů druhých)
- - u svěřenců buduje samostatnost a sebekontrolu
- - pomáhá svěřencům zvládnout techniku maximální koncentrace a relaxace
- - vysoká schopnost komunikace a to i nonverbální, řečový projev musí být stručný, jasný, přátelský, schopnost změny tónu hlasu, snažit se permanentně nekřičet!
- - při korigování vždy nejprve vyzvednout pozitivum pak teprve vytknout chyby nikdy nezesměšňovat a neponižovat
- - vytvořit prostor pro vlastní názor sportovce
- - nezapadat do rutinního projevu
- - po neúspěchu klidná a věcná kritika, lépe s odstupem
- - schopnost odlišit průběžnou nechuť k systematické práci od přechodné apatie z únavy fyzické či psychické.



Rozdíly mezi trenérem mládeže a dospělých

- Trenér mládeže by měl být více autoritativní avšak demokratický, každopádně komplexní vychovatel.
- Trenér dospělých by měl být zejména pedagog a psycholog, „znalec duší“, atd.



Příprava družstva před soutěží a dlouhodobé udržení formy

- Velmi náročné, nezáživnost, ale důležitost přípravy na sezónu, délka sezóny, vrchol z pohledu šancí, play off, udržení dlouhodobé koncentrace, pestrost tréninkových prostředků, počítat s kolísavostí formy jak družstva tak i jednotlivců



Kategorizace hráčů dle psychické odolnosti

- Každý je jiný, někdo výborný v tréninku, časté sebepřeceňování nebo sebepodceňování, nutný individuální přístup, časté hovory s hráči



Vedení družstva, koučování v utkáních

Předzápasová příprava dlouhodobější hledisko

- rozbor hry soupeře z pohledu jeho útoku (určit nejvhodnější způsob obrany), z pohledu soupeřovy obrany (najít slabá místa), věnovat tomuto prostor jak u videa, tak i přímo na hřišti v praxi.

- ***Samotná příprava těsně před utkáním,***

- - předstartovní stavy, motivace, rituály, akceptace prostředí, určení taktiky a strategie, důležitost rozvečnění.

- ***Vedení družstva v utkání***

- ***-těsně před utkáním***

- - poskytnutí informací, stručné opakování dříve probraných postupů, celotýmové motivační prvky, individuální motivační prvky, řádná rozvečička, nahecování, rituály, atd.

- ***- během utkání***

- - time out, stručnost, výstižnost, nevytýkat chyby, pozitivnost, rada, důvěrnost, povzbuzování, působení jak na rozumovou (méně – hráči vnímají ze 20 – 30%) tak i na emoční stránku (to více)

- - *střídání hráčů* – velmi nevděčné, hráči si myslí, že jsou nepostradatelní, nutno vždy vysvětlit.

Vyvarovat se „halo efektu“!, nenadávat, neponižovat, udržet si vlastní pozitivní myšlení, nepadat na mysli zejména sám!!!

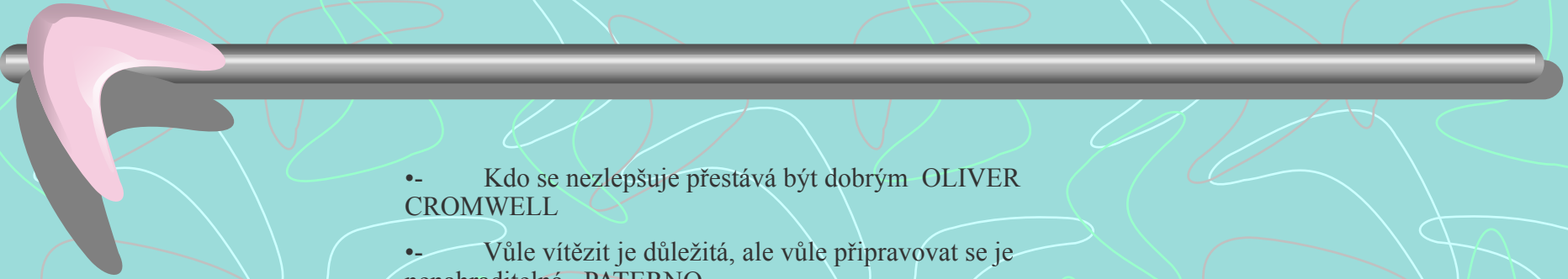
- - Problém velký rozdíl mezi vedením tréninkové jednotky a utkáním!!



Cesta k vítězství

několik vybraných citátů z knihy Pata Rileyho - Motto: Týmová práce

- - Snažte se motivovat hráče, které máte, místo abyste vzdychali po hráčích, které nemáte RILES
- - Skutečně velký trenér dokáže hráče přesvědčit, že jsou lepší než si myslí JACKSON
- - Veškeré úsilí věnovat ve prospěch týmu, odhodit sobectví
- - Prohry jsou přirozenou součástí života tak jak vítězství. Přijímejte je ze ctí, ale nikdy neupadejte v pokušení je omlouvat. Negativně determinovaní lidé porážky přijímají, ti s pozitivním přístupem ne!
- - Nejzákladnější hodnotou při jakékoli činnosti je tvrdá práce
- - Přecenění nebo podcenění soupeře vede k porážce z důvodů neznalosti soupeře. Je to stejně špatné jako neznalost sama
- - Opakované prohry jsou základem defétismu. Prohra se stává součástí vaší identity. Hrajte tak abyste neprohrávali příliš velkým rozdílem místo toho, abyste se snažili zvítězit
- - Vyhledáme a odstraníme příčiny, které způsobují nervozitu a chorobnou opatrnost což jsou jednoznačně doprovodné symptomy porážek
- - Pokud něco neděláte prvotřídně, nedělejte to vůbec. To pak nepřináší ani zábavu ani užitek, proč to děláte? TOWSEND
- - Tvrzení, že hráč se má soustředit pouze na výkon v utkání, je nesmysl. Polevení v tréninku a v posilování se podepisuje negativně na kondici, přivolává zranění a způsobuje předčasnou únavu, jejímž důsledkem jsou porážky
- - Každý tým musí pochopit, že perfektní výkon je nikdy nekončícím procesem soustavného povinného zdokonalování
- - Tým, který začne prohrávat v důsledku sebeuspokojení si bude stále hledat nové a nové promyšlené výmluvy vysvětlující důvody porážek, že za krátko bude vynalézavější ve vymýšlení jak prohrávat, než jak vyhrávat RILES

- 
- Kdo se nezlepšuje přestává být dobrým OLIVER CROMWELL
 - Vůle vítězit je důležitá, ale vůle připravovat se je nenahraditelná PATERNO
 - Mistrovství je postupným důsledkem touhy být stále lepší. Aby však lidé mohli dosáhnout mistrovství, musíte jim k tomu připravit půdu.
 - Žádná přednáška o správném přístupu nemůže nahradit vliv prostředí, které jim připravíte jako trenéři
 - Muže jdoucí do bitvy nemůžete ovládat, musíte je vést HOPPER
 - Při jakémkoli systému hodnocení plného čísel a statistických údajů, nikdy nezapomínejte na vyhmátnutí těch nejlepších fyzických, duševních a morálně volních vlastností.
 - Nепorovnávejte výkonnost členů týmu mezi sebou, porovnávejte ji s nejlepšími soupeři
 - Klíčový rozdíl mezi průměrným a výjimečným hráčem spočívá v tom, že ti opravdu velcí myslí pár okamžiků dopředu
 - Odvaha je odolání strachu, zvládnutí strachu a ne nepřítomnost strachu M. TWAIN
 - Pokud budete hrát s naprostým zaujetím, každý tým jehož budete členem může zvítězit