

KOUČ 21. STOROČIA

ŠPORTOVÁ PSYCHOLÓGIA PRE TRÉNEROV



**HOCKEY
SLOVAKIA**



OBSAH

Úvod

1:0	Filozofia trénera	10
2:0	Etický kódex	12
3:0	Akých hráčov chceme vychovať?	14
4:0	Ako môžeme prispieť k výchove týchto hráčov?	16
5:0	Vzťahy medzi trénerom a hráčmi	18
6:0	Rozvoj motivácie	22
7:0	Koučing	30
8:0	Sebaúcta mladých športovcov	38
9:0	Pozitívne prostredie na učenie	46
10:0	Spätná väzba	64
11:0	Komunikácia	78
12:0	Tréner a sebarozvoj	90
13:0	Tréner a sebamanažment	94

Podakovanie

Ján Filc

Milý kolega tréner,
prepáč, že ťa oslovujem v 2. osobe jednotného čísla, ale tieto riadky
chcem adresovať osobne každému, kto túto príručku bude čítať.

V nedávnej minulosti ma vedenie SZĽH požiadalo o prípravu
projektu slovenského hokejistu budúcnosti. Počas nej sme si spolu
s kolegami v pracovnej skupine v plnej miere uvedomili, že hráči
21. storočia nemôžu existovať bez trénerov 21. storočia.

Práve preto sa ti dostáva do rúk publikácia, ktorú v snahe stať
sa trénerom 21. storočia potrebuje každý z nás.

Spoločnou úlohou nás všetkých v slovenskom hokeji, a hlavne teba –
trénera detí a mládeže, je svojím dielom alebo hoci i malým dielikom
prispieť k vytvoreniu prostredia, v ktorom sa budú naši zverenci cítiť
šťastní a vďaka ktorému budú mať pocit osobného rastu na ľade
i mimo neho. To je tvoja prvá výzva. Nielen pre deti, ale aj pre ich
rodičov je nesmierne dôležité vstúpiť do športovej prípravy a zotrvať
v nej so zdravou ambíciou ustavičného zdokonaľovania. Počet
hokejistov vstupujúcich do etapy počiatočnej športovej prípravy
a počet hráčov, ktorí z nej vyrastú do podoby profesionálnych
hokejistov, sa dnes síce pohybuje na úrovni 0,5 – 1 %, no ani táto

skutočnosť by nemala znížovať spoločnú ambíciu hráča, trénera i rodiča
pokúsiť sa byť súčasťou tohto percenta. Samozrejme, nie za každú
cenu. Každé dieťa má svoje sny a v konečnom dôsledku bude len na
ňom, ako pristúpi k ich naplneniu. Tvojou úlohou je pomáhať mu ich
naplňovať správnym manažovaním a takisto si plne uvedomovať, že pri
športovej príprave mládeže nejde len o to necelé percento. Ide aj o viac
ako 99 percent detí, ktoré sa profesionálnymi hokejistami síce nestanú,
no odnesú si množstvo zážitkov, vzťahov, skúseností či zručností, ktoré
ich lepšie pripraví na život v ktorejkoľvek oblasti.

A ak sa v procese rastu mladého hokejistu vyskytnú atribúty
nevyhnutné na pôsobenie na najvyššej medzinárodnej scéne,
i tvoja druhá výzva je jasná – prispieť k naplneniu jedného z hlavných
cieľov vedenia SZĽH, ktorým je výchova čo najväčšieho počtu
hráčov schopných kvalitne reprezentovať Slovensko na vrcholných
medzinárodných podujatiach.

Ak tieto dve hlavné výzvy prijmeš a budeš robiť všetko pre to, aby si
ich splnil, môžeš o sebe hovoriť ako o trénerovi 21. storočia. Verím, že
príručka, ktorú práve čítaš, ti v tom pomôže. Držím ti palce, milý tréner!



Adam Truhlar

Športový psychológ a mentálny kouč zameraný na vrcholový šport a vytváranie ideálneho prostredia na rozvoj detí.

Magisterské štúdium ukončil na Univerzite Komenského.

Spolupracuje na individuálnej mentálnej príprave športovcov v juniorských a seniorských kategóriách. Jeho služby využilo množstvo reprezentantov a profesionálnych hráčov zo slovenských či zahraničných líg. Poskytuje poradenské služby rodičom pri identifikácii talentu detí a ich správneho vedenia v športovej kariére.

Ako tenisový tréner pôsobil v zahraničí vo svetových kluboch – v Dubaji v Spojených arabských emirátoch, v Španielsku, Nemecku či v Taliansku. Od šiestich rokov hrá tenis a súťažne prešiel všetkými vekovými kategóriami i rolami hráča, trénera, psychológa či majiteľa klubu.

Podniká v oblasti športových vied a vlastní tenisový klub Tennis Number One a spoločnosť iMove zameranú na rozvoj všestrannej motoriky detí a identifikáciu pohybového talentu.

Vedie odborné školenia pre trénerov, rodičov a hráčov. Je členom asociácie športovej psychológie a držiteľom certifikátu Sport Diagnostic v American College of Sports Medicine.

Pri svojej práci využíva vedecký prístup vychádzajúci zo psychologických, športových disciplín, z neurovied v kombinácii s praktickými skúsenosťami.



V súčasnosti sme v slovenskom hokeji zachytili trend znižujúceho sa počtu hráčov. V každom ročníku hrá hokej menej ako 1 % v ňom narodených detí. Ani mládežnícke tímy nedosahujú také výsledky ako v minulosti a viditeľný je i nadmerný odchod mladých hokejistov za lepšími podmienkami do zahraničia. Tieto fakty vzbudili motiváciu na zlepšenie systému v slovenskom hokeji. Jednou z oblastí, ktorá výrazne zaostáva za zahraničím, je dôraz na psychologickú stránku športu a jeho výkonu. Tá výrazne vplýva na formovanie kvality hráčov. Z tohto dôvodu vznikol expertný tím športových psychológov, ktorí zhromaždili aktuálne vedecké informácie o rozvoji hráčov, trénerov, rodičov.

V 21. storočí vieme celkom presne povedať, aké trénerské prístupy a systémy sa pozitívne podpisujú pod psychikou, vďaka čomu produkujú kvalitných hráčov, a naopak, ktoré prístupy produkujú hráčov s problematickým sebavedomím a kolísavými výkonmi.

Moderné rozvojové systémy zabezpečujú ideálne prostredie na učenie detí a zohľadňujú komplexné psychologické aspekty. V tomto materiáli sa nachádzajú vedecké dáta z celého sveta, ktoré pomáhajú vytvoriť lepšie prostredie na rozvoj detí s cieľom zvyšovania sebadôvery, odolnosti a kreativity. Rovnako prinášajú lepšiu psychickú pohodu aj trénerom.

Zámerom tohto materiálu je doručiť zaujímavé, praktické a odborné informácie trénerom a inšpirovať ich na trénerskej ceste. V prvej časti práce nájdete informácie zamerané na vytváranie ideálneho prostredia na rozvoj detí. Druhá časť je zameraná na sebarozvoj.

Veríme, že Slovensko má veľmi veľa kvalitných trénerov, ktorí si nájdú správne informácie, a spoločne vytvoríme systém, ktorý bude produkovať nielen talentovaných hokejistov, ale aj sebavedomých, kreatívnych a odolných jedincov pripravených na život.

Adam Truhlář

1:0

Práca trénera je remeslo, ktoré umožňuje výrazne formovať psychiku jeho zverencov. Najmä tréneri v mládežníckych kategóriách majú obrovský vplyv na deti nielen v hokejovej, ale aj v životnej sfére. Tréner je zväčša jeden z najklúčovejších ľudí, ktorí sa podpisujú pod formovanie psychiky a osobnosti detí. Takto majú tréneri unikátnu možnosť vychovať nielen dobrých hráčov, ale najmä **PLNOHODNOTNÝCH ĽUDÍ**.

Tréner 21. storočia pozná svoje ciele aj svoju moc. Zvyčajne sa riadi krédom, ktoré môže prezentovať rodičom. Disponuje dobrými trénersko-ľudskými vlastnosťami, ktoré sa vzorovým správaním snaží dostať aj medzi svojich zverencov. Keďže rodičia mu zverujú deti do dlhodobej opatery, uvedomuje si, že okrem úlohy trénera sa ocitá aj v pedagogických, psychologických a manažérskych úlohách. Preto môže byť úspešný iba vtedy, ak disponuje viacerými vlastnosťami od komplexnosti, všestrannosti cez flexibilitu až po kreativitu. Ide o celoživotné remeslo 24/7, v ktorom je potrebné mať zadané hodnoty s cieľom vychovávať sebavedomých, odolných, samostatných a kreatívnych jedincov. Tréner 21. storočia sa riadi etickým kódexom, ktorý si sám vytvoril.



2:0

Ja súhlasím s nasledujúcim:

1. Budem pristupovať k hráčom s pozitívnym prístupom a s cieľom budovať ich sebavedomie, lásku k hre a zdôrazňovať ich spolupatričnosť v tíme.
2. Uvedomujem si významný vplyv na rozvoj hráčov a k práci budem pristupovať dôstojne a so ctou.
3. Pri akejkoľvek komunikácii sa budem usilovať o správanie s najvyšším morálno-etickým charakterom.
4. Nikdy neuprednostním hodnotu víťazstva nad charakterom.
5. Športovcom budem zdôrazňovať proces učenia, schopnosť prekonávať prekážky s úsmevom, „vôľu nevzdať sa“ a poskytnem im príležitosti na učenie z chýb.

6. Vytvorím ciele pre každého hráča, ako aj pre tím.
7. Hráčov budem učiť zodpovednosti (schopnosti odpovedať správnym postojom a správnou voľbou).
8. Budem chrániť súkromie športovca.
9. Budem sa slušne zdraviť s kolegami, so súpermi, s manažérmi či s inými ľuďmi z hokejového prostredia.
10. Budem viesť hráčov k hre fair-play – či už na tréningoch, alebo na zápasoch.
11. Budem sa zdržiavať nevhodnej komunikácie a gestikulácie.



3:0

ÚSPEŠNÝ ŠPORTOVEC

- ✓ Nikdy sa nevzdáva
- ✓ Chce sa učiť
- ✓ Plánuje svoj čas
- ✓ Prijíma výzvy
- ✓ Učí sa z chýb
- ✓ Tvrdo pracuje
- ✓ Kritika ho posúva
- ✓ Kladie otázky
- ✓ Pomáha tímu
- ✓ Po porážke pracuje tvrdšie
- ✓ Uvedomuje si, že môže byť lepší
- ✓ Je disciplinovaný
- ✓ K výhre ho poháňa vnútorná motivácia



NEÚSPEŠNÝ ŠPORTOVEC

- ✗ Ľahko sa vzdáva
- ✗ Učenie ho nudí
- ✗ Neplánuje
- ✗ Bojí sa chýb
- ✗ Po prehre sa vzdáva
- ✗ Pracuje iba vtedy, keď musí
- ✗ Ignoruje kritiku
- ✗ Myslí si, že vie všetko
- ✗ Je orientovaný na seba
- ✗ Z porážky obviňuje iných
- ✗ Neuvedomuje si, že sa môže zlepšovať
- ✗ Je neporiadny
- ✗ Vyhrať ho motivujú vonkajšie odmeny

4:0



**Ako môžeme prispieť
k výchove týchto hráčov?**

1. Budovať VZŤAHY

Nájdite si čas spoznať svojich zverencov a vytvorte si s nimi otvorený a úprimný vzťah založený na dôvere.



2. Rozvíjať SLOBODU

Dajte svojim hráčom priestor a čas na ich vlastné rozhodnutia. Vytvorte scenáre, v ktorých musia hráči hľadať riešenia problémov.

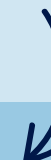
3. Vychovávať pre život a ROZVÍJAŤ CHARAKTER

Ukážte svojim hráčom situácie, v ktorých ich šport pripravuje na život. Nezabúdajte pracovať na ich sociálnych a psychologických zručnostiach. Rozvíjate tým celkovú osobnosť hráča.



4. Rozvíjať SEBADÔVERU

Vybavte svojich hráčov schopnosťou konať so sebadôverou a presvedčte ich o ich kvalitách. Rozvíjajte sebaúctu a sebahodnotenie hráčov.



5. Vytvoriť prostredie POZITÍVNEHO UČENIA

Vytvorte prostredie, kde môžu hráči riskovať, tvoriť a dostať tak množstvo dôležitých fyzických či psychických lekcií.

5:0

Byť úspešným trénerom neznamena iba plánovať tréningy, učiť techniku a stratégie a vyhrávať zápasy. Trénerstvo je komplexná a náročná profesia, ktorá zahŕňa oveľa viac než len prípravu športovca na súťaž. Mnohí kvalitní tréneri učia svojich hráčov excelovať nielen v športe, ale aj v živote.

Vzťahy sú základom trénerstva a aj napriek tomu, že vzťah je dvojsmerná cesta, trénerovou zodpovednosťou je vybudovať si ozajstný a úprimný vzťah so svojimi zverencami.

Úspešný tréner je rešpektovaný, dokáže si udržať autoritu a súčasne vie byť k svojim zverencom natoľko blízko, že sú k nemu otvorení a autentickí. Takto sa tréner stáva pre deti vzorom.

Výzvou pre trénera je udržať rovnováhu medzi racionálnou a emocionálnou stránkou. Vedieť informáciu správne logicky vysvetliť a súčasne byť empatický a priateľský.

Takto vybudovaný vzťah trénera a hráča je dôležitý na budovanie etických, morálnych a charakterových vlastností hráčov. Ak budete u hráčov rozvíjať aj ľudské vlastnosti, v kolektívnom športe im to pomôže vytvoriť lepší tím.

TIP:

AK CHCE TRÉNER AKTÍVNE BUDOVAŤ DOBRÉ VZŤAHY S TÍMOM A NEVIE, AKO ZAČAŤ, DOBRŮU METÓDU JE ÍŠŤ S HRÁČMI NAPRIKLAD NA DOBRÉ JEDLO ALEBO NIEKAM MIMO ICH ŠPORTOVÉHO SVETA. TAK DOSTÁVAJÚ ŠPORTOVCI PRÍLEŽITOSŤ SPOJIŤ SA SO SVOJIMI TRÉNERMI AJ V INÝCH OBLASTIACH, ČO OTVÁRA CESTU VZÁJOMNÉMU REŠPEKTU A DÔVERE.



Pozor na úspech bez dobrých vzťahov s hráčmi



Táto situácia nastáva, keď je tréner zameraný na výsledky a zmysel hry vidí vo víťazstvách. Toto nastavenie možno produkuje kvalitných hráčov, ale bez osobného rastu.

Tréneri by mali rozumieť, že pri ich práci nejde len o fyzický pokrok hráčov. Ich práca spočíva aj v príprave mladých ľudí na úspech v živote.

Nedostatok záujmu, vzdialenosť, zákernosť a pesimizmus sú cestou k výchove zakomplexovaných, závistlivých a neúprimných ľudí, ktorí sa vo svete nedokážu presadiť. Apatia a podráždenosť dávajú zlý príklad a vedú k neefektívnym vzťahom. Vyhnite sa víťaznému nastaveniu za každú cenu. Budujte tím!

Skutočné vzťahy medzi športovcami a trénermi vytvárajú:

1. dôveru
2. lepšiu komunikáciu
3. víťazný postoj

Otvorená komunikácia vedie k lepšiemu tréningu, športovému úspechu a osobnému rastu.

Víťazstvá prídu ako vedľajší produkt vzťahov, ktoré si športovci a tréneri navzájom vytvorili.

Vyčíslené víťazstvá, úspechy alebo góly možno dosiahnuť aj bez vzťahov, ale majú svoju tienistú stránku.

Tréneri sa stávajú neprístupnými, vzdalujú sa hráčom a osvojujú si postoj „**vyhrať za každú cenu**“, ktorý charakterizuje sebeckosť a neférovosť.

Dobrá vzťah hráča a trénera je základným predpokladom správneho rozvoja detí.



ZHRNUTIE:

SNAŽTE SA SPOZNAŤ SVOJICH HRÁČOV TÝM, ŽE SA BUDETE AKTÍVNE ZAUJÍMAŤ O ICH ŽIVOT MIMO ŠPORTU. UDRŽTE SI ROLU AUTORITY A MENTORA TAK, ŽE BUDETE ROZHODOVAŤ SPRAVODLIVO A BUDETE SI CTIŤ NASTAVENÉ PRAVIDLÁ TÍMU. SÚČASNE SA SNAŽTE BYŤ K HRÁČOM DOSTATOČNE BLÍZKO, OTVORTE SA A VKLADAJTE DO NICH DÔVERU ROVNAKO, AKO JU VKLADAJÚ ONI DO VÁS. TAKTO SA VÁM PODARÍ MAŤ S HRÁČMI OTVORENÝ A ÚPRIMNÝ VZŤAH.

6:0

Pre deti je najväčšia odmena to, že hrajú hokej!

Dobrí tréneri vedia, že úspešní hráči vyrastajú v prostredí, v ktorom sa môžu motivovať na činnosť sami, a to vďaka podmienkam, ktoré vhodne nastaví tréner. Dôležitú úlohu zohráva vnútorná motivácia, ktorá sa spája s dobrými pocitmi a s radosťou z vykonávanej činnosti. Vnútorne motivovaný hráč hrá hokej preto, lebo ho miluje. Užíva si proces učenia a baví ho zlepšovať svoje športové zručnosti. Nemá problém tvrdo na sebe pracovať, pretože sa snaží dosiahnuť svoj cieľ.

Ako teda správne viesť hráčov k vnútornej motivácii?

Odpoveď je jasná:

Rozumieť tomu,
prečo deti športujú!

Hráč je motivovaný, ak sa jeho činnosť stretne s jeho potrebami a očakávaniami. **Množstvo výskumov po celom svete dokazuje, že hlavnou motiváciou, prečo deti športujú, je:**

1. **zábava**
– zážitky, vzrušujúce momenty,
2. **kamarátstvo**
– patriť niekam, byť členom skupiny,
3. **kompetencia**
– možnosť ukázať, v čom je dieťa dobré, pociť, že v niečom vyniká.

Ako dobre poznáte svojich hráčov?

TIP:

JEDNÝM ZO SPÔSOBOV, AKO POCHOPIŤ MOTIVÁCIU DETÍ, JE STRETNÚŤ SA PRED ZAČIATKOM SEZÓNY A SPÝTAŤ SA ICH, PREČO HRAJÚ HOKEJ. AK MÁTE MOŽNOSŤ VIESŤ S HRÁČOM ROZHOVOR MEDZI ŠTYRMI OČAMI, UPREDNOSTNITE HO PRED SKUPINOVÝM ROZHOVOROM. BUĎTE SI VEDOMÍ ODLIŠNÝCH DRUHOV MOTIVÁCIE A PODĽA NICH PRISTUPUJTE K HRÁČOM. NIE KAŽDÝ HRÁČ CHCE BYŤ MAJSTROM SVETA.

4 najčastejšie dôvody, prečo deti končia so športom:

1. nedostatok zábavy
2. nedostatok času
3. tlak zo strany rodičov
4. preceňovanie víťazstva zo strany dospelých

Aby sa rozvíjala správna motivácia detí, je potrebné, aby sa tréningové aktivity stretli s ich očakávaniami, potrebami a motiváciou, prečo sa venujú športu.

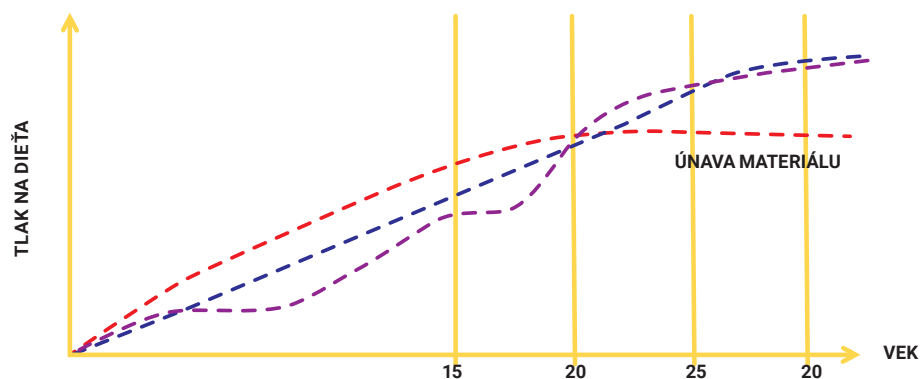
Preto myslite na to, že:

1. **Hravé a zábavné tréningy naplňujú srdce dieťaťa!**
Množstvo výskumov preukázalo, že deti sa chcú zabávať. Nechcú sedieť na striedačke alebo čakať v rade. Potrebujú sa aktívne venovať činnosti, ktorú si vybrali.
2. **Deti sa rady vracajú do prostredia, kde môžu tráviť čas s kamarátmi a vytvárať nové priateľstvá!**
Veľké množstvo detí športuje, pretože sa pri tom stretáva s dobrými kamarátmi. Dovoľte im, aby spolu zažívali rôzne zábavné chvíle. Snažte sa podnecovať rôzne situácie, kde môžu deti utužovať svoje kamarátstva, neberte ich radosť zo stretnutia s priateľmi ako vyrušovanie na tréningu. Akceptovaním potreby priateľstva vytvárate priestor pre dobrý tím.
3. **Deti rady predvádzajú nadobudnuté schopnosti!**
Deti milujú predvádzať všetko, čo sa naučili. Uistite sa, že dávate každému možnosť v niečom vynikať. Dajte im možnosť predviesť to v súťaži alebo v zápase, a to bez ohľadu na výsledok. Pochváľte ich, ak skúšajú nové veci – aj napriek tomu, že ich nevykonajú správne až do konca. Takto zvyšujete ich motiváciu pracovať na sebe. Možno práve vďaka tomu sa raz budete tešiť z ich úspešne zvládnutých činností vo finále majstrovstiev sveta.

Má zmysel vytvárať tlak kvôli výsledkom?

Často sa stáva, že hra prestáva byť hlavným zmyslom a do popredia sa tlačia výsledky.

Jedným z najväčších súčasných problémov je vytváranie tlaku na dieťa uprednostňovaním víťazstiev pred výkonom a radosťou z hry. Ak je myseľ dieťaťa od začiatku zameraná na výsledky, jeho sebavedomie bude kolísať od výkonu k výkonu, od výhry k prehre. Na budovanie zdravého sebavedomia je potrebné nastaviť dieťa skôr na proces učenia a zlepšovania než na výsledok. Tak sa dieťa učí odniesť si niečo z každého zápasu.



(Arne Gullich, 2016, Youth athlete development conference)

„Výnimočne sa stretávame so špičkovými hokejistami, ktorí boli vynikajúci aj v mladom veku, ale pre veľkú väčšinu hokejistov platí, že ich výkonnosť v mladom veku nemá priamy súvis s ich výkonnosťou v dospelosti.“

Otázkou stále zostáva, aký vek máme na mysli. Je zrejmé, že korelácia výkonnosti v mládežníckych kategóriách a v dospelosti bude zvyšovaním veku narastať, ale ešte vo veku 14 – 15 rokov je nízka. To znamená, že posudzovať predpoklady mladého hokejistu na budúce pôsobenie vo vrcholovom medzinárodnom hokeji na základe aktuálnej výkonnosti je vo veku do 15 rokov neobjektívne a zavádzajúce.“

Ján Filc, slovenský hokejový brankár a tréner

TIP:

UVEDOMTE SI, ŽE TLAK NA VÝSLEDKY DETÍ MÔŽE VIESŤ K PREDČASNÉMU UKONČENIU KARIÉRY, VYHORENIU ČI K CELOŽIVOTNEJ NECHUTI ŠPORTOVAŤ. TO, ŽE HRÁČI VYNIKAJÚ V MLÁDEŽNÍCKYCH KATEGÓRIÁCH, NEZNAMENÁ, ŽE BUDÚ VYNIKAŤ AJ V DOSPELOSTI. BUĎTE TEDA NAD VECOU A NEVYTVÁRAJTE PRISKORO VEĽKÝ TLAK NA MLADÝCH HRÁČOV.

Ako sa dá udržať motivácia mladých hráčov?

a) Pomôžte im pochopiť význam úspechu

Deti sa učia od skorého veku vnímať výhru ako úspech a prehru ako zlyhanie. Ak vyhrajú, cítia sa dobre a sebavedome. Ak prehrajú, cítia sa nekompetentne a nesebavedome. Toto víťazné nastavenie mysle nevedie k budovaniu zdravej psychiky hráčov. Je nemožné stále vyhrávať. Preto je jednou z dôležitých úloh trénerov vysvetliť hráčom, čo znamená úspech. Ako?

1. **Vyzdvihujte maximálne úsilie počas tréningov a zápasov.**
2. **Zdôrazňujte proces učenia a úsilia.**
3. **Pomôžte hráčom udržať si realistické ciele a očakávania.**
4. **Vysvetlite im, že význam úspechu netkvie vo výhre! Ani pri prehre sa nemusia cítiť previnilo, ak do svojho výkonu dali všetko.**

b) Oceňujte úsilie a správnu techniku, nielen výsledky

Je ľahké pochváliť hráča, keď práve skóroval, ale už menej prirodzené je pochváliť hráča, ktorý aj napriek tomu, že tvrdo pracoval, v dôležitom okamihu minul bránu. Nezabúdajte odmeniť správnu techniku aj vtedy, keď sa zápas neskončí s pozitívnym výsledkom. Na motiváciu detí a podporovanie vhodného správania detí je nevyhnuté oceňovať snahu hráča!

c) Pomôžte hráčom STANOVIŤ CIELE

Porovnávanie úspechu a zlyhania s víťazstvom a prehrou vytvára u športovca zmiešané pocity. Snažte sa teda aj z prehratého zápasu vybrať v rámci individuálnych cieľov hráčov pozitívne momenty.

Športovci potrebujú porovnať súčasné a minulé výkony, aby vedeli zistiť, či sú úspešní. Toto sa môže diať prostredníctvom stanovovania cieľov. Vytváraním **individuálnych cieľov** môže každý športovec opätovne získať kontrolu nad vlastným úspechom alebo zlyhaním. **Znamená to, že zlepšovanie nebude závislé od výsledku** a hráč bude stále motivovaný.

Tréningové ciele by mali byť motivujúcejšie a počas zápasov realistickejšie.

Ak budete robiť rôzne cvičenia, napríklad v streľbe, pomôžte svojim hráčom stanoviť ich osobné ciele tak, aby si zlepšili predchádzajúci výkon. Napríklad pri tréningu streľby môžete svojmu najlepšiemu strelcovi stanoviť, aby trafil presne 7 z 10 striel, no inému hráčovi stačí trafiť 5 striel z 10, aby zlepšil svoje maximum. Takýto cieľ pôsobí ako osobná výzva pre každého a nastavuje ideálne motivačné prostredie.

Ciele by mali byť flexibilné.

Ak má byť nastavenie cieľu efektívne, musí sa jeho dosahovanie často vyhodnocovať a upravovať podľa úspechu športovca. Ak športovec dosahuje stanovený cieľ ľahko, pre lepšiu výzvu a motiváciu ho zvýšte. Ak je cieľ príliš náročný a športovec cíti frustráciu a zlyhanie, cieľ by sa mal radšej znížiť, než by mal športovec znova pociťovať zlyhanie.

Ak deti **nebudú už v mládežníckych kategóriách tlačené** do výhier, môžu si hokej užívať a hlavnou motiváciou pre nich bude samotná hra. To je predpoklad na kvalitné sústredenie. Tréneri by sa mali starať o to, aby v tomto procese zlepšovali nielen hokejové zručnosti, ale aj psychickú odolnosť a sebahodnotenie detí.

Silným nástrojom na správne stanovenie cieľov je vedenie koučingového rozhovoru pomocou metódy GROW.

7:0

Profesionálna komunikačná zručnosť, ktorá otvára potenciál hráča

Ide o efektívne vedenie rozhovoru s cieľom zvýšiť výkonnosť hráčov. Viete, ako správne viesť rozhovor s hráčom tak, aby sa zvýšila jeho výkonnosť?

Hráči často poznajú odpovede na svoje otázky, stačí ich len správne naviesť. Tým, že sami objavujú svoje zdroje, sa ich sebazpoznanie stáva intenzívnejším. Výbornou komunikačnou zručnosťou a správnym kladením otázok môžete uvoľniť potenciál hráčov a zvyšovať ich výkonnosť či motiváciu.

GROW

John Whitemore vyvinul techniku vedenia koučingového rozhovoru, ktorú pomenoval GROW. Skladá sa z nasledujúcich častí.

G	GOALS	CIEĽ
R	REALITY	REALITA
O	OPTIONS	MOŽNOSTI
W	WHAT, WHEN, WHO, WILL	VOĽBA

**Dôležité je poradie správne
položených otázok.**



7:1

Otázky smerujúce k nastaveniu krátkodobých a dlhodobých cieľov.

Otázky typu:

1. Čo očakáva hráč sám od seba?
2. Aký je jeho krátkodobý či dlhodobý cieľ?
3. V čom by sa potreboval zlepšiť?

Dôležité: Hráč sa musí plne stotožniť s cieľom, ktorý sa snaží dosiahnuť. Len tak sa dá uňho podporiť vnútorná motivácia. Ak cieľ nariadi priamo tréner, stáva sa, že hráč sa s ním nedokáže stotožniť a stráca motiváciu ho dosahovať.

Vlastnosti správne nastaveného cieľa.

SMART

Vlastnosti správne nastaveného cieľa:

- S specific** – špecifický (jasne definovaný)
- M measurable** – merateľný (možnosť odmerať pokrok, súčasne dáva trénerovi do ruky nástroj na obranu v prípade, že bude konfrontovaný s nedostačujúcimi výsledkami)
- A achievable** – dosiahnuteľný (za vopred daných podmienok má byť hráč schopný dosiahnuť cieľ)
- R realistic** – realistický (miera ambicióznosti musí byť v súlade s realitou)
- T trackable** – časovo ohraničený (termín, dokedy sa má cieľ dosiahnuť)

Príklad **správne** stanoveného cieľa hráčom:

✓ **Do konca roka chcem dokázať streliť 7 gólov z 10 striel.**

Príklad **nevhodne** stanoveného cieľa hráčom:

✗ **Chcem strelať lepšie.**

7:2

Po stanovení cieľa je potrebné, aby si hráč ujasnil, v akej situácii sa teraz nachádza. Vy mu pomáhate objektívne porozumieť situácii. Správnymi otázkami podporujete odstraňovanie deformácií, ktoré vznikli subjektívnymi názormi, očakávaniami či obavami. Treba sa vyhnúť skresleným skutočnostiam a vidieť pravdu takú, aká je. Je potrebné uchovať si odstup a vyžadovať faktografické odpovede.

Otázky typu:

1. Čoho sa obávaš?
2. Čo pociťuješ pred zápasom?
3. Čo obmedzuje tvoju kreativitu?
4. Aký máš pocit, keď zistíš, že sa akcia nepodarila tak, ako si chcel?

Otázky v tejto fáze rozhovoru sa zväčša začínajú:

Čo? Kedy? Kde? Kto? Koľko?

7:3

Cieľom tejto fázy rozhovoru je vytvoriť zoznam rôznych alternatív. Nie je cieľom nájsť jeden správny variant riešenia. Snažte sa získať od hráča čo najviac možností riešenia. Samozrejme, na to je potrebná správna atmosféra a nálada, ktorá podporí generovanie nápadov bez toho, aby boli akokoľvek hodnotené.

V tejto fáze môžete očakávať aj reakcie typu:

1. To nie je možné.
2. To sa nedá.
3. To nepôjde... a podobne.

Tu je potrebné zamerať sa na otázku typu „Čo keby“?

- ✓ Čo keby si dostal väčší priestor na ľade?
- ✓ Čo keby si sa na tréningu snažil viac?
- ✓ Čo by si robil, keby táto prekážka neexistovala?

Tieto otázky pomáhajú dočasne prekonávať cenzúru racionálneho premýšľania a uvoľňujú tvorivé myslenie. Prekážka, ktorá sa zdala neprekonateľná, sa začne javiť v inom svetle.

7:4

Zmyslom tejto fázy je, aby sa diskusia uzavrela rozhodnutím. Po preskúmaní variantov by mal hráč pripraviť akčný plán na realizovanie jasne stanovených cieľov.

Otázky typu:

?

Čo spravíš?

Kedy začneš?

Kedy môžeš dosiahnuť cieľ?

S akými prekážkami

sa môžeš stretnúť na ceste?

O čom ešte uvažuješ?

Na desaťbodovej stupnici označ,
s akou istotou zrealizuješ aktivity
vedúce k naplneniu cieľa.

Čo ti bráni hodnotiť stupňom 10?

ZHRNUTIE:

TAKTO VEDENÝ KOUČINGOVÝ ROZHOVOR SI, SAMOZREJME, VYŽADUJE DOSTATOČNÚ PRAX. TRÉNERI MAJÚ VEĽKÚ MOŽNOSŤ TRÉNOVAŤ TÚTO KOMUNIKAČNÚ ZRUČNOSŤ NA DENNEJ BÁZE. VÝSLEDKOM SÚ UVEDOMELÍ HRÁČI, KTORÍ CIEĽAVEDOME IDÚ ZA SVOJÍM SNOM, VEDIA O SEBE UVAŽOVAŤ A HŤADAŤ RIEŠENIA. IDE O VEĽMI SILNÚ TRÉNERSKÚ ZBRAŇ, KTOROU JE MOŽNÉ ODKRYŤ POTENCIÁL VŠETKÝCH HRÁČOV V TÍME.



8:0

Cieľom každého trénera by malo byť vychovávanie silných a odolných hráčov s nezlomnou vierou vo svoje schopnosti. Zdravé sebavedomie je nástroj, ktorý dieťa využije nielen v športe, ale aj v živote. Tréner svojim správaním a reagovaním veľmi silne formuje sebaúctu detí.

AKO SA ROZVÍJA?

Mladí hokejisti dostávajú spätnú väzbu prostredníctvom ustavičnej interakcie s prostredím, ktoré im poskytuje informácie o tom, čoho sú schopní a ako ich vidia ostatní. Najdôležitejší vplyv pri tvarovaní sebaúcty detí majú rodičia, učitelia, tréneri a priatelia.

Tri najdôležitejšie procesy, ktoré ovplyvňujú rozvoj vlastnej sebaúcty, sú sociálne prijatie, sociálne posilnenie a sociálne porovnanie.

Sebaúcta je nesmierne dôležitá, pretože ovplyvňuje vlastnú motiváciu, učenie, výkon, osobné vzťahy a spokojnosť so životom.

CHARAKTERISTIKA

1. Pre vysokú sebaúctu sú charakteristické pozitívne pocity zo seba.
2. Sebaúcta je nadobudnutá z vlastných skúseností a zo spätnej väzby od dôležitých ľudí v živote (napr. od rodičov, priateľov a trénerov).
3. Sebaúcta sa mení a vyvíja.

8:1

Každý hráč musí cítiť, že ho kolektív prijíma a v tíme má svoju úlohu.

TIPY:

- PREJAVTE SKUTOČNÝ ZÁUJEM O KAŽDÉHO V TÍME. DOKONCA AJ V SITUÁCIÁCH MIMO HOKEJA (NAPR. V ŠKOLE, V PRÁCI, DOMA).
- SRDEČNE PRIVÍTAJTE HRÁČOV VŽDY, KEĎ ICH VIDÍTE.
- DAJTE HRÁČOM JEDNOZNAČNE NAJAVO, ŽE KAŽDÝ JEDEN ZOHRÁVA DÔLEŽITÚ ÚLOHU V TÍME.

8:2

Sociálne posilnenie je založené na pozitívnej alebo negatívnej spätnej väzbe, ktorú športovec dostáva od iných ľudí. Mladí športovci ustavične vyhľadávajú informácie o tom, ako dobre si počínajú. Poznámky a gestá ich rodičov, trénerov a priateľov sú dôležitými zdrojmi takýchto informácií.

Pozitívne posilnenie, ako je pochvala alebo povzbudenie, má silný vplyv na rozvoj pozitívnej sebaúcty, zatiaľ čo ustavičná kritika alebo nedostatok preukázaného záujmu o hráčov budú negatívne vplývať na rozvoj ich sebaúcty.



TIPY:

PAMÄTAJTE, POCHVALA JE VEĽMI EFEKTÍVNA FORMA MOTIVÁCIE A DOBRÝ SPÔSOB, AKO V DEŤOCH BUDOVAŤ ZDRAVÉ SEBAVEDOMIE! FORMUJE A UPEVŇUJE SPRÁVANIE DIEŤATA TAK, ABY SA ZUVÝŠILA PRAVDEPODOBNOSŤ ŽELANÉHO SPRÁVANIA V BUDÚCNOSTI. S CHVÁLENÍM VŠAK NARÁBAJTE OPATRNE, ABY STE TO NEPREHNALI. MÔŽE SA TOTIŽ STAŤ, ŽE DIEŤA ZAČNE BYŤ ZÁVISLÉ OD EXTERNÉHO HODNOTENIA A CHVÁLENIA. CIEĽOM JE, ABY DIEŤA SAMO VEDELO, ŽE JE DOBRÉ, A MALO DOBRÉ POCITY AJ SAMO ZO SEBA. ROBÍ TO PREDSA KVÔLI SEBE A PRETO, LEBO HO TO BAVÍ, NIE PRETO, ABY BOLO CHVÁLENÉ DRUHOU OSOBOU.

VEĽKÝM MNOŽSTVOM CHVÁLY STRÁCATE NÁSTROJ NA FORMOVANIE SPRÁVANIA, PRETOŽE KAŽDOU POCHVALOU STRÁCATE EFEKTIVITU. CHVÁĽTE TEDA SPRÁVANIE A VÝKONY, KTORÉ SKUTOČNE STOJA ZA TO. V PRÍPADE, ŽE BUDETE DIEŤA CHVÁLIŤ ZA JEDNODUCHÉ VECI, V ZLOŽITEJŠÍCH SITUÁCIÁCH BUDE ÚZKOSTLIVÉ.

8:3

Sociálne porovnanie je proces, v ktorom sa športovci neprestajne porovnávajú s inými športovcami, aby vedeli ohodnotiť samých seba. Vďaka sociálnemu porovnaniu športovci zisťujú, ako sa im darí vo fyzickej, sociálnej a mentálnej oblasti.

Hráči si kladú otázky:



Ako veľmi som efektívny?

Aké sú moje schopnosti napríklad v korčuľovaní, prihrávaní, strelaní?

Buďte si tohto porovnávania s inými vedomí, pretože hodnotenie, ktoré si **dávajú hráči sami, je dôležitým ukazovateľom ich sebavedomia**. Pri hráčoch s nízkym sebavedomím si dajte tú námahu a poukážte na ich pozitívne stránky vo fyzickej, v sociálnej či v mentálnej oblasti.

Napríklad:



„Si dobrý tímový hráč.“

„To, ako sa snažíš, môže byť príkladom pre druhých.“

TIPY:

NEPOROVNÁVAJTE DETI V TÍME. AK POROVNÁVATE, TAK LEN HRÁČA SO SEBOU SAMÝM. TAK ZDÔRAZŇUJETE JEHO ZLEPŠENIE ZA DANÉ ČASOVÉ OBDOBIE. VYSVETLITE HRÁČOM ICH ŠPECIFICKÉ A CELKOVÉ ÚLOHY V TÍME. NAPRIKLAD, AK MÁ URČITÝ HRÁČ DOBRÉ OBRANNÉ SCHOPNOSTI, TRÉNER BY MAL ZDÔRAZNIŤ DÔLEŽITOSŤ ICH PRÍNOSU DO TÍMU, INAK BY SI TO INÍ NEMUSELI VŠIMNÚŤ.



8:4

„Ver hráčom a oni budú veriť tebe.
Pristupuj k nim, akoby boli veľkí,
a oni vyrastú.“

Dobrý kouč uvažuje o svojich hráčoch vo vyššom meradle,
ako uvažujú hráči sami o sebe. Tento prístup umožňuje stále
posúvať možnosti hráčov a otvárať ich potenciál.

TIP:

DAJTE HRÁČOM NAJAVO, ŽE MAJÚ
NA VIAC, AKO SI SAMI MYSLIA.



9:0

Rozdiel medzi tradičným prostredím a pozitívnym prostredím na rozvoj.

Pozitívne prostredie nie je také:

- ✗ ktoré je prioritne zamerané na budovanie technicko-taktického aspektu hokejistov,
- ✗ kde sa chyba trestá,
- ✗ kde je hráč pasívnym poslucháčom,
- ✗ ktoré nepodporuje samostatné premýšľanie,
- ✗ ktoré je orientované len na výsledky,
- ✗ kde sa hráč bojí riskovať a potláča sa jeho kreativita,
- ✗ kde je tréner autorita, ktorá jednosmerne vysiela inštrukcie a príkazy.

Pozitívne prostredie je také:

- ✓ kde sa dieťa cíti v bezpečí, nebojí sa riskovať a byť kreatívne,
- ✓ ktoré pripravuje človeka na život a buduje charakterové, morálne vlastnosti,
- ✓ ktoré je zamerané v prvom rade na rozvoj osobnosti, až potom na dobrého hokejistu,
- ✓ kde sa chyba vníma ako dôležitý moment v procese učenia, nie ako problém,
- ✓ ktoré umožňuje hráčovi byť aktívnym v procese a rozhodovať sa,
- ✓ ktoré je orientované na úsilie a proces zlepšovania,
- ✓ ktoré podporuje dialóg medzi trénerom a hráčom,
- ✓ kde sa môžu aktívne hľadať rôzne spôsoby riešenia,
- ✓ ktoré umožňuje objavovanie a spoznávanie.



9:1

Mnohé výskumy preukázali, že tradičné prístupy, v ktorých tréneri poskytujú obrovské množstvo inštrukcií a spätnej väzby či ustavične opravujú chyby, sú pre deti psychicky náročné a nevytvárajú optimálne prostredie na rozvoj.

Tradičný trénerský prístup vychádza z viacerých predpokladov:

1. **predpoklad:**
Vyššou úrovňou zasahovania trénera dôjde k lepšiemu učeniu hráčov.
2. **predpoklad:**
Pre tímový šport je v rámci techniky potrebná určitá úroveň kompetencie. **Správna technika zohráva základnú úlohu.**
3. **predpoklad:**
Existuje len jedno správne ideálne technické vykonanie, ktoré sa musí drilovať. Prístup trénera posúva hráča k správne technickému vykonaniu **redukovaním chýb.**



Sú tieto predpoklady správne?
Čo hovoria výskumy?

V súčasnosti sú často v popredí trénerské prístupy orientované na trénerov. Ich podstata tkvie v zdokonaľovaní technických zručností a pozornosť sa fixuje na odstraňovanie chýb a tým na približovanie hráčov k ich optimálnemu technickému vykonaniu.

Viacere výskumy poukazujú na to, že tento prístup neprináša želané výsledky.

1. **Poukazovanie na chyby** deprimuje hráčov a odrádza od učenia, čo sa odzrkadľuje v nedostatku zánietenia a motivácie.
2. **Ustavičné inštruovanie hráča zabraňuje zážitku samoobjavovania**, ktoré vedie k budovaniu sebadôvery a samostatnosti.
3. Hráči majú vďaka tomuto prístupu veľa **negatívnych zážitkov**, spôsobených nesúladosťou medzi ich potrebami a očakávaním trénera.
4. Dokonca aj sebaistí a skúsení hráči, ktorí majú potrebné zručnosti na to, aby splnili očakávania tohto systému, pociťujú **strach zo zlyhania, ktorý obmedzuje ich schopnosť učiť sa z vlastných chýb.**

9:2

Prístup orientovaný na hráča

V strede záujmu stojí hráč, ktorého je potrebné nielen naučiť hrať hokej, ale aj pripraviť na život. Tréneri majú oveľa významnejšiu úlohu, než len naučiť deti hrať hokej. Formujú ich myseľ a často sú najvýraznejšími osobami, ktoré vplývajú na ich psychiku. Preto je potrebné, aby si tréneri uvedomovali svoju moc, ktorou zasahujú nielen do ich tréningov, ale aj do ich životov.

Tento prístup:

1. Zlepšuje hráčske schopnosti.
2. Zvyšuje motiváciu hráča.
3. Vyvoláva pozitívny emocionálny zážitok z učenia.

Podľa tohto prístupu má učenie celostný a spoločenský charakter. Dôležitú úlohu zohráva skúsenosť a zážitok. Podporuje sa rozvoj sociálnych zručností, ktoré sú nevyhnutné na vedenie zmysluplného dialógu, schopnosť dohodnúť sa či robiť kompromisy. To sú zručnosti, ktoré si deti neskôr prenášajú aj do života.

Toto všetko v sebe zahŕňa posun od prenosu poznatkov z trénera na hráča k podporovaniu aktívneho učenia.

Kľúčovú rolu pri aktívnom učení zohrávajú:

1. podmienky na učenie,
2. vzťah tréner – hráč,
3. dialóg,
4. zmysluplná sociálna interakcia.



9:2:1

Deti sa učia lepšie vtedy, keď sú viac vtiahnuté do hry, preto je niekedy lepšie nechať ich len hrať sa!

Stav flow – stav maximálneho splynutia s činnosťou.

Už sa vám stalo, že ste niečo robili a úplne ste sa v tom stratili? Všetko sa dialo automaticky, bavilo vás to, vôbec ste nevnímali čas a koncentrovali ste sa len na danú činnosť? Zrejme ste boli vo flowe. Takéto situácie zažíva človek pri rôznych činnostiach – pri športe, maľovaní, hre na hudobnom nástroji, ale aj pri vykonávaní manuálnej práce či dokonca pri sadení rastlín v záhradke.

Ide o vyladenie mozgovej aktivity, keď mozog funguje vysoko efektívne. Eliminuje všetko, čo v danom momente nepotrebuje, a tak sa nerušene venuje len konkrétnej činnosti.

Ničím nerušená sústredená myseľ je stav, ktorý by u svojich zverencov uvítal každý tréner.

Ako dopomôcť k vzniku stavu flow a kedy sa tento stav dostavuje?

1.

Jasný cieľ

Jednou z podmienok na dosiahnutie stavu flow je presne vedieť, čo sa snažíme dosiahnuť.

TIP:

JASNE ZADEFINUJTE, ČO TREBA UROBIŤ PRE ÚSPEŠNÉ ZVLÁDNUTIE ÚLOHY.

2.

Intenzívna koncentrácia

Zameranie pozornosti len na vykonávanú činnosť.

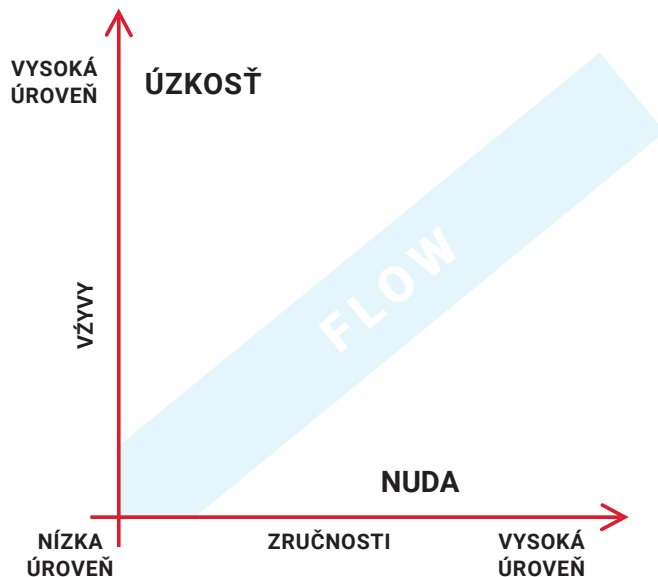
TIP:

PREFERUJTE JEDNODUCHÚ INŠTRUKCIU S JASNÝM CIEĽOM. VYHÝBAJTE SA CHAOTICKÝM CVIČENIAM ČI DORUČOVANIU MNOŽSTVA INFORMÁCIÍ HRÁČOM. ZABRAŇUJE TO SÚSTREDIŤ SA LEN NA DANÚ ČINNOSŤ.

3.

Rovnováha medzi výzvou a zručnosťami – SPRÁVNA VÝZVA

Zručnosti hráča a náročnosť úlohy musia byť na rovnakej úrovni. V prípade, že je úloha príliš ľahká alebo ťažká, zažíva športovec psychické stavy nudy alebo úzkosť.



(Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in Sports.)

TIP:

SNAŽTE SA TVORIŤ TRÉNING TAK, ABY BOLI CVIČENIA PRE HRÁČOV NA ÚROVNI, KTORÁ JE PRE NICH VÝZVOU. ANI NIE ŤAŽKÉ, ANI NIE ĽAHKÉ. UMENIE TRÉNERA SPOČÍVA V NÁJDENÍ SPRÁVNEHO POMERU.

4.

Pocit kontroly – kontrola bez kontroly

Tento stav je charakterizovaný zvýšenou kontrolou nad činnosťou. Slovu kontrola však treba správne rozumieť. V tomto stave nejde o nadmernú snahu kontrolovať, práve naopak. Prítomné sú pocity uvoľnenosti a pocit, že viem, čo robím. Ide o stav absolútnej absencie obáv.

5.

Ľahkosť – Bez námahy

V stave flow ide všetko samo a bez väčšieho úsilia. Veci sa dejú automaticky a plynulo. Všetky rozhodnutia, ktoré hráč spraví, sú spontánne. Nepotrebuje na ne žiadne veľké analýzy ani vyhodnocovanie.

6.

Zmena vnímania času

V tomto stave je bežné, že sa hodina zdá ako desať minút. Hráč vôbec nerieši čas a stráca prehľad. Niektorí hráči opisujú, že vnímajú rýchlejšie a počas hry sa im zdá, akoby mali viac času na rozhodnutia a lepšiu schopnosť predpovedania.

7.

Splynutie činnosti a vedomia

Pri kompletom ponorení do hry sa hráč stáva jej súčasťou. Nie je ničím, čo je od hry oddelené. Je súčasťou svojho športového „náradia“, svojho tímu, svojho športoviska. Tento pocit jednoty mu prináša uvoľnenie a príjemné pocity splynutia.

8.

Autotelická činnosť

Význam slova autotelický pochádza z gréčtiny a v preklade znamená „samoúčelný“. V prípade autotelickej činnosti ide o činnosť, ktorá nepotrebuje žiadne odôvodnenie. Hlavný zmysel takejto činnosti spočíva v nej samotnej. Dieťa hrá hokej preto, lebo ho baví. Nie preto, lebo dostane pochvalu.

TIP:

VYTVÁRAJTE PODMIENKY, V KTORÝCH SA PODPORUJE VNÚTORNÁ MOTIVÁCIA DETÍ A FAKT, ŽE ODMENOU JE PRE NICH SAMOTNÉ HRANIE HOKEJA. TAK SA PODPORUJÚ TIETO SAMOÚČELNÉ STAVY A VNÚTORNÁ MOTIVÁCIA.

NECHAJTE DETI POSLEDNÝCH 15 MINÚT TRÉNINGU VYBRAŤ, ČO CHCÚ HRAŤ. VOPRED SI PRIPRAVTE ROZMANITÉ VARIANTY CVIČENÍ A PONÚKNITE IM ICH. TÝM, ŽE SI SAMY VYBERÚ, PODPORÍTE ICH VNÚTORNÚ MOTIVÁCIU A S ňOU SPOJENÚ DOBRÚ KONCENTRÁCIU.

Spomeňte si na časy, keď ste na dvore či na ulici hrávali s partiou kamarátov hokej alebo futbal. Práve pri tejto činnosti ste sa často dostávali do stavu flow. Darilo sa vám v ňom zlepšovať svoje zručnosti, ktoré ste neskôr využívali v zápasoch. Tento stav vychádzal z toho, že ste sa pre svoju aktivitu mohli slobodne rozhodnúť. Vďaka vášni a potešeniu z vykonávanej činnosti vám

stav flow trval až do momentu, kým vás rodičia nehnali potme domov. Ak sa vám podobnú atmosféru podarí vytvoriť na tréningu, vaši hráči sa naučia omnoho viac a oveľa rýchlejšie.

Učenie objavovaním

Nechať deti hrať sa samy výrazne pomáha motorickému učeniu. To vychádza z objavovania nových vecí a pohybov. Deti samy skúšajú, testujú a objavujú rôzne spôsoby, ako dosiahnuť požadovaný výsledok. Výsledky ukazujú, že práve tento spôsob učenia je vysoko efektívny najmä pre rozvoj „bystrých“ hráčov, ktorí sú schopní uplatniť svoje schopnosti v rôznych výkonových situáciách.

V súčasnosti je najviac rozšírená metóda demonštrácie, čiže učenie názornou ukážkou. Jej cieľom je poskytnúť zverencovi vizuálny vzor pohybu. Je potrebné a nevyhnutné vedieť dieťaťu ukázať, ako zručnosť vykonať správne. Na druhej strane však stále nemusí ísť o najlepší spôsob, ako vylepšiť technické schopnosti hráča.

Hlavným argumentom je, že ukážky sú príliš obmedzujúce a nútia hráča osvojiť si pohybový vzorec, ktorý preňho nemusí byť najvhodnejší. Táto metóda vychádza z prepokladu, že:

Jedna veľkosť padne všetkým!

Keď tréner zvolí túto metódu, smeruje pozornosť hráča dovnútra a fixuje ho na chybu. Predpoklad, že existuje len jedno ideálne vykonanie a všetko ostatné sa označuje za chybu, môže viesť k demotivácii a zníženému sebavedomiu. Preto je potrebné citlivo rozlišovať, kedy je lepšie nechať deti objavovať samy a kedy im podať technickú radu.

Najdôležitejším odkazom pre trénerov je, že hráčov by mali vnímať ako aktívnych riešiteľov problémov.

9:2:2

**„Chyby sú často najlepší učitelia.
Skúšajte, riskujte, buďte kreatívni.“**

Tréneri musia vybudovať prostredie, v ktorom sa hráči **cítia bezpečne**. Tak sa môžu naplno prejavíť bez toho, aby mali strach. Neboja sa riskovať či byť kreatívni. To je však možné iba vtedy, ak zo strany trénerov prichádza uistenie, že **chyby nie sú zlé, ale pre proces učenia sú nevyhnutné a treba ich vnímať ako príležitosť zlepšiť sa** a naučiť sa niečo nové.

9:2:3

**„Hráč nie je len pasívny poslucháč,
ale aj aktívny účastník.“**

Zapojte hráčov do rozhovoru a podporte vedomé spracovanie myšlienok o hre. Vypočujte si ich „nápady“. Kladte otvorené otázky zamerané na podporu rozhovoru, myslenia a reflexie.

Otázka by mala dávať možnosť nájsť viac odpovedí a riešení, než viesť k predurčenej odpovedi, ktorá sa považuje za správnu či nesprávnu.

Príklad:

1. **Ako inak by sa dala táto situácia vyriešiť?**
2. **Čo treba spraviť pre to, aby bola prihrávka presnejšia?**

TIP:

UVYHNITE SA JEDNOSMERNEJ KOMUNIKÁCII, PRI KTOREJ TRÉNER ROZDÁVA INŠTRUKCIE BEZ TOHO, ABY ROZUMEL TOMU, ČO SA HRÁČOM ODOHRÁVA V HLAVE. TÝM DOSIAHNETE PODPOROVANIE OTVORENÉHO A VIACSMERNÉHO MYSLENIA, KREATIVITY A ZÁBAVY.

9:2:4

Ved'te ich k samostatnosti, kreativite a intelektuálnej sebestačnosti.

Prístup „orientovaný na riešenie“ sústreďuje pozornosť hráča na ciele danej aktivity a na to, čo má robiť, aby tieto ciele dosiahol. Významne podporuje nezávislosť a schopnosť samostatne reagovať v rôznych situáciách.

V tomto prístupe hráči zostavujú a navrhujú riešenia na prekonávanie problémov, ktorým čelia. Či už ide o technické, alebo taktické problémy. Čerpajú pritom zo zdrojov, ktoré majú k dispozícii a sú v medziach pravidiel hry.

Tento prístup zaručuje, že diskusie sa týkajú budúcnosti a sústreďujú sa priamo na riešenia, nie na problémy.

Príklad:

1. Čo treba nabudúce spraviť, aby to vyšlo?
2. Čo všetko môžeme vymyslieť, aby sme sa tejto situácie vyvarovali?

Dôležité je, aby ste spoločne spätne zhodnotili, či stratégia fungovala. Ak nefungovala, opýtajte sa hráčov, prečo to tak podľa nich bolo. Potom sformulujte novú stratégiu a otestujte ju.

Tento prístup spravidla zahŕňa zmenu vo vzťahoch **medzi trénerom a hráčom tak, aby fungovali na rovnocennej úrovni**. Tréner v ňom nezabezpečuje len učenie, ale učí sa aj on sám.

Vysoké požiadavky sa kladú na komunikačné zručnosti trénerov. Je nevyhnuté viesť dialóg tak, aby podporoval **nezávislosť hráčov pri riešení problémov**. Hráči zostávajú dlhodobo motivovanejší, baví ich skúšať a objavovať, čím sa podporuje samotná tvorivosť.

Takisto dochádza k častejšej **sociálnej interakcii hráčov**. Tí sa navzájom vnímajú viac ako len objekty na ihrisku. Tento prístup podporuje i empatiu, súcit, zmysluplné vzťahy, pocit prepojenia a starosti o druhého na ihrisku aj mimo neho.

ZHRNUTIE:

Je viacnásobne vedecky preukázané, že vytváraním takýchto podmienok prispievate:

- k sebarozvoju hráčov a budovaniu sebavedomia,
- k väčšej zábave na tréningoch,
- k lepšiemu vytváraniu vzťahov,
- k samostatnosti a zodpovednosti hráčov.



Ako nastaviť ideálne prostredie na rozvoj?



Budovať vzťahy.

Uprednostňovať proces rozvoja pred výsledkami.

Vytvárať podnetné tréningové podmienky a podporovať vnútornú motiváciu.

Dať hráčom možnosť rozhodovať sa.

Dôverovať hráčom.

Správne poskytovať spätnú väzbu.

Oceňovať úsilie a tvrdú prácu a nevytvárať strach zo zlyhania.

Plánovať a organizovať tréningy.

Klást správne otázky.

Aktívne počúvať a prejavovať záujem.

Učiť hráčov sociálnym zručnostiam.

Učiť hráčov zobrať si niečo aj z prehry.

10:0

Spätná väzba je jedným z najdôležitejších trénerských nástrojov, ktoré môžu zlepšiť potenciál hráčov. Aby bola efektívna, musí hráčov motivovať, inšpirovať a tým zlepšovať ich výkonnosť.

Dôležité je udržať istú vyváženosť. Ak je spätná väzba zameraná primárne len na nápravu chýb a obsahuje len ustavičnú kritiku a korekciu, môže viesť k demotivácii či k strachu. V tomto emocionálnom stave sa mozog dieťaťa bude učiť len veľmi ťažko.

Na druhej strane je však dôležité podotknúť, že ak bude spätná väzba neprestajne zameraná na pozitívne hodnotenie, a to aj po ľahkých úlohách bez konkrétnych výsledkov, môže viesť hráčov k strachu pred výzvami či ku komplikáciám s technickým vykonaním.

Preto musí tréner citlivo vnímať, kedy, ako a koľko spätnej väzby je ideálne hráčovi podať.

10:1

Môže spôsob poskytnutia spätnej väzby ovplyvniť rýchlosť učenia?

Veľa trénerov verí, že čím viac technických inštrukcií o tom, „ako to majú hráči robiť“, povedia, tým bude výsledok lepší. Výskumy však ukazujú, že priveľké množstvo informácií môže zahlcovať mozog hráča a je preňho náročné podávať výkony s čistou hlavou.

Prečo je to tak?

Inštrukcia, ktorú vyše tréner hráčovi, zameriava pozornosť dvoma smermi:

DOVNÚTRA

alebo

VON

Situácia č. 1: **VON**



**Dieťa samo strieľa na bránu a mieri na konkrétny cieľ.
Jeho pozornosť smeruje von a len na konkrétny bod.**

Nepremýšľa ako, len sa usiluje trafiť cieľ. Každú chybu, ktorú spraví, sa snaží napraviť ďalším pokusom a snaží sa objavovať, ako trafiť čo najpresnejšie. Dochádza tak k neuvedomovanému učeniu, ktoré sa spája s príjemnými emóciami z napredovania.

**„Triaľaj pravý horný roh krátkym švihom
dovtedy, kým sa ti ho nepodarí trafiť 5 (7, 10...)
ráz za sebou.“**

Situácia č. 2: **DOVNÚTRA**



**Dieťa strieľa na bránu v prítomnosti ďalšej osoby, ktorá mu
poskytuje informácie o tom, ako to vykonať.**

V tomto okamihu smeruje pozornosť hráča dovnútra na to, ako správne technickú inštrukciu vykonať.

**„Potiahni hokejku viac spoza tela.“
„Nastav iný uhol hokejky.“
„Prenes váhu na inú nohu.“**

Je potrebné, aby deti mali dostatočný priestor na objavovanie, testovanie a robenie chýb – situácie, keď je ich pozornosť zameraná VON, teda len na výsledok, ktorý sa snažia dosiahnuť. Rovnako je dôležitá efektívne podaná technická inštrukcia, ktorá môže urýchliť a zlepšiť celý proces učenia.

Problémy prichádzajú vtedy, ak deti nemajú dostatočný priestor na objavovanie a dostávajú veľa technických rád s cieľom korigovať správnu techniku. Čím viac bude pozornosť zameraná DOVNÚTRA, tým náročnejšie bude dosiahnuť stav flow a udržiavať si čistú, ničím nerušenú myseľ.

Výsledky štúdie Wulf, McConnel, Gartner and Schwarz (2002) preukázali, že skupina hráčov, ktorá dostávala inštrukcie na zameranie pozornosti **VON**, dosiahla lepšie výsledky než skupina, ktorá dostávala inštrukcie s pozornosťou smerovanou **DOVNÚTRA**.

Výsledky tejto štúdie poukazujú na to, že smerovaním pozornosti **VON** je možné dosiahnuť efektívnejší spôsob učenia v rámci komplexných zručností. Vonkajšie sústredenie pozornosti súvisí so skutočnosťou, že táto koncentrácia pozornosti nezasahuje do procesov sebaorganizácie a sebaregulácie pohybovej dynamiky, kým zverenec preskúma zadanie. To znamená, že ak sa hráč ocitne pod tlakom, nepotrebuje najprv skontrolovať svoje telo, či vykonáva všetky pohyby správne a podľa získaných inštrukcií, ktorými je možné dosiahnuť cieľ. Je stále priamo sústredený na dosiahnutie svojho cieľa, pretože si je istý kvalitou svojich pohybov a stále sa zameriava priamo na dosiahnutie cieľa.

Inštrukcie upriamujúce pozornosť zverencov na vnútorné sústredenie ich môžu ochudobniť o šancu objaviť mnohé špecifiká, ktoré sú výnimočné pre každého jednotlivca (Davids, Button and Bennett, 2004).

Vonkajšie sústredenie pozornosti nevyrušuje hráčov a neodkloňuje ich pozornosť od žiadaných pohybov, ale namiesto toho umožňuje nevedomé učenie a upevňovanie naučeného.



10:2

„Čím viac, tým lepšie“ v tomto prípade nefunguje.

Môže mať veľké množstvo informácií od trénera negatívny vplyv na osvojovanie si zručností?

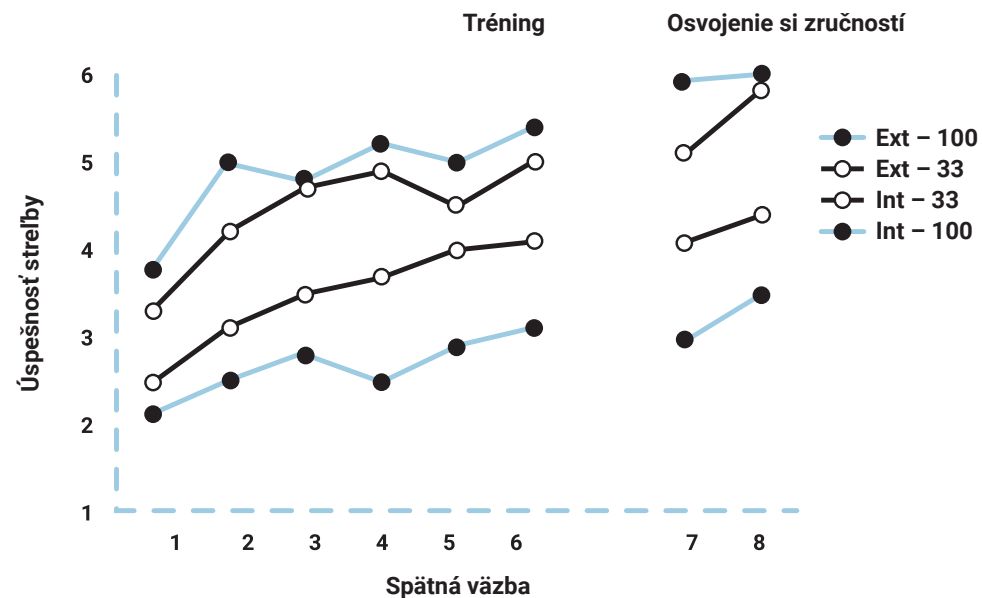
Salmoni, Schmidt a Walter už v roku 1984 predstavili hypotézu, že poskytovanie spätnej väzby pri každom pokuse má síce dobrý vplyv na výkon, ale naopak, škodlivý vplyv na osvojovanie si zručností.

Výskumy preukazujú, že najefektívnejšia je spätná väzba smerovaná VON, či už po každom pokuse (100 %), alebo po každom treťom pokuse (33 %).

Menej efektívna je spätná väzba smerovaná DOVNÚTRA v každom treťom pokuse (33 %) a **najmenej efektívna spätná väzba je taká, ktorá smeruje pozornosť DOVNÚTRA po každom pokuse (100 %).**

Situácia: Ak necháte hráča vykonávať určitú zručnosť a po každom nezdare ho korigujete, ako danú vec vykonať správne.

Poskytovanie spätnej väzby pri každom pokuse a cvičení môže viesť k preťaženiu informáciami a k nadmernému spoliehaniu sa na spätnú väzbu od trénera. Rovnako zabraňuje tomu, aby sa hráč dostatočne zapojil do procesu riešenia problémov.



Graf: Výsledky presnosti v experimente 2, Wulf et al. (2002)

Ext - 100 = externé sústredenie pozornosti + spätná väzba poskytnutá pri 100 % pokusoch

Ext - 33 = externé sústredenie pozornosti + spätná väzba poskytnutá pri 33 % pokusoch

Int - 100 = interné sústredenie pozornosti + spätná väzba poskytnutá pri 100 % pokusoch

Int - 33 = interné sústredenie pozornosti + spätná väzba poskytnutá pri 33 % pokusoch.

ZHRNUTIE:

NAJHORŠIA VEC, AKÚ MÔŽE TRÉNER SPRAVIŤ, JE DAŤ VEĽKÉ MNOŽSTVO INFORMÁCIÍ PO KAŽDOM POKUSE A ZAPÁJAŤ PRI TOM LEN VNÚTORNÉ SÚSTREDENIE POZORNOSTI.



Toto je veľmi silný a dôležitý odkaz, ktorý si protirečí s tradičnými spôsobmi trénovania a učenia v športe. Preto je potrebné, aby aj tréneri cvičili svoje reakcie a aby si radšej dokázali „zahryznúť do jazyka“ a nechali hráčov samých objaviť správne riešenie.

TIP:

DOSIAHNITE SPRÁVNU ROVNOVÁHU V POSKYTOVANÍ SPÄTNEJ VÄZBY. UVEDOMUJTE SI, AKÝ TYP INŠTRUKCIE VYSIELATE A KAM TÝM SMERUJETE POZORNOSŤ SVOJICH HRÁČOV. BUĎTE OPATRNÍ V TOM, KOĽKO SPÄTNEJ VÄZBY POSKYTUJETE, ABY STE HRÁČOV NEZAHLTILI. NEZABÚDAJTE, ŽE HRÁČ BY MAL BYŤ AKTÍVNÝM ÚČASTNÍKOM V PROCESSE RIEŠENIA PROBLÉMU A UČENIA. DAJTE MU PRIESTOR NA SAMOOBJAVOVANIE. CIEĽOM NIE JE TO, ABY BOL HRÁČ PASÍVNÝ POSLUCHÁČ, KTORÝ JE ZÁVISLÝ OD SPÄTNEJ VÄZBY TRÉNERA.

DAJTE DEŤOM PRIESTOR NA UČENIE A SÚČASNE EFEKTÍVNE OPRAVUJTE CHYBY V PRIMERANEJ FREKVENCII TAK, ABY STE DETI NEZAHLTILI.

10:3

Šport sa spája aj s chybami a so zlyhaniami. Hráč spraví za svoju kariéru nespočetné množstvo chýb a každá z nich je pre neho dôležitou informáciou o tom, ako to nabudúce spraviť lepšie. Tréneri by mali rozumieť tomu, ako reagovať na chyby, a v týchto dôležitých momentoch poskytovať spätnú väzbu. Pretože toto sú momenty, v ktorých nejde len o zlepšenie konkrétnej zručnosti, ale aj o to, ako si hráč bude v danej činnosti veriť a ako sa to podpíše pod jeho sebavedóm.

Tréner, ktorý má jeden z navýznamnejších vplyvov na vývin psychiky detí, by mal vedieť poskytnúť pozitívnu spätnú väzbu a tá by mala byť:

1. Správne načasovaná

- v správnej chvíli. Nie vždy je bezprostredne po danej skutočnosti na to vhodná chvíľa. Niekedy je lepšie počkať, kým emócie opadnú a hráč je schopný racionálne vnímať obsah správy.

2. Konkretizovaná

- uistite sa, že hovoríte konkrétne a k veci. V žiadnom prípade nie všeobecne, ako napríklad: „Nebolo to dobré od začiatku až do konca.“

3. Adresná

- smerujte informáciu správnej osobe. Rozlišujte situácie, kedy je vhodnejšie prehovoriť k celému tímu a kedy preferovať komunikáciu zoči-voči.

4. Vyslovená primeraným spôsobom

- používajte slovník, ktorému hráči rozumejú, a myslite aj na to, či máte správnu emóciu na podávanie danej informácie.

Ako sa deštruuje sebavedomie detí prostredníctvom spätnej väzby:

- negatívnou inštrukciou „bolo to hrozné, nedalo sa na to pozeráť“,
- krikom, prejavmi frustrácie,
- posmeškami,
- kritikou: „Koľkokrát som ti už povedal, že máš nahrávať skôr?“
- rôznymi neverbálnymi prejavmi, prevracaním očí,
- rozhadzovaním rukami atď.

Každý takýto prejav ničí vzťah trénera a hráča a búra komunikačné mosty, ktoré sú základom napredovania.

Ak tréner cíti, že je správna chvíľa na spätnú väzbu v zmysle technickej inštrukcie, jedným z dobrých nástrojov je tzv. sendvičová metóda, ktorá sa skladá z troch krokov.

1. **Na začiatku tréner opíše to, čo hráč vykonal dobre.**
2. **Potom tréner podá špecifickú spätnú väzbu orientovanú na budúcnosť – na to, čo má hráč zlepšiť.**
3. **Na konci tréner hráča povzbudí do ďalšej činnosti (C. A. Wrisberg, 2007).**

Príklad:

Tradičná reakcia

Zase si netrafil bránu. Zbytočne tu vykrikujem, aby si prihrával, keď si vždy aj tak urobíš po svojom.

Sendvičová metóda

Som rád, že si sa v takej komplikovanej situácii pokúsil vystreliť. Nabudúce by si možno mohol odsledovať, či ti spoluhráč nenabieha do lepšej streleckej pozície. Spoločne môžete byť úspešnejší.

Sendvičová metóda udržiava hráča motivovaného, ten sa cíti povzbudený na ceste za zdokonalením a súčasne dostane jasné technické inštrukcie, na čom musí ešte zapracovať. Metóda umožňuje vyhnúť sa spätnej väzbe, ktorá vyznie ako ustavičné kritizovanie. Dôležité je citlivo vnímať, kedy a koľko spätnej väzby poskytnete ako tréner.

TIP:

NAJLEPŠOU SPÄTNOU VÄZBOU JE ČASTO DOBRE POLOŽENÁ OTÁZKA. PRETO ROZLIŠUJTE, KEDY VYSLAŤ JASNÚ TECHNICKÚ INŠTRUKCIU A KEDY STIMULOVAŤ DIALÓG.

ZHRNUTIE:

TREBA VNÍMAŤ SITUÁCIU A PODĽA NEJ PRISPÔSOBIŤ SVOJE SPRÁVANIE A REAGOVANIE. NIEKEDY JE DOBRÉ NECHAŤ DETI LEN TAK SA HRAŤ A POSKYTOVAŤ IM DOSTATOČNÉ VÝZVY, KTORÉ ICH STIAHNU DO HRV. AK VIDÍTE, ŽE TECHNICKÁ INŠTRUKCIA MÔŽE URÝCHLIŤ PROCES UČENIA, POSKYTNITE JU TAK, ABY PÔSOBILA MOTIVUJÚCO A EFEKTÍVNE. DÁVAJTE VŠAK POZOR NA TO, ABY NEBOLO SPÄTNEJ VÄZBY PRIVEĽA A HRÁČI NEMALI POCIT, ŽE SÚ KRITIZOVANÍ. NESKÔR SA TOTIŽ MÔŽE STAŤ, ŽE BUDÚ MAŤ STRACH SKÚšaŤ NOVÉ VECI. PRI NADMERNEJ SPÄTNEJ VÄZBE PRICHÁDZA AJ DEMOTIVOVANOSŤ Z KRITIKY ČI PRESÝTENOSŤ INFORMÁCIAMI, S KTORÝMI ICH POZORNOSŤ NEVIE EFEKTÍVNE NARÁBAŤ. DAJTE HRÁČOM MOŽNOSŤ ROBIŤ CHYBY A OBJAVOVAŤ TAK SVOJE SCHOPNOSTI ČI HĽADAŤ RÔZNE SPÔSOBY DOSIAHNUTIA CIEĽA.

11:0

Komunikačná zručnosť je možno najlepší ukazovateľ trénerskeho úspechu. Život trénera je plný ustavičnej interakcie s hráčmi, kolegami, rodičmi, vedením či s podporným personálom. Nie je žiadne tajomstvo, že úspech trénera závisí aj od úrovne jeho komunikačných schopností.

Čo je komunikácia?

Je to vyjadrenie (alebo prenos) myšlienok, nápadov, vedomostí, pocitov a rovnako ide aj o pochopenie toho, čo vyjadrujú ostatní. Zahŕňa v sebe prijímanie a vysielanie informácií, ktoré môžu mať rôzne podoby vo forme verbálnej či neverbálnej komunikácie. Dôležité je zdôrazniť, že komunikácia je obojstranná, preto dobrý tréner musí disponovať aj veľmi dobrou schopnosťou počúvať.

Ako efektívne komunikovať?

Dobrá inštrukcia je výsledkom jasnej, stručnej a zmysluplnej komunikácie. Tréner pomocou komunikácie ovplyvňuje hráčov v rôznych situáciách:

- pri učení zručností
- pri opravovaní chýb
- pri riešení problémov
- pri vysvetľovaní nového cvičenia

Či hovorí s veľkými, či s malými skupinkami, alebo len individuálne s jedným hráčom, vždy platia rovnaké princípy.

Buďte entuziastickí — Váš entuziazmus musí byť nákazlivý. Buďte nadšenými vodcami skupiny. Vaše nadšenie ovplyvní hráčov a ich nadšenie pre hru.

Buďte pozitívni — Pristupujte k svojim hráčom pozitívne. Staňte sa príkladom žiadaného správania. Svoj hlas udrzte na primeranej úrovni.

Buďte konzistentní pri komunikácii s hráčmi — Naprieč rôznymi situáciami komunikujte konzistentne, či už ide o vysvetlenie, alebo o učenie novej zručnosti. Konzistentní buďte aj medzi hráčmi, snažte sa nemať favoritov. Pokúste sa vyhnúť zmenám nálad, budete komunikovať efektívnejšie a hráči budú vedieť, čo od vás môžu očakávať.

Zvoľte individuálny prístup ku každému hráčovi — Dôležitá je citlivosť na potreby hráčov, rešpekt a podpora individuálnych rozdielov, aby hráči cítili, že vám na nich záleží. Snažte sa rozprávať so všetkými hráčmi na každom tréningu aj individuálne. Ak vstupujete do nového tímu, čo najskôr sa naučte mená hráčov.

Majte rovnaké zásady a spôsoby ako pri komunikácii s vlastným dieťaťom — Rodičia, ktorí svojim deťom často dávajú príkazy, väčšinou kladú na svoje deti nerealistické očakávania. Ak dáte deťom príkaz, zaobchádzajte s nimi rovnako a od každého vyžadujte to isté.

Buďte trpezliví — Špeciálne pri začínajúcich hráčoch je najsilnejšou výsadou trénera trpezlivosť. Pamätajte na to, že ich koordinácia ešte nie je úplne vyvinutá a na dosiahnutie prvých malých zlepšení musia veľmi usilovne trénovať. Všímajte si a oceňujte aj maličké pokroky.

Verbálna a neverbálna komunikácia

Tréneri mnohé informácie komunikujú hráčom bez slov, prostredníctvom výrazu na tvári, gestikulácie, postoja a pozície tela, dotykov, ale aj hlasovou intonáciou. Efektívna komunikácia s hráčmi závisí aj od toho, ako pri nej využijete svoj hlas a telo.

11:1

Mnohé výskumy niekoľkokrát preukázali, že nie je dôležité, čo hovoríme, ale ako to hovoríme. Samotný spôsob vyslovenia informácie má omnoho vyššiu váhu.

Vnímanie informácie:

1. **Obsah slov tvorí len 7 %**
2. **Paraverbálne prejavy (sila hlasu, tón, intonácia) 38 %**
3. **Neverbálne prejavy 55 %**

Až 75 % informácií prijímame prostredníctvom dominantného zmyslu – zraku. Preto je nesmierne dôležité, aby si tréner bol vedomý svojho správania a vystupovania.

Vaši hráči sa najviac naučia práve pozorovaním toho, čo robíte vy. Konajte tak, aby sa vaše správanie zhodovalo s tým, čo hovoríte.

Napríklad, ak od hráčov vyžadujete, aby chodili na tréningy načas, malo by túto žiadosť odrážať aj vaše správanie. To, čo svojim hráčom komunikujete neverbálne, je rovnako dôležité ako to, čo komunikujete verbálne.

Pozitívny obraz neverbálnej komunikácie ilustruje tréner, ktorý si všíma a vyzdvihuje úspešný tréning a osvojenie si zručností s úsmevom a poklepaním po pleci. Je dôležité v plnom rozsahu si uvedomovať, aký odkaz posielate svojim hráčom.

Na efektívne používanie svojho tela odporúčame nasledujúce správanie:

1. Dbajte na očný kontakt s hráčom, s ktorým sa práve rozprávate alebo ktorého sa daná informácia týka. Vaším inštrukciám to pridá na dôveryhodnosti a zabezpečí, že hráči budú aktívne počúvať, chápať, prijímať inštrukcie a plniť ich.
2. Ak sa počas tréningu budete medzi hráčmi pohybovať, dajte im pocítiť, že s nimi naozaj trávite čas aj jednotlivo.
3. Meňte výrazy na tvári (často sa usmievajte), polohu rúk, nôh a tela, aby ste dosiahli zmenu nálady, ktorú sa snažíte sprostredkovať. Uvedomujte si, čo tieto pohyby a polohy hovoria vašim hráčom.

TIP:

BUĎTE SI VEDOMÍ REČI SVOJHO TELA, PRETOŽE DÔLEŽITÉ NIE JE LEN TO, ČO HOVORÍTE, ALE AJ SPÔSOB, AKO TO HOVORÍTE. MYSLETE NA TO POČAS KOUČINGU, TIME-OUTU, POČASU A POČAS HRV.

11:2

Efektívna verbálna komunikácia, ktorá by mala podporovať a dopĺňať vašu neverbálnu komunikáciu, zahŕňa aj správnu intonáciu a použitie farby a sily hlasu.

1. **Pri demonštrácii a vysvetľovaní cvičenia či trénovanej zručnosti sa vyhnite zdĺhavým a komplikovaným vysvetleniam.**
2. Používajte jazyk, ktorý je ľahko zrozumiteľný a pochopiteľný pre hráčov daného veku a skúseností. Sledujte reakcie hráčov, ktoré by naznačovali, či naozaj pochopili vaše inštrukcie a vysvetlenia.
3. **Hovorte iba o trochu hlasnejšie než pri normálnej reči. Samozrejme, okrem situácií, keď si zvýšenie hlasitosti vyžaduje vzdialenosť, napr. na štadióne. Hovoriť zbytočne nahlas, keď si to situácia nevyžaduje, núti hráčov vytvárať hluk a to je náročné na nervovú sústavu.** Mnohí tréneri sú schopní upokojiť hráčov stíšením vlastného hlasu, pretože vtedy musia hráči zvýšiť pozornosť, aby počuli, čo tréner hovorí. Skúste to!
4. **Hovorte jasne a počas toho, ako sa prihovárate skupine hráčov, prechádzajte pohľadom všetkých.** Pravidelne sledujte tých, ktorí sú od vás najďalej. Vidíte na nich, že naozaj počúvajú? Ak si nie ste istí, opýtajte sa ich.
5. **Meňte tón svojho hlasu, aby ste komunikovali rôzne nálady. Napríklad energický, trpezlivý, vážny, s obavou.**

Efektívne počúvanie

Dôležitou súčasťou efektívnej komunikácie je počúvanie. Ste dobrými poslucháčmi? Koľko z toho, čo vám hráči povedia, naozaj vnímate? To, či hráčov počúvate, im ukazuje, či vás skutočne zaujímajú ich pocity, myšlienky a nápady. Je naozaj ťažké naučiť sa dobre počúvať. Tak ako všetky zručnosti, aj byť dobrým poslucháčom si vyžaduje veľa tréningu. Nasledujúce techniky môžete využiť na zlepšenie komunikačných zručností.

Pozorné počúvanie

Počúvanie sa začína trénerom, ktorý pozorne načúva tomu, čo hovorí hráč. Prejavuje sa to vašim výrazom na tvári, gestami aj tichom. Očný kontakt s hráčmi a rovnaká úroveň očí sú takisto veľmi dôležité. Toto je správanie, ktoré hráčom jasne ukazuje, že ste naozaj pripravení vypočuť ich.

Parafrázovanie

Vlastnými slovami zopakujte to, čo si myslíte, že hráč povedal, aby ste si overili, že to hráč naozaj tak myslel. Parafrázovanie vám umožňuje zistiť, či ste naozaj pochopili všetko, čo hráč povedal, a tak mu poskytnete spätnú väzbu, či ste si jeho slová správne interpretovali. Akékoľvek nedorozumenie a nepochopenie môže hráč potom vysvetliť.

Aktívne počúvanie

Verbálne dávajte najavo, že naozaj počúvate a rozumiete tomu, čo vám hráč hovorí. Využite na to premostňovacie slová ako „rozumiem“, „áno“, „okej“.

Kľúčové otázky, ktoré chce mať hráč zodpovedané trénerom, hoci mu ich priamo nepoloží:



Prečo ma chce mať v tomto tíme?
Aký je cieľ nášho tímu?
Aký je môj osobný cieľ?
Čo tréner vníma ako môj špeciálny prínos pre tím?
Aká je moja úloha na ihrisku?
Čo sa stane, keď spravím chybu?
Aká bude reakcia trénera?

11:3

Získavanie pozornosti

- **Majte pravidelné miesto**, kde väčšinou stojíte.
- **Používajte signál**, napr. zdvihnite ruku alebo ukážte na seba, aby ste upozornili, že teraz treba dávať pozor.
- Píšťalka by mala slúžiť výhradne na to, aby hráči prestali robiť to, čo práve robia, a dávali pozor na vaše inštrukcie.
V tíme by mal píšťalku používať iba tréner.
- **Spýtajte sa presvedčivo, ale slušne:** „Smiem vás poprosiť o pozornosť? Sme pripravení začať?“

- **Ak dávajú pozor všetci okrem jedného** či dvoch, slušne ich oslovte a poproste, aby teraz venovali pozornosť vám.
- **Keď ste už získali pozornosť tímu**, bez toho, aby ste dali najavo netrpezlivosť alebo podráždenosť, povedzte niečo ako „ďakujem“, „to je lepšie“ alebo „je naozaj potrebné, aby ste dávali pozor, aby sme sa toto naučili“.
- **V extrémnych prípadoch, keď sú hráči veľmi nepozorní a rušiví, skúste povedať:** „Adam, toto je dôležité, dávaj pozor.“ Niekedy je potrebné pridať: „Ak nebudeš dávať pozor, budeš musieť odísť“ alebo „Nebudem pokračovať, kým nebudú všetci dávať pozor“. V zriedkavých prípadoch, keď nefunguje ani toto, nechajte jednotlivcov, aby opustili skupinu, a porozprávajte sa s nimi neskôr osobne v súkromí, mimo všetkých.
- **Dbajte na to, aby neboli potrestaní tí, ktorí dávali pozor.** Udržte si príjemný a pozitívny prístup.
- **Uistite sa, že tí, ktorí začali dávať pozor, budú odmenení,** než aby boli len vylúčení v prípade nepozornosti.

Znovuzískanie pozornosti

V prípade, že sú hráči pozorní a postupne začína ich pozornosť upadať, najprv sa spýtajte sám seba:



Rozprávam priveľa?
Boli hráči pridlho na jednom mieste,
v jednej pozícii?
Komunikujem dosť jasne a priamo?
Počujú a vidia dobre všetci hráči?

Ak problém nepramení z predošlého

Prestaňte rozprávať, pozerajte priamo na nepozorného hráča či hráčov a ak je to možné, priblížte sa k nim až do ich intímnej zóny, čím narušíte ich komfort a vytvoríte psychický tlak. Ak problém pretrváva, posadte hráča na striedačku či na trestnú lavicu a vysvetlite mu, že trestná lavica je súčasťou pravidiel hokeja.

Toto VŠAK platí v prípade, že pozorujete nevhodné správanie u jednotlivcov. AK nevhodné správanie pozorujete u VIACERÝCH detí, predtým, než ich začnete trestať, položte si otázky:

**Pripravil som pre ne dostatočne
zaujímavý tréning?
Nevysvetľujem príliš zložito?
Necítia deti zo mňa únavu?**

Po tréningu na ľade je skvelá príležitosť stráviť pár minút s hráčmi a vypočuť ich. Získajte spätnú väzbu o tom, čo išlo dobre, aj o tom, na čom potrebuje tréner aj hráči popracovať.

Otázky, ktoré sa môžete opýtať po tréningu:

**Čo z toho, čo ste dnes robili, ste si naozaj
vychutnali?
Aká dobrá vec sa vám dnes stala?
Čo ste sa dnes naučili?
Čo si myslíte, že sa vám dnes podarilo?
Čo si myslíte, že ste dnes urobili dobre?
Povedzte jednu vec, ktorú by ste chceli robiť
na ďalšom tréningu.
Čo povieť svojim rodičom, že ste dnes robili?**



AKO PRACOVAŤ S RODIČMI:

1. **KÓDEX SPRÁVANIA RODIČOV:** Vypracujte klubové pravidlá pre rodičov – čo môžu robiť a čoho sa majú vystríhať.
2. **TYPOLÓGIA:** Rozlišujte jednotlivé typy rodičov (neangažovaní, príliš angažovaní, rozmaznávací, hyperkritickí, primerane podporujúci).
3. **PRIMERANÁ KOMUNIKÁCIA:** Nepúšťajte si rodičov príliš k telu, ale ani sa od nich neizolujte. Oni potrebujú vás a vy ich. Hovorte s rodičmi ako s dospelými, nie ako s deťmi.
4. **VEDÚCI DRUŽSTVA:** Pred sezónou si určite vedúceho družstva, ktorý má autoritu medzi rodičmi a je objektívny k vlastnému dieťaťu.
5. **PRAVIDELNÉ SCHÔDZKY:** Stretávajú sa s rodičmi pravidelne (v prípade väčších problémov aj individuálne).
6. **OBJEKTIVITA:** Odlišujte správanie detí od správania ich rodičov (deti za správanie rodičov nemôžu). Nekritizujte správanie rodičov (udržiavajte autoritu rodiča).
7. **TÍMOVOSŤ:** Rodičov vedte k fair-play a obetavosti pre celý tím, nielen pre vlastné dieťa.
8. **VÝCHOVNÁ POMOC:** Snažte sa rozlíšiť správanie rodičov, ktoré pomáha rozvoju detí a ktoré, naopak, škodí. Upozornite ich na škodlivé prejavy. Pochváľte ich za správnu pomoc.
9. **OBJEKTÍVNE HODNOTENIE:** Poskytujte rodičom pravidelné objektívne informácie o výkonnosti a pokroku ich detí.
10. **SEBAOVLÁDANIE:** Rodičia sú na svoje deti veľmi citliví. Ovládajte svoje emócie, ak vidíte chyby na deťoch a rodičoch. Buďte trpezliví.

11. **NESĽUBUJTE ZÁZRAKY:** Nenahovárajte rodičom, že ich dieťa bude svetový šampión.
12. **OTVORENOSŤ:** Dovoľte rodičom pomôcť vám v činnostiach, v ktorých vám môžu pomôcť.
13. **TÍM DOSIAHNE VIAC AKO JEDNOTLIVEC:** Hokej je tímový šport a výchova by mala viesť k tímovosti. Vyhýbajte sa konfliktom s rodičmi.
14. **NIE STE RODIČ:** Nesnažte sa preberať rolu rodičov.
15. **UDRŽUJTE ZDRAVÝ ODSŤUP:** Prílišné kamarátstvo s niektorými rodičmi vyvoláva prehnané očakávania, ako aj žiarlivosť druhých rodičov.
16. **TRPEZLIVOSŤ:** Nemyslite si, že správanie rodičov sa zmení k lepšiemu okamžite.
17. **INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP:** Dajte rodičom príležitosť na individuálnu konzultáciu.
18. **DARUJTE ČAS VŠETKÝM:** Venujte čas všetkým hráčom a nezameriavajte sa výhradne na jedného hráča, ktorý má buď mimoriadny talent, alebo majú jeho rodičia veľký vplyv.
19. **DÔSLEDNOSŤ:** Vo vzťahoch k rodičom buďte dôslední, nemeňte rýchlo postoje podľa toho, aký výkon a prístup majú ich deti.

12:0

12:1

AKO VYZERÁ KOUČ 21. STOROČIA?

Aká je vaša skutočná motivácia vykonávať toto povolanie?

1. Milujete túto prácu a vykonávate ju s plným zánietením?
2. Radi pracujete s deťmi a baví vás rozvíjať ich zručnosti?
3. Radi napredujete a rozvíjate sa v rôznych oblastiach?

TRÉNER SVETOVEJ TRIEDY JE:



Tréner, ktorý vytvára pozitívne a motivačné prostredie



Tréner, ktorý komunikuje efektívne



Tréner, ktorý sa vzdeláva a rozširuje svoje možnosti



Tréner, ktorý je čestný a otvorený



Tréner, ktorý si dokáže osvojiť rôzne trénerské štýly



Tréner, ktorý je vzorom a vedie príkladom



Tréner, ktorý pravidelne kladie pred hráčov výzvy



Tréner, ktorý má dobré plánovacie a organizačné schopnosti



Tréner, ktorý sám seba stavia mimo svojej komfortnej zóny



Tréner, ktorý dovoľí hráčom riskovať a tvoriť



Tréner, ktorý je zásadový



Tréner, ktorý sa usiluje o zlepšenie



Tréner, ktorý vytvára skúsenosti pozitívnym učením



Tréner, ktorý stanovuje smer a ciele



Tréner, ktorý rozvíja efektívne vzťahy tréner – športovec

12:2

Na podávanie kvalitných trénerských výkonov je okrem odborných znalostí a dobrého psychického stavu nevyhnutný aj **osobnostný rozvoj**. Byť dobrým trénerom je poslanie, ktoré sa človek učí celý život. Stále je na čom pracovať a treba to vnímať ako celoživotný proces vzdelávania a zlepšovania.

Ako na to?

1. krok

Porozumejte sami sebe a uveďte si dôležité momenty na svojej ceste životom, ktoré vás vyformovali do súčasnej podoby.

Prvým krokom k sebarozvoju je porozumenie sebe.

Prečo je moje správanie práve takéto a aké hodnoty sú pre mňa dôležité? Treba sa zamyslieť nad tým, čo ma v živote dovedlo do súčasnej podoby môjho bytia. Aké situácie, osoby či udalosti mali najvýznamnejší vplyv na môj rozvoj. Na základe týchto skúseností sa vyformovala vaša osobnosť a správanie do súčasného stavu. Vytvorili sa zvyky, presvedčenia a hodnoty. Na to, aby ste naplno zobudili vnútornú silu, ktorá poháňa váš sebarozvoj, si treba uvedomiť tieto dôležité momenty a zdefinovať si, ako by podľa vás malo vyzeráť vaše ideálne JA.

2. krok

Uvedomujte si svoje súčasné zvyky, správanie, zručnosti a pravidelne ich vyhodnocujte z perspektív:

Byť dobrým trénerom si vyžaduje ustavičnú prácu na sebarozvoji. Preto sa snažte pravidelne vyhodnocovať svoje schopnosti v rôznych oblastiach.

- osobnostné zručnosti (intrapersonal skills)
- zručnosti medziludských vzťahov (interpersonal skills)
- športové zručnosti (sport skills)

3. krok

Zadefinujte si svoje ideálne JA

„Pravý rozvoj emocionálnej inteligencie sa dostaví vtedy, keď zapojíte silu svojho ideálneho JA.“ (Goleman, 2002, s. 116).

Zamyslite sa nad tým, kde sa momentálne nachádza vaše **reálne ja** a ako by mohlo vyzeráť vaše **ideálne ja** v budúcnosti.

Tomuto ideálu podriadujte svoj rozvoj, pomôže to vašej **vnútornej motivácii**. Tú poháňa chuť po poznatkoch a zručnostiach. Uvedomujte si svoje limity a pracujte na zlepšovaní v rôznych smeroch, či už z technicko-taktickej, osobnostnej stránky, alebo v súkromnej sfére.

TIP:

ZVYŠUJTE SI ÚROVEŇ SEBAUVEDOMENIA. POROZUMEJTE TOMU, ČO VÁS V ŽIVOTE DOVEDLO K TOMU, AKÝMI STE TERAZ, A AKO SA SPRÁVATE. PRAVIDELNE VYHODNOCUJTE SVOJE ZRUČNOSTI VEDENIA TRÉNINGU, KOMUNIKÁCIE, BUDOVANIA VZŤAHOV S HRÁČMI ATĎ. HŤADAJTE AKTÍVNE SPÔSOBY, AKO ZLEPŠIŤ JEDNOTLIVÉ ASPEKTY A ZVYŠOVAŤ TAK SVOJ POTENCIÁL. MAJTE JASNO V TOM, AKO MÁ VYZERAŤ VAŠE IDEÁLNE JA.

SPÝTAJTE SA SVOJICH KOLEGOV, ČO SI MYSLIA O VAŠOM SPÔSOBE VEDENIA TRÉNINGOV A VAŠEJ OSOBNOSTI. ZÍSKATE TAK DOBRÚ SPÄTNÚ VÄZBU, NAD KTOROU STE SA MOŽNO DOVTEDY NEZAMYSLELI.

13:0

Byť trénerom si vyžaduje oveľa viac, než len naučiť hráčov hokejovým zručnostiam. Rovnako dôležitý ako rozvoj hráčov je aj trénerský rozvoj. Na to, aby tréner a jeho tím podávali kvalitné výkony, musí byť v prvom rade on sám v psychickej pohode.

U trénerov je vyššie riziko vyhorenia než u ľudí pracujúcich v bežných zamestnaniach a vzhľadom na sústavný stres je u nich aj zvýšená pravdepodobnosť infarktu. Preto tréneri potrebujú mať nastavenú správnu psychohygienu. **Byť trénerom je úloha 24/7. Tréner musí zvládať časové a stresové nároky a zosúladiť** prácu, rodinu, odpočinok, stravu, pohyb, záľuby a iné. Práve z tejto rovnováhy pramení energia, ktorá umožňuje trénerovi fungovať naplno nielen v trénerskom, ale aj v osobnom živote. Správne sebamanažovanie sa odzrkadľuje v dobrej psychickej pohode a tréner tak môže vplývať na iných ako VZOR.

Ak ste trénerom, ktorému skutočne záleží na rozvoji hráčov a vytváraní pozitívnej atmosféry, mali by ste si dávať pozor na to, aby ste predovšetkým seba udržiavali v dobrej psychickej pohode. Len vtedy, keď je človek v dobrej psychickej kondícii, vie robiť veci so zánietením, trpezlivo a kreatívne.

„LEN TEN, KTO SÁM HORÍ, VIE ZAPÁLIŤ INÝCH.“

Ako sa udržať v dobrej psychickej kondícii

Základným predpokladom dobrého fyzického stavu je cvičenie, kvalitná strava a regenerácia. Výskumy však ukazujú, že ani táto kombinácia nie je dostatočná pre bystrú, kreatívnu a odolnú myseľ, ktorú tréner potrebuje. Výskumy z oblasti psychológie, neurovied a molekulárnej biológie sa zhodujú na 7 aktivitách, ktoré podporujú mentálnu produktivitu a celkový dobrý psychický stav.

1. Čas na spánok

Každý deň si doprajte kvalitný spánok. Ten zohráva veľmi dôležitú úlohu pri regenerácii tela a mysle. Počas spánku prebiehajú v mozgu viaceré procesy:

- upevňovanie pamäťových stôp a integrácia nových podnetov, emocionálna regulácia,
- počas spánku mozog integruje a spája informácie novým spôsobom, ktorý nemožno dosiahnuť v bdelom stave, čo ovplyvňuje aj kvalitu kreatívneho riešenia problémov.

TIP:

ŠTÚDIE PREUKAZUJÚ, ŽE MOZOG POTREBUJE DENNE ASPOŇ 8 HODÍN SPÁNKU. AK SA CHCETE ZOBUDIŤ FIT, PLÁNUJTE SI SPÁNOK V 1,5-HODINOVÝCH INTERVALOCH – BUĎ 7,5 ALEBO 9 – TAK, ABY PREBEHLI VŠETKY SPÁNKOVÉ CYKLY SPRÁVNE. AK VÁS POČAS DŇA PREMÁHA ÚNAVA ALEBO SA ZLE SÚSTREDÍTE, KRÁTKY 10-MINÚTOVÝ SPÁNOK VÁM POMÔŽE ZVÝŠIŤ KOGNITÍVNY VÝKON A CÍTIŤ SA ČULEJŠIE.

2. Čas na hru a zábavu

Hra a smiech sú základné sociálne fenomény a majú viacero pozitívnych účinkov. Hra dodáva mozgu potrebný dopamín, na základe ktorého sa cítite dobre, upevňuje nervové spojenia a podporuje kreatívnu činnosť.

TIP:

NÁJDITE SI ČAS, V KTOROM MÔŽETE HRAŤ HOCIČO, ČO VÁS BAVÍ. HROU ZLEPŠUJETE SCHOPNOSŤ REAGOVAŤ NA NEČAKANÉ A NEZVYČAJNÉ SKUTOČNOSTI. AK STE PRETAŽENÍ Z HOKEJA, NÁJDITE SI INÚ ČINNOSŤ, KDE SI MÔŽETE VY SAMI ZAHRAŤ.

3. Čas na vypnutie

Neaktivita alebo nerobenie vôbec ničoho je vopred zadefinovaný cieľ. Ide o čas strávený bez sústredenia na hociký cieľ. Doslova vypnúť, reagovať spontánne, nemať žiadne zadefinované ciele. Tým, že vedome neplánujete a nesústredíte sa na cieľ, dávate svojmu podvedomiu priestor. Aj taká lenivá nedeľa, keď človek od rána nič nerobí, je pre vašu psychiku dôležitá. Nevedomé myšlienky produkujú lepšie rozhodnutia, ako keď sa človek ustavične vedome logicky rozhoduje.

TIP:

ZAPRACUJTE DO SVOJHO PLÁNU ČAS, KEĎ NEMÁTE V PLÁNE ANI JEDNU VEC. OD RÁNA, AKO SA ZOBUDÍTE, ROBÍTE VECI SPONTÁNNE TAK, AKO PRÍDU, ČÍM NECHÁVATE SVOJE PODVEDOMIE REALIZOVAŤ SA.

4. Čas zapnutia – reflexia a všímavosť

Mnohí tréneri sa stretnú so situáciami, keď sa cítia v strese alebo pociťujú príznaky vyhorenia. Práca s ľudskou myslou by mala byť prirodzenou súčasťou práce trénera. Nájdite si čas na prácu s vlastnou myslou.

Všímavosť sa definuje ako venovanie pozornosti spôsobom, ktorý má za cieľ byť v prítomnom okamihu a neposudzovať, čo sa deje.

Čas zapnutia neznamena doslova čas oddychu, keď si ľahneme a vyložíme nohy, ale ide o zameranie pozornosti na seba, vnímanie myšlienok, emócií a telesných pocitov. Tento stav vedomého vnímania seba je charakterizovaný uvoľnením, zvedavosťou, otvorenosťou a akceptovaním týchto stavov. Zvyšujte tak schopnosť sebauvedomenia a zlepšujte prehľad, čo sa vo vás odohráva.

TIP:

NÁJDITE SI V TÝŽDNI ČAS, KEĎ SA UVOĽNÍTE A BUDETE POZOROVAŤ SEBA – ČO VÁM IDE V HLAVE, AKÉ POCITY SA DOSTAVUJÚ, BEZ TOHO, ABY STE TO HODNOTILI.

5. Čas sociálneho kontaktu

Sociálny kontakt je základná ľudská potreba, ktorá je potrebná ako voda či jedlo. Nedostatok sociálneho kontaktu sa spája s množstvom psychických porúch a so zhoršením zdravia.

- Ľudia, ktorí nemajú dostatok sociálneho kontaktu, pociťujú vyššiu úroveň stresu a reagujú negatívnejšie.
- Ľudia, ktorí nemajú dostatok sociálneho kontaktu, majú viac problémov s kardiovaskulárnym, endokrinným a imunitným systémom.

TIP:

PLÁNUJTE SI ČAS AJ NA PRIATEĽOV, S KTORÝMI BUDETE TRÁVIŤ SPOLOČNÉ CHVÍLE. PEKNÉ SLOVÁ VAŠICH BLÍZKYCH MÔŽU BYŤ BALZAMOM NA VAŠU DUŠU.

6. Čas na cvičenie – zlepšujte si mozgovú plasticitu pomocou cvičenia

Nikomu, komu záleží na dobrom psychickom a fyzickom stave, nesmie chýbať v plánoch fyzická aktivita, ktorá má významný celkový vplyv na mentálne fungovanie.

- Cvičenie zlepšuje exekutívne funkcie – ide o rad schopností (ako napríklad rýchlosť odpovede, pracovná pamäť), ktoré na jednej strane pomáhajú vybrať správne správanie v danom okamihu a na druhej strane zas potlačiť nevhodné správanie či umožniť človeku sústrediť sa aj napriek rušivým vplyvom.
- Aeróbny typ cvičenia zasa redukuje stres, znižuje úzkosť a pomáha bojovať proti depresívnym stavom.

TIP:

DO SVOJHO PLÁNOVANIA ZARAĎTE AJ FYZICKÚ AKTIVITU, KTORÁ VÁS BAVÍ A KTORÁ VÁM POMÁHA UDRŽIAVAŤ SA V DOBROM STAVE. AK TRÁVITE VEĽA ČASU TRÉNOVANÍM HOKEJA A NEMÁTE CHUŤ HRAŤ PRÁVE HOKEJ, NÁJDITE SI INÚ FYZICKÚ AKTIVITU, PRI KTOREJ SA DOBRE ODVIAŽETE A ZREGENERUJE SA VAŠA NERVOVÁ SÚSTAVA.

7. Čas na sústredenie

Čas, keď sa viete **naplno sústrediť**, je obmedzený, preto je potrebné **vedieť efektívne narábať so svojou pozornosťou**.

V súčasnosti sme zahlcovaní množstvom informácií, ktoré bombardujú naše zmyslové orgány. Je dôležité zadefinovať si, kedy a čomu budeme venovať pozornosť.

Ak budete ustavične stimulovaní alebo, naopak, nebudete mať dostatok stimulov, povedie to k zhoršenej schopnosti koncentrácie, blokovaniu rušivých podnetov a zvýšeniu stresu.

Dbajte na to, aby ste mali dobre vyvážený plán, kedy sa musíte maximálne sústrediť, a naopak, kedy vypnúť. Naplánujte si, kedy sa budete maximálne koncentrovať. Ak si potrebujete niečo premyslieť alebo niečo kreatívne vytvoriť, vyhradte si na to čas!

Vyhodnoťte svoj týždenný plán a všimnite si, aké aktivity ho tvoria, a naopak, ktoré aktivity vám v ňom chýbajú. Zapracujte na tom, aby ste si správne vyladili plán, ktorý vás udržiava vo výbornej psychickej pohode!



TIP:

NEZABÚDAJTE SA O TIETO ZRUČNOSTI PODELIŤ AJ S HRÁČMI. TAK ICH NAUČÍTE STARÁŤ SA O SVOJU PSYCHICKÚ POHODU. ROVNAKO SA PODEĽTE O SKÚSENOSTI A POZNATKY S INÝMI TRÉNERMI A VZÁJOMNE SA INŠPIRUJTE.

40 vecí, ktoré potrebujete vedieť o tréningoch detí

	Deti sa venujú športu, pretože chcú mať radosť		Deti nechcú, aby sa na ne kričalo		Deti chcú, aby ste boli pripravení		Deti sa chcú cítiť vítané
	Jeden spôsob vedenia nevyhovuje všetkým		Deti potrebujú vzory		Deti potrebujú názorný príklad		Deti chcú dostať šancu hrať
	Deti sa potrebujú cítiť hodnotne		Deti chcú, aby ste boli čestní		Deti vás nechcú vidieť nahnevaných		Deti chcú mať priateľov
	Deti chcú vidieť vaše nadšenie		Deti chcú, aby ste ich spoznali		Deti chcú tvoriť		Deti zaujíma viac ako len výsledky
	Deti sa chcú učiť		Deti potrebujú byť zaangažované		Deti sa učia rôznymi spôsobmi		Deti vás nechcú vidieť hádať sa
	Deti chcú, aby ste boli všade načas		Deti chcú, aby ste boli priateľskí		Deti chcú byť samy sebou		Deti chcú mať čas na hru
	Deti nechcú byť vystavené nadmernému tlaku		Deti chcú dostať povzbudenie		Deti chcú byť rešpektované		Deti chcú mať možnosť robiť vlastné rozhodnutia
	Buďte otvorení učiť deti mnoho rôznych zručností		Deti chcú dostať pochvalu		Deti chcú byť féroví		Deti nechcú stáť v rade
	Deti chcú byť pri športe podporované		Deti chcú, aby ste ich počúvali		Deti sa chcú učiť prostredníctvom zábavy		Deti sa chcú cítiť v pohode
	Deti chcú pozitívnu spätnú väzbu		Deti chcú mať radosť z hry		Deti chcú prekonávať výzvy		Deti potrebujú inšpiráciu

Záverečné slovo

Pevne verím, že každý tréner si v tomto materiáli našiel oblasť, ktorá ho zaujala a inšpirovala na jeho trénerskej ceste. Všetci sa môžeme stále zlepšovať a to je na tom pekné. Je to nekončiaca sa cesta spoznávania – či už poznatkov, alebo seba. Trénerstvo je fantastická práca, ktorá umožňuje podporiť rozvoj detí a budovať nielen šikovných hokejistov, ale aj silných jedincov pripravených na život. Umožňuje zažiť emócie, na ktoré tréner spomína celý život. Nie je nič krajšie, ako keď sa pričínite o to, že sa z detí stanú úspešní športovci či ľudia, ktorí vás za určitý čas s hrdosťou pozdravia. Ak ste prečítali len niektorú časť materiálu, ktorá vás zaujala, alebo dokonca celý materiál, verím, že vnímate jeho pozitívny prínos. Držím palce všetkým trénerom a verím, že Slovensko ešte len spraví diery do svetového hokeja. Náš národ má hokejovú mentalitu a vo svete sme vnímaní ako hokejová krajina. Verím, že prístupom, vzdelávaním a sebarozvojom prispejeme k tomu, že slovenský hokej sa dostane tam, kam patrí.

Mgr. Adam Truhlář

Podakovanie

Špeciálne podakovanie patrí Jukkovi Tiikkajovi, ktorý ľudskou stránkou a svojimi rozsiahlymi odbornými poznatkami pozitívne nakopol nielen rozvojový systém v hokeji, ale po prvý raz zjednotil odborníkov zo športovej psychológie do jednej pracovnej skupiny. Som presvedčený, že jeho poslanstvo sa veľmi pozitívne prejaví na rozvoji našej krajiny v oblasti športu.

Veľká vďaka patrí i pánovi Dušanovi Benickému, ktorý výrazne prispel k celej filozofii tohto materiálu a odovzdal svoje dlhoročné skúsenosti.

V neposlednom rade ďakujem všetkým hokejistom, s ktorými sme mohli diskutovať o súvisiacich témach, a všetkým športovým psychológom, ktorí sa podieľali na tvorbe tohto materiálu.

Jukka Tiikkaja

Ženatý, tri dcéry (Elli, 14 rokov, Siiri, 12 rokov & Salli, 3 roky).

Získal magisterský titul v oblasti športovej fyziológie, 5. úroveň európskeho diplomu hokejového kouča, absolvoval doktorandské štúdium v systéme riadenia znalostí a inovačných systémov.

V súčasnosti pracuje ako riaditeľ systémového vývoja SZLH a dohliada na rozvoj športového systému.

Špecializuje sa na zmenu paradigmy v koučovaní, vo vzdelávaní a vedení. Má dlhodobé skúsenosti v oblasti rozvoja a vzdelávania v športe vrátane práce vedúceho kampusu na Univerzite aplikovaných vied Haaga-Helia.

Hlavný kouč vzdelávania, rozvojový manažér pre FIHA a rozvojový manažér v Ázii pre IIHF. Má skúsenosti z trénerskej práce na všetkých úrovniach.

Dušan Benický

Aktívnu hokejovú kariéru v Slovane Bratislava, počas ktorej ho viedli tréneri Slavkovský, Urcikán, Miklas, Fako, Venutti, Černický, V. Šťastný, ukončil v Slávii UK. Vyštudoval FTVŠ Univerzity Komenského, postgraduálne štúdium začal pod vedením doc. Ladislava Horského, nedokončil ho pre emigráciu do Kanady. V tom čase pracoval ako hlavný tréner športových hokejových tried Slovana na ZŠ Kalinčiakova.

Od roku 1981 žije vo Vancouveri, Britská Kolumbia, Kanada. Pracoval 13 rokov na Univerzite Britskej Kolumbie ako odborný asistent na Katedre športových vied v oblasti anatómie a fyziológie. V tom čase začal spolupracovať ako konzultant pre individuálny rozvoj a diagnostiku hráčov vo Vancouver Canucks, neskôr pre celú

organizáciu NHL. V roku 1996 ho vedenie NHL poverilo manažovaním prípravy slovenskej reprezentácie pred Svetovým pohárom. Bol členom realizačného tímu slovenskej hokejovej reprezentácie na ZOH 1998 v Nagane a 2002 v Salt Lake City, na MSJ do 20 rokov vo Winnipegu (3. miesto) a na MS mužov v Petrohrade (2. miesto) v roku 2000. Na základe poznania prostredia NHL, hráčov, trénerov i funkcionárov pôsobiach v nej významne prispel v spolupráci s jej trénerom Jánom Filcom k vytvoreniu úspešnej slovenskej hokejovej reprezentácie prvého desaťročia tohto tisícročia.

Na základe skúseností so spolupráce s trénermi a hokejovými odborníkmi ako Pat Quinn, George McPhee, Bary Trotz, Marian Jelinek založil v roku 1996 spoločnosť Hockey Performance Centre (HPC), Vancouver, Britská Kolumbia, Kanada, v ktorej ako v jednej z prvých začali používať korčuliarsky trenažér na diagnostiku a efektívne zdokonaľovanie korčuľovania. Programami HPC prešiel a do dnešného dňa prechádza rad vynikajúcich hokejistov z NHL, WHL, NCAA, KHL, ako aj mnohých olympijských medailistov v atletike, vo veslovaní, v plávaní.

Na základe poznatkov v oblasti diagnostiky príčin častých zranení slabín a ich predchádzaniu prednášal na sympóziách trénerov, lekárov a fyzioterapeutov organizovaných IIHF, Hockey Canada, NSCA a pod., je autorom a spoluautorom viacerých odborných článkov a štúdií.

V súčasnosti spolupracuje na tvorbe a realizácii inovatívnych programov vzdelávania slovenských trénerov a tvorbe metodických materiálov pre potreby vzdelávania. Je členom novovytvorenej Rady pre strategický rozvoj ľadového hokeja v SZLH.

Tomáš Gurský

Má tridsaťročnú prax športového psychológa. Vyštudoval psychológiu na Univerzite Komenského v Bratislave a má päťročný výcvik v dynamickej psychoterapii. V minulosti bol juniorským a akademickým reprezentantom v zjazdovom lyžovaní a neskôr trénerom zjazdového lyžovania.

Je zakladateľom Spoločnosti športovej psychológie na Slovensku a členom medzinárodnej skupiny FAST (Forum for Applied Sport Psychology in Top-Sport). Prednášal na vybrané témy športovej psychológie v zahraničí (Kodaň 2003, Peking 2008, Paríž 2013, Bern 2015). Externe vyučuje športovú psychológiu a mentálny tréning na vysokých školách, ako aj v rôznych športových zväzoch a usporadúva dlhodobý výcvik v športovej psychológii a koučingu. Je autorom učebnice športovej psychológie pre trénerov (Telovýchovná škola Bratislava, 2005) a mnohých článkov v odborných periodikách. Vedie súkromnú psychologickú prax TOP-FIT. Medzi jeho klientov patrila Elena Kaliská (dvojnásobná olympijská víťazka vo vodnom slalome 2004, 2008), Marián Vajda (v minulosti 34. hráč ATP v tenise a kouč Novaka Djokoviča), Matej Beňuš (strieborný medailista z LOH 2016 vo vodnom slalome) a ďalší športovci vo vyše 60 športových odvetviach.

Miroslav Mackulín

Vzdelanie: VŠE Bratislava, dlhoročné manažérske skúsenosti vo vrcholových riadiacich funkciách slovenských a zahraničných firiem. Organizátor 16 ročníkov futbalového turnaja osobností WESTTON CUP a mládežníckych futbalových turnajov – MEMORIÁL J. Mackulína. Držiteľ certifikátov KOUČING Erickson International College, INNER GAME Koučing centrum Praha, Mentálny tréning Asociácia MGCP Mental Game Coaching Professional, absolvoval stáž na Carlton University Ottawa so zameraním na mentálnu prípravu basketbalistiek.

Peter Kuračka

Peter Kuračka je športový psychológ, mentálny tréner a kouč. Počas profesionálnej športovej kariéry vyštudoval psychológiu a po jej skončení sa začal venovať mentálnej príprave jednotlivcov a tímov. Pomáha športovcom v príprave na vrcholné podujatia, ako sú majstrovstvá sveta, majstrovstvá Európy, olympijské hry alebo paralympijské hry. Spolupracuje aj s trénermi a rodičmi.

Je viceprezidentom SAŠP (Slovenskej asociácie športovej psychológie) a medzinárodne certifikovaným koučom v rámci ICF.

Peter Bielik

Vyštudoval Univerzitu Konštantína Filozofa v Nitre, odbor ruský jazyk, psychológia. Pôsobil ako profesionálny tenisový tréner, neskôr ako poradenský psychológ. Popri práci psychológa sa zaoberal vzdelávaním rôznych skupín zamestnancov.

Má za sebou 15-ročnú prax lektora a trénera v oblasti manažérskych a komunikačných zručností. Profesionálne sa venuje mentálnemu koučingu, motivácii a tréningu zvládania psychicky náročných situácií. Pôsobí v oblasti vrcholového športu a biznisu. Spolupracuje so slovenskou reprezentáciou v biatlone, s VŠC DUKLA Banská Bystrica. Pôsobil ako člen realizačného tímu na majstrovstvách sveta s hokejovou reprezentáciou SR do 20 a 18 rokov.

Slavomíra Černáková

Ukončené vysokoškolské vzdelanie v odboroch primárna pedagogika – špecializácia telesná výchova a psychológia. Pôsobila ako učiteľka v materskej a základnej škole. Posledných 10 rokov sa venuje rozvoju a vzdelávaniu dospelých, kariérnemu plánovaniu a talent manažmentu. Je školiteľkou mäkkých zručností, riadi a implementuje projekty efektívneho využívania ľudských zdrojov. Aktívne hrávala volejbal.

Diana Kosová

Vyšťudovaná učiteľka všeobecnovzdelávacích predmetov v kombinácii telesná výchova – matematika a hokejová trénerka licencie B. Absolvovala niekoľko kurzov v oblasti športovej psychológie a tejto tematike sa venuje najmä v súvislosti s vytváraním bezpečného prostredia pre správny rozvoj detí predškolského a školského veku. V minulosti spolupracovala ako mentálna trénerka s hokejovou reprezentáciou do 18 rokov a s banskobystrickým ženským basketbalovým družstvom. V súčasnosti pôsobí na pozícii riaditeľky oddelenia projektov a rozvoja Slovenského zväzu ľadového hokeja. Svojou prácou sa snaží vytvárať prostredie, ktoré pomôže športovým trénerom a rodičom pochopiť detský svet a vnímanie a deťom pomôže prežiť plnohodnotné detstvo s možnosťou rozvoja svojej výnimočnosti.



- Aamodt, S. & Wang, S. (2007). Exercise on the brain. The New York Times, November 8. Retrieved from: <http://www.nytimes.com/2007/11/08/opinion/08aamodt.html?ei=5070&em=&en=875b1c15ea6447c9&ex=1194670800&pagewanted=print>
- Babkes, M. L. & Weiss, M. R. (1999). Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science*, 11, 44-62.
- Burton, Raedeke, 2008, *Sport Psychology for Coaches*, Human Kinetics
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B.... Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64, 407-417.
- Cassidy, T. & Kidman, L. (2010). Initiating a national coaching curriculum – a paradigmatic shift? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(3), 307-322.
- Clarke, J. & Dembowski, S. (2006). The art of asking great questions, *The International Journal of Mentoring and Coaching*, 4(2), 1-6. Retrieved from <http://www.solutionsurfers.com/pdf/TheArtOfAskingGreatQs.pdf>
- Connolly, G. Applying Humanistic Learning Theory, The Art of Coaching, http://www.shapeamerica.org/prodev/research/upload/T-into-P_March-April-16_Humanistic-Learning-Theory.pdf
- Davis, A. & Sumara, J. (1997). Cognition, complexity and teacher education, *Harvard Educational Review*, 67(1), 105-125.
- Davids, K., Button, C. & Bennett, S. J. (2004). Coordination and Control of Movement in Sport: An Ecological Approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Davis, C. L., Tomporowski, P. D., Boyle, C. A., Waller, J. L., Miller, P. H. & Naglieri, J. A. (2007). Effects of aerobic exercise on overweight children's cognitive functioning: A randomized controlled trial. *Research Quarterly for Exercise and Sport*
- Douge, B. & Hastie, P. (1993). Coach effectiveness, *Sport Science Review*, 2(2), 14-29.
- Flow – A State of Mental High Performance. Dostupné online: <https://www.flowskills.com/>
- Fowler, J. H. & Christakis N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham heart study. *British Medical Journal*, 337(768): a2338. DOI:10.1136/bmj.a2338. PMC 2600606. PMID 19056788.
- Frankl, D. (1998). Adult and Child Perceptions of Children's Motivation to Participate in Youth Sport. Department of Kinesiology and Nutrition science. California State University, Los Angeles.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 645-662.
- George, M. G. (2006). The power of positive pedagogy. Retrieved from: <http://www.musiclearningcommunity.com/NewsletterArchive/2006October.The%20Power%20of%20Positive%20Pedagogy.htm>
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L. & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 16-37.
- Grant, A. M. (2011) The solution-focused inventory: A tripartite taxonomy for teaching, measuring and conceptualising solution focused approaches to coaching, *The Coach Psychologist* 7(2), 98-105.
- Gréhaigne, J.-F., Richard, J.-F. & Griffin, L. L. (2005). *Teaching and learning team sports and games* (London & New York, Routledge).
- GURSKÝ, T. 2005. Psychológia športu. Učebné listy pre trénerov. Bratislava: Telovýchovná škola SZTK, 2005. 109 s.
- Gulich A. Emrich E. Evaluation of the support of young athletes in the elite sport system. *Eur. J. Sport Soc.* 2006; 3:85Y108.
- Gulich, A. (2001). Squad careers in junior and senior elite sport – age structure and continuity. *Leistungssport*, 31(4). 63-71.
- Gulich A. (2016). Developmental sport activities of international medalists and non-medalists – a matched-pairs analysis. Manuscript under review.
- Harvey, S. (2009). A study of interscholastic soccer players' perceptions of learning with Game Sense, *Asian Journal of Sport and Exercise Science*, 6(1), 29-38.
- Harvey, S., Kirk, D. & O'Donovan, T. M. (2014). Sport Education as a pedagogical application for ethical development in physical education and youth sport, *Sport, Education and Society*, 19(1), 41-62.
- Hodges, N. J. & Franks, I. M. (2002). Modelling coaching practice: The role of instruction and demonstration. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 793-811.
- Holt, N. L. & Knight, C. J. (2014). *Parenting in Youth Sport: From Research to Practice*. Milton Park, UK: Routledge.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L. & Wall, M. P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 663-685.
- Ibañez, A., San Martin, R., Dufey, M., Bacquet, S., & Lopez, V. (2008). ERP studies of cognitive processing during sleep. *International Journal of Psychology*, 44(4), 290-304.
- Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics. 196 s., ISBN 0-88011-876-8
- Jones, R. (2006) (ed.) *The Sports Coach as Educator: Reconceptualizing Sports Coaching*, London and New York: Routledge.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kidman, L. (Ed.) (2005). *Athlete centered coaching: Developing inspired and inspiring people* (Christchurch, Innovative Print Communications).
- Kirk, D. (2010). Towards a socio-pedagogy of sports coaching. In J. Lyle & C. Cushion (Eds.), *Sport coaching: Professionalisation and practice* (pp. 165-176). Edinburgh, Elsevier.
- Kirk, D. (2005). Future prospects for Teaching Games for Understanding, in: L. Griffin & J. Butler (Eds) *Teaching Games for Understanding: Theory research and practice* (Champaign, IL: Human Kinetics), 213-226.
- Kretchmar, S. (2005). Understanding and the delights of human activity, in: L. Griffin & J. Butler (Eds) *Teaching Games for Understanding: Theory research and practice* (Champaign, IL: Human Kinetics), 199-212.
- Light, R. (2002) The social nature of games: Pre-service primary teachers' first experiences of TGfU, *European Physical Education Review*, 8(3), 291-310.
- Light, R. L. (2013). *Game Sense: Pedagogy for performance, participation and enjoyment* (London & New York, Routledge).
- Light, R. L. (2014). Learner-centred pedagogy for swim coaching: A complex learning theory informed approach, *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 5(2), 167-180.
- Light, R. L., Harvey, S. & Mouchet, A. (2014). Improving 'at-action' decision-making in team sports through a holistic coaching approach, *Sport, Education and Society*, 19(3), 258-275.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L. & Griffin, L. L. (1995). The effects of two instructional approaches on game performance, *Pedagogy in Practice – Teaching and Coaching in Physical Education and Sports*, 1, 36-48.
- Partington, M., Cushion, C. J. & Harvey, S. (2014). An investigation of the effect of athletes' age on the coaching behaviours of professional top-level youth soccer coaches, *Journal of Sport Sciences*, 35(2), 403-414.
- Payne, J. D. (2011). Learning, memory and sleep in humans. *Sleep Medicine Clinics*, 6 (1), 15-30
- Pope, C. (2005). Once more with feeling: Affect and playing with the TGfU model, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(3), 271-286.
- Renshaw, I., Oldham, A. R. & Bawden, M. (2012). Non-linear pedagogy underpins intrinsic motivation in sports coaching, *The Open Sports Sciences Journal*, 5, 1-12.
- Rock, Siegel (2012). The Healthy Mind Platter, *NeuroLeadershipjournal*
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21, 33-61.
- Salmoni, A. W., Schmidt, R. A. & Walter, C. B. (1984). Knowledge of results and motor learning: A review and critical reappraisal. *Psychological Bulletin*, 95(3), 355-386.
- Stickgold, R. (2005). 'Sleep-dependent memory consolidation'. *Nature*, 437, 1272-1278.
- Swinen, S. P. (1996). Information feedback for motor skill learning: A review. In H. N. Zelaznik (Eds.), *Advances in motor learning and control* (pp. 37-66). Champaign, IL: Human Kinetics
- Taylor, (1992) *Zásady jednania trénerov s rodičmi*, USTA.
- The USA Hockey Coaching Education Program, Leaderships, Motivating your players, dostupné online: <https://www.usahockey.com>
- The USA Hockey Coaching Education Program, Leaderships, Communication dostupné online: <https://www.usahockey.com>
- Thiel, E. (1993). *Reč ľudského tela*, Plasma Service, Bratislava.
- Thorpe, R., and Bunker, D. (2008). Teaching Games for Understanding – Do current developments reflect original intentions? Paper presented at the fourth Teaching Games for Understanding conference, Vancouver, BC, Canada, May 14-17.
- Truhlar, A. (2014). *Mentálna sebaregulácia v kontexte športového výkonu*, Univerzita Komenského, Filozofická fakulta, Bratislava.
- Uchino, B. N., Holt-Lunstad, J., Uno, D., Betancourt, R. & Garvey, T. S. (1999). Social support and age-related differences in cardiovascular function: An examination of potential mediators. *Annual Behavioral Medicine*, 21, 135-142.
- Vallee, C. N. & Bloom, G. A. (2005). Building a successful university program: Key and common elements of expert coaches. *Journal of Applied Psychology*, 17, 179-196.
- Weiss, M. R. & Williams, L. (2004). The why of youth sport involvement: A developmental perspective on motivational processes. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, 223-268.
- Whitemore, J. (2013). *Koučování: Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti, metoda transpersonálního koučování*, Managment Press, Praha, 2013, 3. edícia.
- Williams, A. M. & Hodges, N. J. (2005) Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition, *Journal of Sports Sciences*, 23, 637-650.
- Wulf, G., McConnel, N., Gartner, M. & Schwarz, A. (2002). Enhancing the Learning of Sport Skills Through External-Focus Feedback. *Journal of Motor Behavior*, 34(2), 171-182.
- Wulf, G., McConnel, N., Gartner, M. & Schwarz, A. (2002). Enhancing the Learning of Sport Skills Through External-Focus Feedback. *Journal of Motor Behavior*, 34(2), 171-182
- Wrisberg, C. A. (2007). *Sport Skill instruction for coaches* (Champaign, IL: Human Kinetics, 119, In Burton, Raedeke, 2008,)

