

Koučink – poznámky z prezentace M. Jelínka

Jakub Opočenský, leden 2013

M. Jelínek se zabývá spirituální dimenzí výkonu, pro některé tak mohou být následující řádky příliš zavánějící ezoterikou. Základem správného koučování je určení správného cíle, což je samo o sobě motivující. Stanovení racionálního „účelového“ cíle nemá větší význam, jelikož potřebujeme vzbudit nadšení a touhu. Je třeba, aby se osobnost sportovce vžila do role sportovce a vytvořila se tzv. emoční vazba, následkem toho se sportovec primárně zaměřuje na sportovní činnost a do popředí nevystupují atributy jako peníze, ego atd.

Problematika náborů – příklad z hokejového prostředí

Dříve děti hrály hokej na rybnících → emoční vazba dítěte k určité činnosti, vztah k činnosti X Nyní většinou rodiče přivedou dítě do sportovního oddílu. V tomto případě dítě nic neumí a navíc k dané aktivitě nemá žádný vztah. U mládeže je důležitým faktorem výchova především těch dětí, které daný sport milují. Základem koučování je tedy vytváření emoční vazby k činnosti a tím automaticky k cíli (dynamický – činnost, statický – výsledek).

Týmový koučink: synergie a budování týmu

Synergie: $1+1+1+1 = 4$ (např. hráči: ve vztahu k synergii musí být skutečný výsledek více než 4 – synergie má význam uvažovat zejména v týmových sportech při tvoření týmu) Z pohledu běžického lyžování lze synergii uvažovat zejména v hromadných závodech (cyklistické pojetí).

Synergický efekt – týmový společný entusiasmus → posiluje se např. neplánovanými akcemi: fotbálek, večere, motokáry – vztah k team buildingu.

Koheze: soudržnost

Když je příliš velká pohoda, nevede to k úspěchu X rozdíl oproti synergii. Dynamičnost koheze se mění v závislosti na akci.

Dostávat sportovce do stavu flow!!! Důležité je držet děti/svěřence v přítomnosti a nedávat jim příliš velký prostor k tomu, aby byly myšlenkami někde jinde.

Fabulace mezi přístupem k celku a k jednotlivci. Respektování vnitřních rolí v týmu – není možný socialismus.

Jmenovat každého během tréninku jménem!!! Děti pak vidí, že o ně máme zájem, mají radost, že se jim věnuje pozornost.

Je důležité, aby každý znal svoji roli v týmu a ideálně ji i akceptoval.

Povinnosti kouče: Co lidi motivuje? Podíl na výsledku, uznání, spoluúčast... Co lidem motivaci bere? U svěřenců je třeba budovat sebedůvěru, aby byli schopni vzít na sebe zodpovědnost a nečekat pouze na chybu druhých („jít si za tím“ aneb kdo nic nezkusí, nic nezkaží...)

Citát: „vloř srdce do své práce, ale nikdy ne kvůli odměně“

Emoční vazba

Je velice důležitá do 10 let, aby si dítě danou pohybovou aktivitu zamilovalo. V tomto věku není důležité, jakým způsobem zvládá pohybové dovednosti, ale důležité je, jak samotná aktivita dítě baví. Jakýkoliv tlak na výkon je kontraproduktivní. Následkem je pak poměrně značný předčasný odchod „talentovaných“ jedinců. Co nám tedy zbývá? Zejména vybudovat v dětech chtíř trénovat, což je v posledních letech stále obtížnější – sportovci je upřímně líto, že nemůže na trénink, těší se na trénink, trenéra, partu lidí...Lze zmínit flow stav – orientace na úkol, pohlcení samotnou aktivitou, ztracení pojmu o čase.

Když se člověk soustředí na činnost, kterou právě dělá, nerozptyluje se jinými myšlenkami, nachází se v tzv. alfa vlnách. Podrobněji se této problematice věnoval Travis a kol. (1993), kdy byly alfa vlny poprvé zaznamenány v průběhu sportovní činnosti.

delta	theta	alfa	beta	gama
		Uvolněný, bdělý stav, kreativní řešení problémů – daleko lepší učenlivost	Racionální myšlení	Už extrém, jsou na hraně zdraví

3 roky	Pre-alfa	
5-7 let	Alfa	Musí je to bavit, impulsy po 5-7 min odchází a je třeba změnit cvičení
puberta	Alfa/beta	Nástup rozumové složky a děti to může přestat bavit
18-20 let	Beta	A my potřebujeme, abychom je aktivitou zase pohltili a byli ve stavu alfa vln!!!

Trenéři A reprezentace vnímají priority jinak, proto by děti měli připravovat primárně tréní mládeže...(z tohoto důvodu mají u fotbalu 2 na sobě nezávislé licence: A, B, C mládež; A, B, C dospělí)

Z pohledu fyziologie je třeba si uvědomit, že kosti rostou rychleji než svaly a vazy – dbát na protahování a správné držení těla. Později se bude špatné držení těla atd. velmi špatně odstraňovat a především bude mít vliv i na růst výkonnosti.

Prožívejte život jako dítě (Atkinson, 2003)

Pro děti je lepší využít nápodobu než teoretické znalosti. Např. v Barceloně „nevychoávají fotbalisty“, ale vychovávají kluky, co milují fotbal. Důležitá je seberealizace → sebe motivující, pak teprve nastupuje sekundární seberealizace – uspokojení ega – nutná motivace

Bohužel kulturní a společenské prostředí strhává pozornost na peníze a atributy podobné vnější motivaci.

Z praxe:

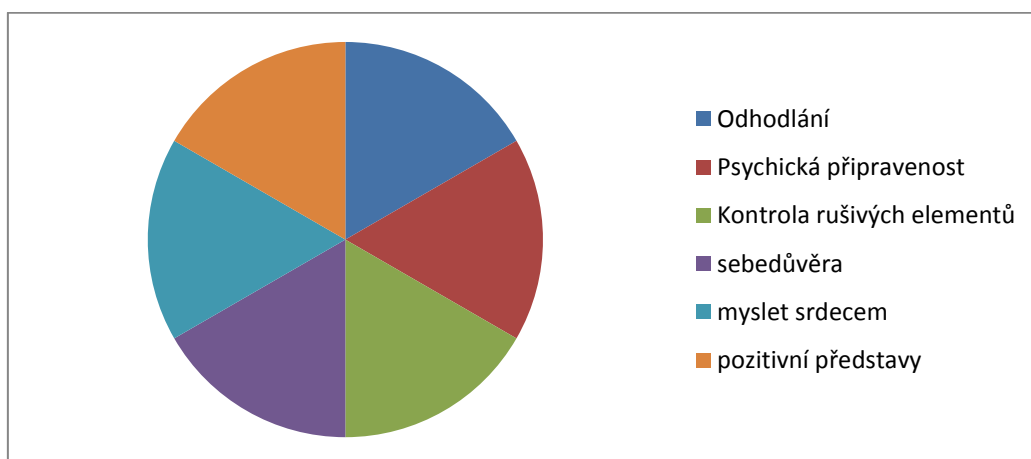
Ve Švédsku rodiče vybírají pro své děti v 1. třídě 4 sporty, kterým se budou věnovat v hodinách TV, na 2. stupni pak vybírají 2 sporty a na SŠ 1 sport.

„raná specializace“ – pokud dítě z vlastní iniciativy vykonává nějakou konkrétní sportovní činnost, ve své podstatě nemůžeme mluvit o specializaci. Důležitý aspekt je vůle dítěte tuto činnost provozovat za předpokladu, že se to děje v Alfa vlně, kde převládá radost z pohybu a zábava.

Beta vlny – snižuje se emoční vazba → vytrácí se radost a nastupuje účelovost. Nutné posilovat emoční vazbu k činnosti (úspěšní sportovci jsou většinou velice hrají a sportem žijí)

Prvotně vybudovat emoční vazbu k dané roli a z hlediska role se zaměřit ... Sledovat vnitřní impulsy a motivaci. Od dětí nemůžeme očekávat pochopení pro nás jasných věcí, logiku u nich hledejme až od jistého věku, proto je třeba se obrnit trpělivostí.

Sportovní výkon



Vizualizace – ukázat cílový efekt na konkrétní osobě, mít nějaký vzor. Představit si, že to jsem já, naučit se proniknout „dovnitř“ a prožívat to. Vizualizovat si můžeme nějaký prožitek, co jsme už zažili X Při imaginaci využíváme pouze naši představu.

Mozek není schopen rozpoznat, jestli to provádím sám nebo se pouze dívám. Podstatu ideomotorického tréninku – totální identifikace se s pohybem i když to neprožívám.

Během tréninku i sportovního výkonu je třeba vytěsnit negativní myšlenky, ale samozřejmě tomu musíme opravdu věřit. Soustředíme se na to, co chceme, namísto obav a myšlenek o tom, co nechceme. Důležitá je prezentace znalostí a jejich předávání svým svěřencům. Trenér je schopen ovlivnit poměrně lehce fyzické schopnosti svých svěřenců, ale trenérovo mistrovství se pozná teprve tehdy, když je schopen vybudovat u svěřenců lásku ke sportu a další tzv. jemně hmotné věci. → Poměrně zásadní je emoční vazba trenéra na danou

pohybovou aktivitu, sám trenér musí mít z trénování radost a bavit se tím. Poté většinou můžeme mluvit o inspirativním trenérovi, aktivita nás pohltí v tom správném smyslu.