

Trénink

herní přirozenosti

Kouzlo hráčského naturelu

Luděk Bukač



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Luděk Bukač

Trénink herní přirozenosti

Kouzlo hráčského naturelu

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 5388. publikaci

Fotografie na obálce Petr Rucki
Ilustrace Ondřej Minář
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Jazyková úprava Zdeňka Tichá
Počet stran 128
První vydání, Praha 2014
Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o.,
České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2014

ISBN 978-80-247-5054-5

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8917-0 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8918-7 (ve formátu EPUB)

Obsah

Předmluva	5
Fenomén přirozenosti	7
1. Úvod do problému	9
1.1 Trénink mentální složky herního výkonu	10
1.2 Zdroje taktiky jsou skryty v mozku	12
1.3 Složitost herního výkonu	15
2. Mozek a výkon	19
2.1 Trénink herního mozku	20
2.2 Emoční mozek	24
2.3 Lateralita mozku a pravé a levé držení hole	26
2.4 Gnostické funkce	26
3. Mozek a zkušenosti	29
3.1 Mozek, vnímání, vědomí a mysl	30
3.2 Mentalizace herního děje	33
3.3 Mentalizované rozhodování	36
3.4 Mentalizovaná součinnost a spolupráce	40
3.5 Mentalizované klamání	44
3.6 Mentalizované krytí kotouče tělem	46
3.7 Chyby a výkon	47
4. Paměť a výkon	51
4.1 Trénink herní paměti	52
5. Osobní psychika	55
5.1 Osobní psychika a výkon	56
5.2 Sebeuvědomování a formování vítězného JÁ	57
5.3 Sebeprožívané hráčství	61

5.4	Psychická odolnost	63
5.5	Psychika hráče a férovost koučování	67
6.	Integrace mozku a těla	71
6.1	Integrace složek herního výkonu	72
6.2	Herní kondice	76
6.3	Dovednosti a kondice	79
6.4	Funkce tréninku síly	82
6.5	Fyzická síla, emoce a agrese	84
6.6	Trénovanost a výkon	86
7.	Herní trénink	89
7.1	Cena přívlastku herní	90
7.2	Technologie herního tréninku	92
7.3	Trénink herních dovedností	95
7.4	Trénink operantního jednání	97
7.5	Komplexní trénink	100
8.	Koučování	105
8.1	Koučování a formování hráčského naturelu	106
8.2	Motivované koučování	107
8.3	Psychodidaktika koučování	110
8.4	Udržování řádu, kázně a chtění ☒ pracovitosti	111
8.5	Vzdělávání koučů	113
8.6	Updatované koučování	114
9.	Formování trenérské a hráčské osobnosti	117
9.1	Formování osobnosti kouče	118
9.2	Formování osobnosti hráče	122
Závěr		125
Literatura		128

Předmluva

Používání mozku

Nelze dosáhnout nejvyšších světových triumfů bez používání mozku, který společně s pamětí tvoří nejdůležitější součást strategie při dodržování dané taktiky v zápase. Mozek podporuje zejména sebevědomí v momentech proměňování šancí, které jsou často rozhodující pro vývoj utkání nebo jeho úspěšné ukončení.

V mnoha případech je důležitá i paměť, která nasměruje správné rozhodnutí vyvarovat se stejné chyby v podobné situaci či šanci se stejným soupeřem z doby minulé. Mozek určuje i intenzitu odvahy použít ten či onen úder v tenisovém sportu za důležitého stavu, který často ovlivňuje nervozita a rozhoduje zejména odvaha a důvěra ve vlastní údery při jejich používání. Vybrat tu správnou variantu je vždy to nejtěžší, vyžaduje to maximální soustředění k zachování klidu a dořešení naskytnuté šance. Při unáhleném rozhodnutí se obvykle chybí. Tady hraje ve sportu mozek svou nezastupitelnou roli.

Koordinace mozku a paměti musí být podpořena dobrou fyzickou kondicí, která je potřebná, ale často není tou rozhodující. K čemu mi je dobrá fyzická kondice, když nevěřím svým úderům, které nejsem schopen použít ve vypjatých situacích, a nejsem tedy asi ani dostatečně technicky vybaven. Sice bojuji, ale trápím se psychicky.

9. 10. 2013

Jan Kodeš, vítěz Wimbledonu a Roland Garros

Trénink herní přirozenosti

V životě nestačí jen dělat věci správně, je důležité dělat správné věci. Ve sportu, vědě i v umění platí tato definice dvojnásobně, protože plně postihuje skutečnost, zda jsme jen vykonavateli představ jiných, nebo jsme tvůrci vlastního přístupu, úvah i realizací možného. A je zde i fakt, že jsme poměřováni nejen výkonností našich současníků, ale také předchůdců a nástupců.

Doktora Bukače jsem z divácké tribuny znal jako hráče i trenéra a při osobních debatách o sportu a hudbě jsem poznal jeho dar přesného myšlení. „Trénink herní přirozenosti“ jsem přidal do svého vidění přípravy kreativního jedince i s jeho mravním potenciálem právě v době, kdy jsem psal „Metodiku tvůrčího interpretačního umění“, a byl jsem zcela ohromen řadou společných rysů mezi vrcholovým sportem a tvořivou hudební interpretací. A myslím, že obdobné vazby bychom objevili i s literáty, architekty, filmaři nebo herci. Herní přirozenost je i v těchto disciplínách vrcholným stupněm úsilí velkých osobností.

23. 10. 2013

Prof. Jiří Hlaváč, interpret, pedagog, skladatel, publicista

Fenomén přirozenosti

*Jedna klička, druhá klička, Hajšman střílí na Pantůčka
a ten zase na Guta, který střílí do kouta.
Z kouta se to odrazilo, Pučkova to porazilo,
lidi řvali góóó!*

V hokejové minulosti po jednom vítězném utkání naší reprezentace proti SSSR poslala starší fanynka hráčům do šatny telegram s výše uvedenou veršovačkou. Celou verzi si již nepamatuji, nicméně obsahem tohoto veršíku je lidově sdělená podstata herního výkonu. Stařenka šla věci na kloub a podle toho, co viděla, cítila, mínila, že to, co ji uchvátilo, byly taktika, technika, způsob spolupráce a náhoda. Pramenem jejího poznání byly smysly, emoce a selský rozum.

Nejen soud příznivkyňe hokeje, ale i činnost hráčů minulosti měla přirozenou povahu herního klání. Pozorování přirozenosti je vždy subjektivní a osobité. Poodhalit povahu přirozenosti ve výkonu je pro koučování nejobtížnějším zadáním. V tomto směru nechci omlouvat nedostatky této práce, chci jen upozornit na ošidnost poznávání složitosti výkonu a tréninku. Bylo-li v tomto textu přece něco poznáno, není jednoduché to „něco“ ostatním srozumitelně sdělit.

V koučování jde vždy o platnost poznání. Nemilosrdným soudcem výkonu hráčů a kouče je utkání. Význam přirozenosti dostává specifické určení až v kontextu, v němž se používá. V našem případě jde o spojitost s výkonem a jeho růstem. Obecným rysem přirozenosti je emoční, mentální, dovednostní a fyzická spontanieta herní tvořivosti. Schopnosti jako sebeuvědomování, sebeprožívání, intuice, instinkt, uplatňování svobodného rozhodování, předvídání a klamání soupeře jsou pro dílo hráče mentálním předurčením dovedností.

Protikladem přirozenosti je „metodizovaný trénink“. Metodizace plánovitě vyčleňuje, začleňuje, nacvičuje a osvojuje, přičemž predikce účinnosti proti soupeři je sporadická. Metodizovaný trénink vychází ze

struktury herního výkonu v domnění, že systematicky utříděný výkon se nácvikem dokáže spojit v celek. Individuální výkon tak není přirozenou odpovědí na činnost soupeře. Je to tím, že není bezprostředně tvořen herně – je smontovaným hybridem složek výkonu.

Týmový výkon jednoznačně závisí na výkonnosti každého jeho člena. Je nesporné, že systém hry družstva vyžaduje instrukce a nácvik. Taktická idea hry družstva má záměrnou organizaci. Organizovanost týmu zvyšuje a umocňuje jeho sílu.

Herní přirozenost vzniká abstrakcí děje utkání. Posláním koučování je aktivace herní přirozenosti – kultivace naturelu hráčství. Koučování se stává uměním pouze v tom případě, dokáže-li u hráče vždy a zároveň uvolnit, tj. při výkonu uplatnit, veškerou emocionální, mentální, dovednostní a fyzickou potenci jedince. Tomuto stavu se říká adaptace na výkon. Takový hráč je tvůrčí a výkon je jeho dílem.

Má-li adaptivní vázanost všech složek výkonu nalézt uplatnění proti soupeři, je zapotřebí, aby se trénink vyprostil z překonaných představ o výkonu a vrátil se do nitra hráčů, tedy stavu, ve kterém jedinec prostřednictvím kouče dospěje k sebeuvědomování, v němž nalezne svou sílu a přesvědčení, že je to on, kdo je hybatelem herních událostí. V tomto smyslu má přirozenost spojitost s herní činností, pro kterou je hlavním motivem bavit se poznáváním tajů soupeření v ledním hokeji.

Autor

1

Úvod do problému



1.1 Trénink mentální složky herního výkonu

„Představy o struktuře herního výkonu se mění.“

Výkon velkých hráčů je přirozeně osobitý, má myšlenku, techniku, emoce i fyzické nasazení. V obsahu slova **myšlenka** jsou zahrnuty zkušenost, tvořivost, improvizace, intuice a rovněž instinkt.

Herní intuice se nabývá bez zkušeností a rozumové úvahy. Projevem je bleskové pochopení situace a bezprostředně realizovaný nápad. Instinkt znamená, že hráč i kouč jsou nadáni schopností vedoucí k cíli bez vědomého vědění, jak. Instinkt do hráče vložila příroda.

V současném plánovitém tréninku podněcování přirozené svébytnosti nedostává prostor. Důsledkem je produkce neodlišujících se jedinců. Je to i tím, že koučové kladou důraz na bojovnost, nespecifickou kondici, herní disciplínu, direktivní plnění úkolů a nácvik.

Důsledkem tohoto přístupu je mnoho průměrných, dost nespokojených a řada zklamaných. Renesance vývoje „naturálního hráčství“ vyžaduje změnu myšlení a obohacení vědomostí trenérů.

Hráčský naturel je výsledkem komplexní adaptace organismu na konfrontaci se soupeřem. Rysem hráčského naturelu jsou kognitivní (herní čtení), konativní (soutěživé úsilí) a emoční (prožívání) mentální kategorie. Hráčskou náтуру dále charakterizují vysoký self-interest, družné a silné JÁ (self), soutěživé sebeprosazení (osobní i kooperativní), sklon k tvořivosti, dovednostní zaujetí, emoční napětí, přirozená chytrost, fyzická síla a psychická stabilita. Self-interest považují za herní vášeň a zaujetí. Hlavním herním motivem je soutěžení o prvenství kotouče a vstřelení branky.

Záměrem tohoto textu je poukázat na složitost herního výkonu a tréninku ledního hokeje. Znalosti sportovního tréninku vyvolávají celosvětový zájem odborníků, avšak český trénink ledního hokeje nevyužívá poznání, která se mění před očima. K vytvoření představy o herním výkonu a tréninku je potřebné vědět ve všech souvislostech něco o funkci mozku a těla. Poměrně složité je zpřístupnění těchto znalostí trenérské praxi. I při největším zjednodušování se někdy nelze vyhnout výrazům, které koučům mnoho neříkají. Zcela jistě lze některé věci vysvětlit mnohem víc polopatě, potom ale sdělit něco zásadního je obtížné.

V tréninkové praxi jsem jako hráč, kouč a učitel strávil téměř 70 let života. Aby se můj příběh nestal muzejní vzpomínkou, rozhodl jsem se subjektivně prožitou praxi **updatovat** pohledem současné kognitivní vědy a neurovědy.

Ve svých úvahách jsem vycházel z publikací pana primáře F. Koukolíka. V jeho literatuře jsem našel paralelu úhlu pohledu na teorii i praxi sportovního tréninku. Jazykem kouče jsem se pokusil volně a někdy i stylisticky věrně osobní zkušenost obohatit o prvky vědeckého popisu tohoto obdivuhodného neurovědního technologa.

Pustil jsem se do odvážného a obtížného úkolu. Ostatně ☒ odvaha je hlavním rysem hráčství i koučinku. Smělost k metaforickému převodu neurovědních a psychologických poznání mi dodala bohatá hráčská a trenérsko-pedagogická praxe. Za odborně zjednodušenou a přes veškerou opatrnost případně mylnou interpretaci vědeckých poznání se předem omlouvám. Moje úvahy řídily osobní zkušenosti s tréninkem a herním výkonem.

Jsem přesvědčen, že současný trénink ledního hokeje vyžaduje nový pohled. Původní teoretická a stále stejně vyučovaná představa o herním výkonu a sportovním tréninku se vlivem nových poznání bortí. Hráčská náтура a herní výkon jsou něco jiného, než se dosud soudilo. Navíc, současný trénink hokejové mládeže vykazuje nežádoucí odliv zájemců a finální zklamání mnoha jedinců.

V dlouholeté praxi pro mě byly každá tréninková jednotka a koučované utkání evidovaným a vyhodnocovaným testem s důslednou zpětnou vazbou. Bylo toho požehnaně. V průběhu času jsem získal nesmírné a stále se posměňující zkušenosti.

Do mozků hráčů jsem neviděl, zato jsem pociťoval jejich myšlení, poznal jejich pohyb, dovednosti, účinek tréninku na výkon a problémy s výkonem. Poznával jsem i jejich postoje, psychiku, učenílivost a emoční reakce. Kritické myšlení a zpětnovazební efekt mi pomáhaly poodhalovat složitost herního výkonu a tréninku.

Souhrnem těchto zkušeností je mozaika úvah o herním výkonu, tréninku a pozadí hráčské náaturity. Poznávání složitosti herního výkonu a tréninku je hledáním skutečnosti, kterou věda neustále mění. Neopominutelný je i fakt, že výsledek tréninku i utkání často zkresluje vliv náhody. Nezřídka má herní soupeření stochastický průběh. Například kotouč nahodile odskočí na hokejku soupeře.

Text, který čtete, není učebnicí, je směsicí osobních zkušeností a odborných úvah. Jeho cílem je vyvolat diskuzi o potřebě zásadní změny pohledu na složitost herního výkonu a tréninku.

Obsah myslí hráče je souhrnem vědomého i nevědomého poznání herního děje a soutěžení. Vědomý obsah myslí si hráč dokáže vybavit, nevědomé poznání ovlivňuje jeho činnost, aniž o tom ví. Reflexí nevědomého i vědomého je **herní výkon**. V každém vědomí a patřičném herním výkonu je obsažena i příslušná míra sebevědomí.

Jednou z největších potíží současné praxe je opomíjení vázanosti mozku, těla a psychiky. Poznávání této složitosti odhaluje věda; využívá učení, trénink, koučování a zvyšuje výkonnost. Výchova hráčského naturelu vychází z dispozičních předpokladů a vyžaduje motivované hráče i kouče. Důležitými předpoklady naturelu hráčství jsou:

1. trvalý zájem,
2. schopnost mentalizace herního děje,
3. důvěra v sebe sama,
4. přítomnost volního rozhodování,
5. sklon ke spolupráci.

Na to, aby se herní výkon podstatně změnil tréninkem u dospělých hráčů, je už obvykle pozdě. Z těchto důvodů koučové ponejvíce využívají instrukcí, nácviku, tréninku kondice, aktivně řízeného utkání ☐ benčkoučinku ☐ a motivace, tj. aktivně koučují. Cesty k obnově naturelu hráčství proto vedou k hokeji mládeže.

1.2 Zdroje taktiky jsou skryty v mozku

„Nejlepší hráči minulosti byli intelektuály ledu.“

Výkon někdejších předchůdců současného hokeje současné hokejové generace byl spontánním jevem. Základním modelem učení bylo napodobování. Hráči se učili jeden od druhého. Výsledkem tohoto sebeřízeného učení bylo přetváření starých a vytváření nových herních myšlenek a dovedností. Změny a dovednostní triky vymýšleli hráči.

Přirozený vývoj byl fixní součástí herního prostředí. Fungujícím širitel^{em} novinek byla široká herní všestrannost. Učení napodobováním trvalo až do doby teoretického rozmachu sportovního tréninku (50. léta 20. století). Na metodice sportovního tréninku se tehdy společně podílela teorie i praxe.

Časem byly myšlení hráčů a nespoutaná přirozenost jejich výkonu stále více a více svírány metodickými kleštěmi. Namísto myslet a tvořit začali hráči nacvičovat, instruktivně plnit, bojovat a bořit. S expanzí kognitivních a neurovědních oborů pohled na herní výkon a trénink dostává nová objasnění.

Herní činnost je komplex naplňovaný dovednostmi, intelektem, psychikou a kondicí. Vývoj výkonnosti je výsledkem interakce genů, mozku, těla, koučování a prostředí. Geny výkonnost predisponují. Učení, trénink, koučování a prostředí dispozice rozvíjejí. Adaptace mozku a těla probíhá na úrovni tréninku a soutěžení.

Účinnost tréninku formují bio-psychosociální znalosti. Teorie taktiky je skryta ve funkcích mozku. Současné chápání taktiky neodpovídá složitosti herního výkonu a tréninku. Taktické jednání nelze memoricky ani metodicky hráče naučit, natož určit příkazy. Co lze, je přidělit hráči herní úkoly.

Taktické jednání a rozhodování je možné do paměti hráčů vložit koučováním a herní praxí. Mentální kvalita herního výkonu je projevem hráčského naturelu.

Formální pohled na trénink taktiky nepostihuje potíže při učení. Mentální obsah hokeje má psychický podtext. Vše psychické se týká vnímání složitosti herního výkonu, problému učení, trénování a podávání výkonu. Představu slova mentální naplňuje myšlení, rozum a samozřejmě vše emocionální a psychické. Taktické jednání je vázáno na vnímání, emoce a svobodné rozhodování. Z tohoto důvodu jsem se problému taktiky rozhodl připisovat mentální signifikanci. Vše, co je v textu považováno za mentální, je v tréninku a utkání více či méně synonymem taktického. Naopak, vše taktické v sobě skrývá mentální, psychické a duševní, emoce a reprezentace.

Mentální herní zkušenosti jsou základem adekvátního rozhodování a jedinečnosti výkonu. Hráč si svoji činnost začne uvědomovat teprve tehdy, pochopí-li to, co na hřišti dělá a vidí on, jeho spoluhráči a soupeř. Vědecky se tomu říká **sebeuvědomování**. Pobídka koučů „... člověče, jdi už