

# DESATERO PLAY OFF

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

## 1. Pracujte na důvěře mezi trenéry a hráči

Běžná konverzace je nejjednodušší způsob, jak budovat důvěru s hráči. Projevujte zájem o to, co dělají, o co se snaží a zajímají mimo svůj sport. Vaše konverzace by neměla být stále jen v duchu náplně tréninku a přípravy na utkání, jako například: Hej, chlape, dnes máme v posilovně XY opakování na tomto stanovišti. Často se hodí spíše zeptat: Jak se má tvůj syn? Kam pojedete na dovolenou, když v neděli vyhrájeme? Dejte prostě hráčům najevo, že se o ně a jejich nejbližší zajímáte. Že vám záleží na tom, aby jejich kariéra profesionálního sportovce byla co nejdélejší a byli úspěšní.

## 2. Vnímejte potřeby hráče

Je mi špatně, když vidím despotické trenéry, kteří nevnímají potřeby hráčů na konci sezony. Hráči by měli mít pocit, že nám záleží na jejich pocitech a potřebách. Finále je hlavně o nich. Nejlepší investice, jakou můžeme udělat, je naslouchat tomu, co hráči chtějí doopravdy říct. Oni znají svoje tělo nejlépe. Čím je sportovec na vyšší úrovni, tím lépe zná svoje tělo a jeho potřeby.

## 3. Pracujte s objemem a intenzitou

Problémy můžete vnímat, až když přijdou a vy je spatříte. Pokud jste založili týmovou kulturu a komunikaci na důvěře, a dostanete se do situace, že problém ještě nevidíte, ale hráči jej vnímají, sdělí vám ho. Situaci můžete řešit ihned. Pokud vzájemná důvěra nefunguje, dostane se k vám informace, až když ji spatříte sami. Jednou z nejčastějších chyb je zvyšování objemu tréninku v závěru sezony. Snažte se získat od hráčů názor na stupeň jejich únavy. Nebojte se snížit objem tréninku a zvýšit intenzitu.

## 4. Věřte ve zlepšení hráče v každém věku

Play off je specifická část sezony. Rozehrávač Steve Nash v 15. sezoně v NBA, ve svých 37 letech, zaznamenal v průměru na utkání v play off 11,4 asistencí. Greg Olsen z Carolina Panthers položil 7 touchdownů v jednom zápase. Mnoho trenérů staví v play off veterány. Jejich zlepšení v konci sezony přijde tehdy, pokud si uvědomíme, že mají prostor se zlepšit. Slýchávám názor, že po třech letech práce v jednom klubu se nemůže žádný hráč zlepšit. Nesouhlasím. To je laxní přístup k trénování a vedení hráčů. Měli bychom být ochotni přizpůsobit své plány hráčům, se kterými pracujeme, a věřit, že mají prostor ke zlepšení. Sportovní hry nejsou jen o kondici, ale také o technice, taktice a mentální přípravě.

## 5. Efektivně delegujte

Jsou chvíle - a play off je jednou z nich - kdy je potřeba, aby se jeden ze členů vašeho realizačního týmu více napojil na některého z vašich hráčů. Zkušený a kvalitní trenér to musí rozpoznat a dát tomuto propojení zelenou. I proto je důležité, aby byl realizační tým složený z různých osobností s různorodými zkušenostmi a dovednostmi. Cílem těchto propojení je efektivní zapojení každého hráče v týmu. Nebojte se upozadit svůj význam v přípravě. Šetřete energii a minimalizujte konfliktní prostředí mezi hlavním trenérem a týmem v přípravě. Budete mít ještě hodně prostoru v utkáních.

## 6. Porozumějte tlaku spojenému s významem play off a okolí hráče

Stres nemusí být nutně zvedání činek nebo cesta na trénink. Trenéři například často zachovávají v týdenním plánu den volna. Pokud je ale hráč mladý a má manželku a rodinu, může to být pro něj nejstresovější den z týdne. Když se rodině věnuje, může plnit sedm dní rodinné práce v jednom dni. Někdy prostě musíte udělat úpravy na základě toho, z čeho stres pramení.

## 7. Udržujte hráče „zasnoubené“ s tlakem

Hráči, pokud nejsou pod tlakem, se prý velmi rychle začnou nudit. Nuda může způsobit demotivaci. Mějte více cvičení pro nácvik jedné situace. Hráči mají rádi změnu. Snažte se stavět většinu tréninkových plánů do čtyř až pětítýdenních bloků. Berte v potaz počet utkání, cestování, zatížení jednotlivců, co, kdy, kde a kolik jíst i o jaké roční období se jedná. Dva a více dní před utkáním se snažte v tréninku hráče dostat mimo komfortní zónu.

## 8. Maximalizujte čas na zotavení

Sledujte intenzitu tréninku a jeho dobu trvání. Pokud je trénink kratší, měla by být vaším cílem vyšší intenzita. Když zvýšíte intenzitu a udržíte tempo tréninku, odejdou hráči z tréninku méně fyzicky i psychicky unavení. Uspořte mnoho minut tréninkového času za celou sezonu. Zároveň získáte více času na zotavení, včetně spánku. Hráči také tráví méně času ve stresujícím prostředí.

## 10. Kontrolujte, co můžete kontrolovat

Soustředte se pouze na ty aspekty tréninku a utkání, které můžete ovlivnit. Nemůžete ovlivnit, kolik přijde diváků, volbu soupeře, povrch hřiště a počasí. Můžete ale ovlivnit kvalitu vaší přípravy.

## 9. Udržte jednodušost a srozumitelnost

Snažte se informace vyjadřovat srozumitelně, pokud možno co nejmenším počtem slov. Pamatujte, že více vjemů rovná se větší pravděpodobnost udržení informací (například: mluvené slovo, psaný text, videoukázky a vlastní zkušenost - „projít“ situaci na hřišti). Dejte si pozor na extravagantní a časově náročný program. Jeho význam může být menší nebo žádný, pokud nedosáhnete, že zasáhne vaše hráče.