

# JAK SE MOHOU MLADÍ HRÁČI ZLEPŠOVAT?



TEXT: MICHAL JEŽDÍK

**Devět profesionálů ze sportovního prostředí, jedna otázka: Jak se mohou mladí hráči ve vašem týmu zlepšovat? Hlavní trenéři a generální manažeři se musí spoléhat na konzistentní nabídku talentů. Pokud je mladý sportovec součástí týmové kultury, je to dobrý základ pro jeho celkový rozvoj a výkonnost. Hlavní trenéři, ředitelé hráčského rozvoje a generální manažeři mluví o tom, jak pracují na rozvoji mladých hráčů.**

## MIKE WAY

squash, hlavní trenér mužského a ženského týmu Harvard University



„Sportovci se často a dlouho pohybují na tréninkových plató, a i proto mnoho mladých sportovců rezignuje na svůj rozvoj a zůstává na stejné úrovni déle, než je nutné. Je to zapříčiněno absencí ‚promyšleného tréninku‘. Často je zlepšení náhodné, a tak není výsledkem systémové práce.

„Promyšlený trénink“ je rozdíl mezi pouhým ‚děláním‘ cvičení a být IN, neboli bytím v tréninku. Čím je sportovec na vyšší úrovni, tím pravděpodobnější je jeho setrvání na plató.

Nastavení cílů, a inteligentního programu k dosažení těchto cílů, je zásadní. Rychlejší posun nastává, pokud sportovec spolupracuje s trenérem. Jestliže my trenéři kontrolujeme pouze kolonku ‚kvantita‘, důraz na detail a soustředění se zhorší.

Dobří trenéři se na vrcholné úrovni musí zaměřit na menší a menší aspekty. Je zde více ‚úprav‘ než ‚změn‘. Například změna techniky může být těžká, avšak její úprava znamená její vylepšení.

Stanovení cílů na vrcholné úrovni je nezbytné.

Na základě stanovených cílů je lepší soustředit se na proces, ne na konečný cíl. Jestliže se sportovec soustředí pouze na cíl, např. vítězství v utkání, je to pro něho více stresující než soustředění se na činnosti vedoucí k úspěchu.

Promyšlený trénink pomáhá budovat vytrvalost. A ta napomáhá odolnosti a mentální síle.

Začněte takto:

Reflektujte a revidujte výkonnost; použijte video.

Shodněte se na silných stránkách a na čem chcete pracovat.

Pro stanovení cílů použijte metodu ‚průměru‘ (technické, taktické, fyzické, mentální).

Stanovte cíle (založené na čase).

Plánujte a sestavujte program inteligentně.

Stiskněte ‚Go!‘





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

**KIRK WALKER / softball**  
asistent u týmu UCLA v NCAA DI  
a reprezentace juniorek USA,  
mistryň světa 2017



„Rozvoj mladých hráčů a maximalizace jejich růstu vyžaduje přístup porozumění, který zahrnuje rozvoj dovedností, osobní rozvoj, příležitost k neúspěchu bez strachu z něj a umožnit jim HRÁT. Nemůžeme rozvinout člověka jako celek k tomu nejlepšímu, jestliže se nebudeme starat o rozvoj každého jeho aspektu jako individua. Koneckonců je to hra, ve které pracujeme, a mladí hráči tuto HRU potřebují milovat. Největší růst mladých hráčů přichází s kulturou podpory, výzvami a vášní.“

**MIREK JANOVSÝ / florbal**  
hlavní trenér ženské reprezentace

„Problémem kolektivních sportovců je, že v sobě nemají zakódovaný individuální přístup a následnou zodpovědnost za individuální výkon. Řada špičkových kolektivních sportovců přitom dosáhla svých úspěchů pouze díky individuálnímu přístupu v mládežnických kategoriích. Často za jejich kariérou stáli obětaví trenéři, tatínkové nebo maminky. Podívejme se například pečlivě do životopisů fotbalisty Pavla Nedvěda (individuální přístup mládežnického trenéra Josefa Žaloudka), hokejisty Jana Bulise (kde by byl bez pedantského přístupu svého otce Františka) nebo třeba Pavla Zachy (opět tvrdý a individuální přístup otce Pavla). Zmiňované příklady sice nejsou ideálním příkladem postupu, ale ukazují nám cestu, po které dlouho volám – pracujeme my, trenéři kolektivních sportů, se svými svěřenci tak, jako kdybychom měli tréninkovou skupinu individuálních sportovců! Pouze tak dokážeme plně rozvíjet a brousit talent mladých hráčů. Bohužel to od trenérů vyžaduje výrazně větší odborné znalosti a časové nároky na přípravu a následně důsledné vyhodnocování výstupů.“



**GARETH SOUTHGATE / fotbal**  
trenér anglické reprezentace



„Během reprezentačních přestávek se najdou příležitosti, kdy někteří starší hráči mají možnost mluvit s hráči z mladších věkových kategorií a někteří z mladších chlapců by mohli trénovat se starší skupinou. Snažíme se vybudovat metody a kulturu, které nejsou příliš odlišné pro děti kategorií od U15 až do U21. Naším cílem je nakládat na hráče tolik, kolik ve svém věku může zvládnout, s přihlédnutím k biologickému a kalendářnímu věku. Vždy se snažíme hráči vysvětlit důvod, proč to dělá.“

**BOBBY SCALES / baseball**  
ředitel hráčského rozvoje  
LA Angels of Anaheim v MLB



„Mladí hráči musí mít k takovému procesu důvěru. Drtivá většina kluků, kteří se dostanou do velkých soutěží, strávila čtyři až pět let v menších ligách. Důvěřovat tomuto dlouhému procesu může být pro mladého hráče těžké. Sám jsem si takovým procesem jako hráč prošel, zkoušel dělat věci, které jsem dříve nedělal a měl, abych se zlepšil. Je to pro hráče dlouhá cesta a můžeme ji zkrátit, pokud zjistíme, jací jsou, a poznáme je. Jestliže získáte přístup k člověku, získáte přístup k hráči.“

**JASON GILLESPIE / kriket**  
bývalý hlavní trenér  
Yorkshire CCC



„Chceme hráčům akademie ukázat, že neexistuje žádný strop; svět je vaše ústí, pokud do něj vložíte svoje výkony, budou zaznamenány. Vezmeme hráče akademie na cestu. Chceme jim dát zakusit pocit být v blízkosti šatny a necháme je čas od času trénovat s prvním týmem. Myslím si, že to mladé hráče motivuje, a sami říkají: Jo, jsem rád součástí tohoto prostředí. A víte co, rád bych to zkusil znovu; vím, že mě čeká ještě hodně práce, abych se dostal na stejnou úroveň.“

**WES WILCOX / basketbal**  
generální manažer  
Atlanta Hawks v NBA



„Myslím, že každý, kdo dostane angažmá, si chce myslet, že má skutečnou odpovědnost, jasný úkol a příležitost růstu. Chtějí zpětnou vazbu a my jim ji dlužíme, abychom jim pomohli rozvíjet jejich kariéru. Proto, když draftujeme hráče, rozhodujeme se na základě jejich charakteru, přirozené inteligence, vášně, otevřenosti a jejich ochotě se zlepšovat. Když všechno toto do sebe zapadá, jsme schopni se chovat a jednat jako správci jejich kariéry a budoucnosti.“

**ALASTAIR CLARKSON / australský fotbal**  
hlavní trenér Hawthorn FC



„Máme tři nebo čtyři kolegy v našem rozvojovém programu, kteří se starají o hráče z akademie, jež je součástí našeho profesionálního týmu. Je to proto, že můžeme přijmout do týmu pouze hráče starší 18 let. I proto je pro nás velkou výzvou mít odborníky, kteří pro nás skautují a přijímají mladé hráče, a jim se pak po příchodu v jejich 18 letech dostatečně věnují tak, aby ve svých 22 letech byli připraveni hrát profesionální australský fotbal.“

**PETRI KETTUNEN / florbal**  
hlavní trenér mužské reprezentace

„Podle mého je to otázka osobní vášně a nadšení, které stojí za pokrokem. Trenéři pomáhají mladým hráčům a pohánějí je k jejich snům, ale oni musí mít v sobě hořící oheň, aby ve své kariéře dosáhli vysokých cílů. Je to příběh kvality osobnosti a osobní volby, které společně dělají pokrok. Trenéři musí vytvořit mimořádně dobrou a náročnou atmosféru s pozitivními výzvami a současně hráči musí v sobě najít duši, aby se tak stalo. Trenéři tu jsou pro hráče.“



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVA

↓ INZERCE

OFICIÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2013 - 2020

**Pomáháme dětem zdravě růst**