

O ČEM PŘEMÝŠLÍTE,

NEŽ DÁTE SPORTOVCI

ZPĚTNOU VAZBU?

GARETH SOUTHGATE

fotbal, trenér fotbalové reprezentace Anglie



„Před zápasem, myslím, existuje skutečné nebezpečí, a to v podobě zavalení hráčů

informacemi, takže se vracíme k datům. Jako hlavní trenéři a asistenti trenérů máme k dispozici spoustu informací a dat, avšak jak je modifikovat a předat hráčům, když cítí, že je potřebují, abychom je jimi zároveň nezahltili a hráči věděli, co od nich požadujeme? Snažili bychom se předat jim co nejvíc informací začátkem týdne, protože čím víc se blíží den zápasu, tím víc se zvyšuje jejich stres, a myslíme si, že hráči nejsou schopni tolik vnímat hloubku informací. Před zápasem je pro ně těžké, aby informace vstřebali a zůstali v nich. Cítíme, že efektivní je informace dávkovat v průběhu týdne, a posledních 24 hodin před zápasem jich předávat minimum.“

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Deset odborníků z celého světa, jedna velká otázka: jakým směrem se ubírají vaše úvahy, než dáte sportovci zpětnou vazbu? Když se vaši svěřenci vrátí po tréninku nebo po zápase do šatny, je povinností trenérů využít tento čas ve prospěch svého týmu. Ale co je tou toužebnou konzistencí v éře sportovců milénia? Čestnost, upřímnost a pozitivní přístup ve zpětné vazbě tvoří její největší část a spolu s trochou hráčské iniciativy namíchají perfektní koktejl.

LEON CAMERON

australský fotbal, hlavní trenér Greater Western Sydney Giants



„Zaprvé je to otázka toho, jakým způsobem zpětnou vazbu předáte a zda ji předá trenér či sportovní ředitel. Bez diskuse však tato zpětná vazba musí být upřímná a otevřená, ať už je pozitivní, či negativní. Rovněž musíte vzít v úvahu sebevědomí mladého hráče. Takže můžete říct: 'V této části zápasu jsi hrál opravdu dobře, skvěle odvedená práce, je vidět, že jsi na tom zapracoval. V této části hry je prostor pro tvoje zlepšení.' Ale my toto setkání zakončíme tím, že řekneme: 'Podívej, co jsi tady udělal.' Pravděpodobně je to poměr 80 % až 85 % ve zdůraznění pozitivních věcí, které hráči dělají. A pravděpodobně 15 % až 20 % zpětné vazby tvoří prostor pro jejich zlepšení ve hře, protože pokud je poměr opačný, mladí sportovci si nemyslí, že dělají pokrok. Jestliže dáváte prostor pouze znepokojivým věcem, můžete hráče velmi rychle 'oprotřebit' a v horším případě demotivovat.“

LUBOŠ BARTOŇ

basketbal, trenér mládeže FC Barcelona, hlavní trenér české reprezentace U18



„Nejdříve musím najít ten správný moment, aby byla zpětná vazba nejúčinnější. Maximální pozornost sportovce je naprostý základ toho, aby dobře vnímal pokyny, kritiku nebo opravy. Jsou momenty, kdy se hráč ‘vzpírá’ a není schopen ‘být koučovatelný’. Jejich řeč těla mi napoví, jestli jsou schopni poslouchat, nebo nikoliv. Tady záleží dost na citu pro situaci, jako tradičně je trpělivost nejlepší lék. Je lepší počkat 10 vteřin, než se potom opakovat v negativním tónu, protože hráč nedával pozor nebo nepochopil pokyny.

Také musím mít jasno, jestli má být poskytovaná zpětná vazba krátkodobá, nebo dlouhodobá. Zpětná vazba týkající se aktuálních věcí by měla být frekventovaná, zaměřená na detail. Důležité je mít rovnováhu mezi negativním a pozitivním hodnocením, někteří hráči neradi slyší jenom kritiku. Každý má rád jednou za čas kladný feedback, s cílem udržet nebo zlepšit motivaci do konce cvičení nebo tréninku či zápasu. Naopak zpětná vazba s dlouhodobým dopadem musí mít jasnou volbu a ráz. Hráč musí pochopit, kde je nebo kde byl, a kam a hlavně jak a kudy by se měl posouvat směrem nahoru či dopředu.

V této situaci je lépe omezit spoustu detailů, protože hráč, i někdy sám trenér, se může ztratit mezi spoustou věcí a pak ta hlavní zpráva není tolik viditelná.

Zpětná vazba je jedna z nejdůležitějších pomůcek trenéra a slouží jako jeden z nejlepších komunikačních prostředků mezi trenérem a hráčem.“

ADAM KRIKORIAN



vodní pólo, hlavní trenér ženské reprezentace USA

„Musíte přemýšlet o tom, komu zpětnou vazbu dáváte, jelikož co hráč, to jiná osobnost. Musíte přemýšlet o tom, čeho jí chcete dosáhnout, co je konečný výsledek? Každé prostředí je jiné, takže je správné prostředí a pravá situace pro zpětnou vazbu? Je nesmírně důležité mít na paměti, že v případě vodního póla se jedná o týmový sport. Podle mého názoru kouzlo týmového sportu spočívá v tom, že při poskytování zpětné vazby ji nedáváte jen jedné osobě, jednomu hráči, a nemyslíte jen na něj, ale vždy musíte vzít v úvahu, co je nejlepší pro tým. V některých případech to může vypadat hloupě, ale občas se dokonce můžete zdráhat zpětnou vazbu dát, protože to nemusí být nejlepší pro tým, nebo ji musíte poskytnout jinou formou než přede všemi uprostřed tréninku. Je to něco, co musíte udělat individuálně, v soukromí.“

coaching



SCOTT HANN

sportovní gymnastika, hlavní trenér Maxe Whitlocka



„Myslím, že první věc, kterou byste měli udělat, je pozorovat. Podívat se, jaká je situace, a rozhodnout se, zda je nezbytné poskytnout zpětnou vazbu právě teď. Je sportovec naštvaný? Jsou prostě nespokojeni s vlastním výkonem? Pokud ano, můžete lehce zvýšit a umocnit jejich negativní pocity. Musíte počkat na chvíli, kdy jsou otevření takové konverzaci. Docela často to může trvat dva až tři dny a vy musíte jako trenér a lídr udělat krok zpět. Někdy musíte být dost silný a říct, že už to stačilo, že musí být víc pozitivní a nemyslet stále na chybu. Vlastně tak musíte vzít v úvahu něco zcela jiného, než je gymnastika nebo samotná situace.“



MILAN MARŠNER

hokejbal, hlavní trenér české reprezentace U20

„Zpětnou vazbu považuji za jeden z nejdůležitějších a zároveň nejcitlivějších nástrojů ve výchově sportovce v mládežnickém věku.

Velmi důležitým aspektem při úvahách, kdy zpětnou vazbu použít

je, zdali je pozitivní, či negativní, a zda je vhodné ji dávat sportovci osobně, nebo před družstvem. Pro mne musí být zpětná vazba konstruktivní, která hráči dodá něco přínosného. A musím být přesvědčen, že minimalizují možnost kontraproduktivního výsledku. V mládežnických kategoriích, kde jsem působil a působím, se přikláním k osobní přímé zpětné vazbě, která by hráče měla posunout vpřed a byla motivující. Pozitivní zpětnou vazbu využívám také před kolektivem, opět se záměrem zvýšit motivaci nejen u jedince, ale celého mužstva.“



JUSTIN REITER

snowboarding, trenér Ester Ledecké

„FORMA, jakou dáváte sportovci zpětnou vazbu, je stejně důležitá jako její OBSAH. Vaše energie je nakažlivá a může sportovce ovlivnit téměř více než to, co skutečně říkáte. Pokud někomu nabízíte svoji radu a vedení, je nesmírně důležité být si vědom úrovně svojí energie a tónu, kterým se vyjadřujete. Je velmi snadné sportovce přemotivovat tím, že do komunikace dáte příliš energie. Opačně to funguje stejně, jelikož můžete potlačit jejich momentum tím, že informace sdělujete negativním nebo skleslým tónem. Myslím, že trenér se musí zeptat sám sebe, proč chce něco říct, a pak nazkoušet FORMU, jakou to sdělí. Vytvoříte v sobě takovou energii, jakou chcete, aby sportovec cítil. Ujistěte se, že nevyzařuje nervozitu a strach. Ve vyjadřování buďte rozvážní, jednoznační a povzbudiví. V tónu vaší řeči buďte sebejistí, klidní a s odpovídající úrovní dodávejte energii. Buďte ‘duchem přítomní’ vždy, když dáváte nějaký podnět. Pak ve sportovci uvidíte přímý odraz vaší energie.“

JOSEF NALEZENÝ

plavání, trenér ve VSC v Brně, bývalý trenér reprezentace a olympioniček Hany Černé a Jany Pechanové



„Plavání je individuální sport. Pracuji vždy se skupinkou závodníků, ať již vlastních svěřenců, které znám velmi dobře, nebo na reprezentačních akcích, kde se poznáváme v průběhu času. Komunikace trenér - závodník je na denním pořádku, při tréninku i závodech. Snažím se na nic si nehrát, být přímý a upřímný. Pokud se daří - chválím, pokud to není ono a vidím nedostatky - řeknu naplno můj názor. Se závodníky společně hledáme cesty ke zlepšení jak v tréninku, tak směrem k finálnímu výkonu. Musím tedy přemýšlet i o sobě. Vedu je správně? Vyhovuje právě těmto závodníkům můj přístup k tréninku? K závodům? K osobním problémům? Při individuálních diskuzích se svěřenci беру в potaz povahu každého. Někdo potřebuje více vysvětlovat, jinému stačí jen oznámit, někdo potřebuje více chvály či pozitivní motivace, na jiného platí trochu ‘houknout’. Respektuji jejich názory, jsem otevřený potřebám (fyzickým i psychickým) každého z nich. Samozřejmě někdy ujedu špatným směrem, ale když se tak stane, nedělá mi žádný problém vlastní chybu přiznat a omluvit se. Kde však nediskutuji, je bázén - tam se prostě plave.“

DANNY KERRY

pozemní hokej, hlavní trenér ženské reprezentace Velké Británie



„Myslím, že musíte mít jasnou představu o tom, jak by měla být zpětná vazba zakončena a čeho jí chcete dosáhnout. Předně zpětnou vazbu poskytlujete proto, abyste se jako trenér cítil dobře, nebo máte velkou dlouhodobou představu, k níž zpětnou vazbu směřujete. A samozřejmě důležité je její načasování a tón, který zvolíte. Myslím, že docela často v zápalu tréninku či zápasu může být lákavé přemýšlet o zásahu trenéra. O nějaké zpětné vazbě. Ale musíte se zeptat sami sebe, zda tím opravdu dosáhnete požadovaného výsledku, nebo se jen budete cítit lépe? Nebo to vlastně děláte proto, abyste zlepšili výkon týmu?“

↓ INZERCE