

Trenér

Činnost trenéra v tréninkové jednotce

Každá tréninková jednotka musí být předem dobře připravená a nejlépe písemně zpracována v konspektu. Do konspektu se zaznamenávají zvolená cvičení, jejich intenzita, četnost a čas (doba trvání), dále metodické poznámky, používaný materiál apod. Po tréninku by měl trenér do něj doplnit své zhodnocení a postřehy (základ evidence).

Naplánovaný tréninkový program je možné s ohledem na vývoj situace upravit. Vliv na úpravu má především počet zúčastněných hráčů a jejich hráčské specializace, průběh a kvalita prováděných cvičení, změny v pozornosti hráčů.

Na tréninky doporučujeme přicházet s určitým předstihem a v klidu si připravit všechny pomůcky, v duchu si projít program tréninkové jednotky. V samotném tréninku, při podávání instrukcí, by měly být pokyny jednoznačné, gesta energická, ale klidná, hlasový projev dobře slyšitelný a srozumitelný.

Důležité aspekty činnosti trenéra:

- při skladbě tréninku je nutno brát v úvahu tělesné, fyziologické a psychologické zvláštnosti jednotlivých věkových období a pohlaví hráčů,
- na úvod krátké seznámení s obsahem tréninkové jednotky, na závěr pak její stručné zhodnocení,
- při učení nových dovedností srozumitelný výklad a názorná ukázka prováděná trenérem (asistentem trenéra),
- při výkladu zaujetí takového místa, aby předávané informace byly pro hráče slyšitelné, a aby trenér na hráče viděl (viděl jejich reakce),
- při cvičení snaha o zapojování co největšího počtu hráčů (nenechávat hráče jen přihlížet),
- při realizaci cvičení pozorné sledování jejich kvality a včasné a správné reagování (doplnění, korekce, povzbuzení).

Každý trenér by si měl uvědomit, že hráči potřebují cítit, že jejich činnost je sledována, vyhodnocována a je předmětem zájmu trenéra.

Při provádění cvičení trenér stanovuje tempo a jeho délku – reaguje na kvalitu. Při učení nových dovedností by mělo být pomalé a klidné. Pokud hráči danou dovednost již částečně ovládají je dobré tempo zrychlit.

Významným motivačním faktorem tréninku je tréninková hra. Otázkou pro každého trenéra však je, jak často a kdy ji zařadit, zda do každého tréninku či jen do některých. Záleží na věkových kategoriích, dále pak i průběhu tréninkové jednotky a období. Pro nácvik je vhodné používat takzvanou „kontrolovanou hru“, kdy do hry trenér vstupuje (přerušuje ji), vysvětluje a opravuje.

V rámci tréninkového procesu může u hráčů docházet ke snížení nasazení, úsilí, nedostatečné koncentraci. V tomto okamžiku by měl trenér zhodnotit, proč tomu tak je (únava, přetrénovanost, sociální problémy, malá disciplína atd.) a podle potřeby reagovat. Jedná se například o změnu programu, využití jiných druhů sportů, zábavné hry, uplatnění pobídky, kritiky, popřípadě sankce. Použití sankce a kritiky si vyžaduje následný rozhovor s hráči (kolektivní či individuální).

Pro trénování dětí je nezbytně nutné, aby trenér věděl, která cvičení jsou pro ně vhodná a která ne, co je přiměřené danému věku, kdy a jak s cvičením začít. Během dětství a adolescence totiž dochází k řadě změn.

Jedná se především o:

- intenzivní růst (děti vyrostou i o 50 cm a přiberou i více než 30 kg)
- vývoj a dozrávání různých orgánů těla (orgány krom růstu mění i svou funkčnost a úlohu)

- psychický a sociální vývoj (změna v dětském chápání a vnímání světa, jeho pozice v něm; mění se jejich vztah ke společnosti a lidem)
- pohybový rozvoj (zvyšování výkonnosti).

Činnost trenéra před, při a po utkání

Příprava trenéra na utkání

Utkání je vyvrcholením a kontrolou práce trenéra i hráčů v tréninku. Mnohá družstva provádějí první část přípravy na posledním tréninku před utkáním (některá i dříve). Zde je nejlepší spojit teorii taktické přípravy s praktickým taktickým tréninkem. Podle možností a úrovně družstva (vrcholová či výkonnostní družstva) provádíme vlastní taktickou přípravu na utkání nejlépe 2 - 3 hodiny, nejpozději hodinu před utkáním. Těsně před odchodem družstva na předzápasové rozcvičení zopakuje trenér stručně hlavní body taktiky. Tyto poslední instrukce by neměly trvat déle než 5 minut. Rozhovor s hráči před utkáním může mít jednak formu individuálního pohovoru s vybranými hráči, nebo s celým družstvem.

Neocenitelnou vlastností trenéra je, dokáže-li během krátkodobé přípravy a s vědomím důležitosti utkání, zbavit hráče vznikajícího nepříznivého psychického stavu a vhodnou formou navodit zdravé sebevědomí a bojového ducha v družstvu.

Z hlediska psychologické přípravy trenér reaguje na to, jde-li o utkání se silným soupeřem, v tom případě zdůrazňuje, v čem jsou jeho slabiny a jak je jich možno využít ve vlastní prospěch. Snaží se o upevnění sebedůvěry a zvýšení bojové nálady hráčů. Jde-li o slabšího soupeře, upozorňuje na nepříjemné důsledky podceňování soupeře a podtrhuje důležitost plného zapojení všech hráčů do hry od začátku utkání.

Při rozboru soupeře je třeba se jím zabývat natolik, abychom nepřeceňovali ani nepodceňovali jeho možnosti. Vycházíme zejména ze zkušeností z předchozího utkání, z míry dostupných informací o soupeři, z toho, zda je výkonnostně lepší, vyrovnaný nebo slabší, zda hrajeme v domácím prostředí nebo na hřišti soupeře. Družstvo soupeře je třeba znát nejen jako celek, ale znát i silné a slabé stránky jeho jednotlivých hráčů. Čím větší bude mít trenér znalosti o soupeři, tím lépe pro jeho funkci v utkání, i když to neznamená, že před každým utkáním je bude sdělovat v plném rozsahu svým hráčům. Méně mluvit je vždy lepší než rozptýlit pozornost hráčů velkým množstvím informací najednou.

Při výkladu taktiky hry vlastního družstva trenér určuje, jak bude družstvo (hráči) hrát v útoku i v obraně.

Důležitou činností trenéra je také určení základní sestavy družstva pro utkání. Nejlépe je to těsně před utkáním, v některých případech je však dobré, když je sestava známá již dopředu. Vše záleží na znalosti družstva (hráčů) a jejich reakcí. Při jejím oznámení je vhodné upozornit i na možnosti střídání. Výběr sestavy se řídí především výkonností hráčů, někdy pak i taktikou či dlouhodobou strategií.

Před samotným utkáním by měl být trenér klidný, jistý, v dobré náladě a měl by se snažit tyto vlastnosti přenést na své družstvo. Jeho poslední slova nesmějí být frázovitá nebo zbytečná. Nemá-li podstatné připomínky, neměl by raději říkat nic.

Rozcvičení před utkáním

Rozcvičení je důležitou součástí přípravy na utkání, čehož by si měl být každý trenér vědom. Má mít svou strukturu i stanovený řád, který družstvo nejen fyzicky a technicky připravuje na podmínky utkání, ale současně je psychologicky uklidňuje a zvyšuje sebedůvěru před utkáním. Rozcvičení má být nastaveno tak, aby navozovalo podmínky utkání z hlediska zatížení hráčů. Tvorba a kontrola provádění rozcvičení je jedním z úkolů trenéra především u mládežnických kategorií.

Činnost trenéra při utkání

Na začátku utkání musí trenér co nejrychleji zjistit:

- zda soupeř hraje v předpokládané sestavě
- zda používá obranu, na kterou jsme se připravili
- zda naše obrana odpovídá útočnému pojetí hry soupeře

Během utkání musí trenér vidět nejen výkon vlastních hráčů, ale také způsob hry soupeřova družstva. To znamená, že musí pozorovat herní situace globálně a nesledovat jen pohyb míče. Pokud stačí sledovat jen pohyb hráče s míčem, dostává se do role diváka, který vidí jen výsledek herní situace, ale ne její příčiny, nevidí postavení a jednání vlastních hráčů a hráčů soupeře. Podle výsledku pozorování řídí trenér hru svého družstva.

Zvláště musí dbát na to, aby hráči:

- byli včas střídáni
- sám byl klidný a jistý, zejména když se jeho družstvu nevede
- byl schopen dávat v průběhu hry jasné a srozumitelné pokyny

Trenér při hře pozoruje a vyhodnocuje celkový projev družstva, včetně efektivnosti taktiky. Musí velmi rychle provádět analýzu příčin aktuální krize, okamžitě vytipovat klíčové momenty hry a podíl jednotlivých hráčů na dané situaci. Výsledky pozorování podává trenér hráčům takovým způsobem, aby jim vysvětlil, co ten který hráč má nebo měl dělat v dané situaci, a ne jen slovně podtrhnout chybu, které se hráč dopustil. Rozčilená kritika, hrubá výtka většinou jen zhorší duševní stav hráče. Někdy je lépe i špatně hrajícího hráče v určitém okamžiku, kdy se mu něco podařilo, pochválit.

Oddechový čas

Oddechové časy je třeba využívat co nejúčelněji. Trenér by v nich měl mluvit věcně a konkrétně. Důležité je nevracet se k chybám, ale hledat konstruktivní řešení a reagovat na vývoj utkání. V některých případech poradit, povzbudit či upozornit. V rámci oddechového času trenér může individuálně pohovořit s hráčem nebo i více hráči, u kterých se domnívá, že věcný rozbor jejich dosavadní činnosti by mohl mít příznivý vliv na jejich další výkon.

Střídání

Před posláním nových hráčů na hřiště je třeba jim poskytnout stručné informace, taktické úkoly a povzbudit je.

Činnost trenéra po utkání – vyhodnocení výkonu

Po prohraném utkání by se měl trenér zdržet jakéhokoli hodnocení a emocí. Nutná řešení vyžadují chladnou hlavu a rozmyšlení. Po výhře je účinné „prožít“ výsledek. Přílišné uspokojení a nadměrný optimismus však přináší potíže do budoucna. Hodnocení utkání je vhodné provádět až druhý den před tréninkem. Objektivní rozbor a hodnocení jsou důležité jak po vyhraném, tak i prohraném utkání. Trenér by měl vždy vyzvednout pozitivní momenty ze hry a upozornit na chyby jednotlivců i celého družstva. Při jednání by měl být taktický a hodnotit klidně, věcně a bez emocí. Z jeho hodnocení by v každém případě měly vyznít konkrétní závěry pro další trénink a utkání.