

Dialogy

Psychologie trenéra

Zdeněk Haník

Psychologie výkonu je v zahraničí běžný obor, u nás neexistuje. Není definované, co je to za obor, chybí autorita nebo reprezentativní osoba. Sportovní psychologie, v jakém stavu je u nás, řeší problémy, selhání, většina z nás pracuje se zdravými lidmi, které chceme motivovat, podpořit.

Psychologická práce je centrem práce trenéra. Zdeněk navrhuje metodu 6patrového domu (popsaný například v magazínech coach¹, bude v připravované publikaci o sportovní psychologii).

Žádný problém nelze definitivně vyřešit, cílem není vyřešit, ale najít metodu (cíl semináře).

Trenérovi v situaci, ve které řeší problémy, nikdo nepomůže, musí znát metody, jak problémy řešit. Metody nás učí semináře, publikace, pokládání si otázek.

Víš, co (od něho) chceš

Ty jako trenér sis udělal jasno.

Vytvoř vlastní principy

Akceptuj svoji roli, jsi tu pro sportovce.

Respektuj jedinečnost osobnosti svěřence.

Nehledej kuchařku, vytvářej prostředí.

Principy – vedu podle nich nejen sportovce, ale celý tým, kdo nerespektuje tyto principy, měl by si najít jiný tým. Jsou přesně definované, dodržuji je, vím, co chci, vysvětluji je.

Ujasni si svou pozici

Pochybnosti jsou ozdravné, překonávej je úsilím.

Přeper mýty – například dobrý sportovec ještě nemusí být dobrý trenér a naopak.

Máš vlastní plán nebo zadání zvenčí?

Jsou tvé požadavky na hráče reálné a přijatelné?

Ví to on? Rozumí ti?

Musím dokázat, aby sportovec pochopil moje myšlení, můj jazyk.

Komunikační jazyk

Najít mluvu – například můj profesorský jazyk nepatří na hřiště, tam se mluví ve zkratkách.

Svěřencům to musí dávat smysl.

Zvažuj, ke komu hovoříš.

Nenahlej **co**, ale **jak**.

Jazyk sociálních sítí – kouzlo krátkých a výstižných sdělení.

Zásada 4V

Důležité, aby sportovci věděli, jak je budu hodnotit. Musí se na to spolehnout.

Výsledek, vývoj, výkon, vztahy.

Chce to?

Vnitřní motivace

Potřebuješ vhled do osobnosti sportovce.

Potřebuješ psychologické znalosti a zkušenosti.

¹ <http://www.coachmagazin.cz/>

Výhodou je její trvanlivost.

Vnější motivace

Finanční odměna, pochvala, u dětí bonbon.

Nevýhodou je její pomíjivost.

Výhodou je její jednoduchost.

Hodí se pouze krátkodobě.

Riskantní alternativa – manipulace

Jde-li tvé rozhodnutí proti zájmu sportovce.

Tvé rozhodnutí je vedeno vlastními zájmy.

Manipulace je zneužití trenérského vlivu.

Při manipulaci jdeš za hranu etiky přijatelných praktik.

Existuje generální motivátor

Zbav se představy, že jiní lidé motivuje přesně to, co tebe.

Krátkodobou výjimkou je vnější motivace (peníze).

Generální motivátor neexistuje.

Motivační pole

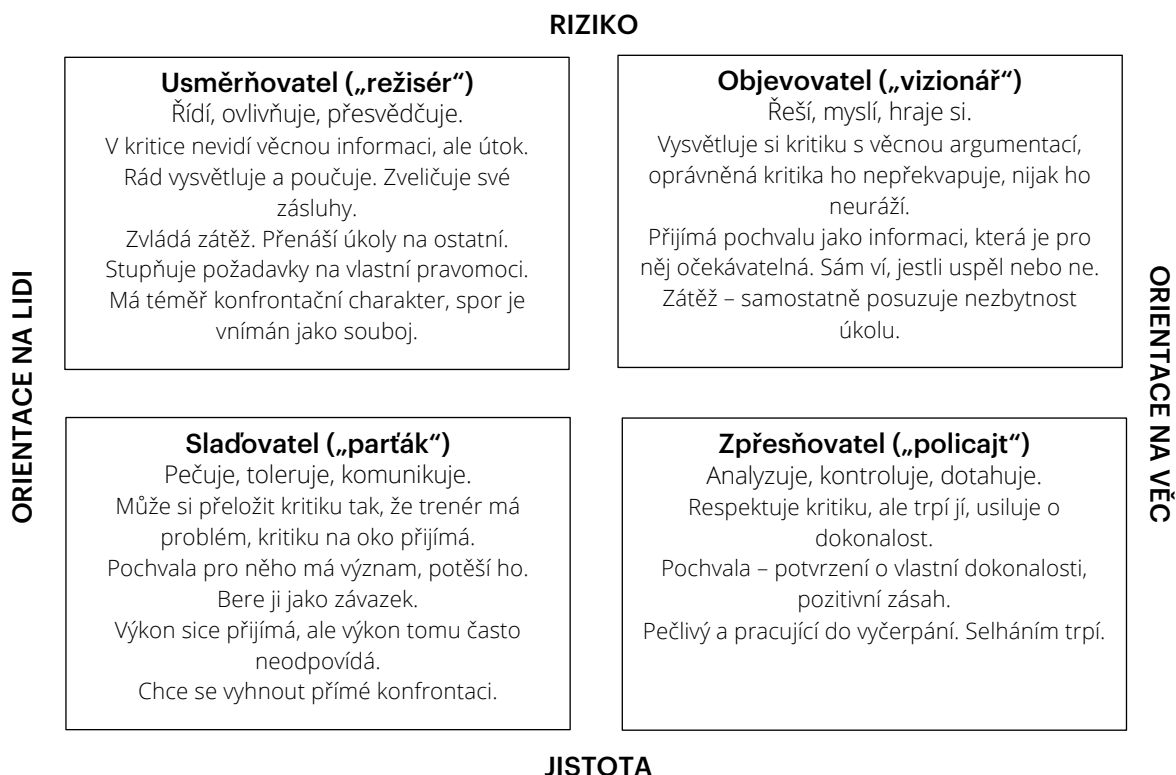
Osobnost

Prostředí

Situace

Motivační typologie

Jakákoliv typologie je nebezpečná.



JISTOTA

Pyramida potřeb (Maslow)

Potřeby vyšší mohou být uspokojované až když jsou uspokojeny potřeby nižší.

Fyziologické potřeby – hladu, žízně, spánku, odpočinku, sexu, útulku.

Potřeba jistoty – bezpečí, ochrana, péče, pomoc.

Potřeba náležení, lásky – přijetí druhým, přátelství, být milován a moci milovat.

Potřeba úcty a uznání – sebeocenění, prestiže, „motivy já“.

Potřeba seberealizace – realizovat plně svůj tvůrčí potenciál a růst.

Zvládne to?

Učení. Jak vést, jak pomoc svěřenci, aby šel výkonově nahoru, nebo mu změnit limity, podmínky.

Čtyři způsoby učení

Z hlediska pohybu je vysvětlení ten nejhorší instrument (trénink dětí).

Pravá část grafu je nevhodnější.



Vytváříš podmínky pro spolupráci?

Budování týmu, aby ze sebe dostal víc, než v něm je

Umíš integrovat konfliktní osobnost?

Trenér s takovým sportovcem musí vyjít, snažit se o to, v krajním případě se s ním rozloučit

Fyziologie výkonu v praxi

Jiří Dostál

Co je to kondice?

Conditio (lat.) = dělání, vytváření; původně připravenost otroka k práci

Conditio (středověk) = stav, pozice, situace

Stav nutný k provedení daného úkolu – psychologie, medicína, sport.

Systematicky začal pracovat s kondicí poprvé Napoleon v armádě.

Dva typy kondice – udržení stabilního prostředí (homeostázy) / schopnost návratu do stabilního prostředí.

Stabilní prostředí je samoregulační proces, při kterém biologický systém udržuje stabilitu.

Selhání tohoto procesu vede ke smrti organismu.

Základní pravidla

1. Není jedna kondice, je jich mnoho.
2. Únava je emoce a kyselina mléčná patří do jogurtu.
3. Základ je aerobní systém a stabilní prostředí.
4. Co stresuji, to zlepšuji, všechno a nic funguje.
5. Objem je král.

Laktát a jeho funkce při zátěži.

Anaerobní stav organismu neexistuje, není možný. V živém organismu se nikdy nestane, že ve svalu chybí kyslík, takže aerobní systém se vždy v nějaké míře zapojuje do energetického hrazení pohybu. Únava vyplývá z vyčerpání zásob glykogenu nebo přetížení neuromuskulárního systému. Aerobní systém je neustále aktivní, mění se jen podíl na celkovém zapojení.

Mitochondrie, pokud si mohou vybrat, šetří kyslík a posílají do svalu laktát, který se spotřebovává.

Laktát nebolí a nezpůsobuje únavu.

Kyselina mléčná se v těle nevyskytuje, je v jogurtu.

Laktát je sodná sůl (neutrální), nebolí a nezpůsobuje únavu, je to zdroj energie, je to signální molekula.

Norové – vytrvalostní sporty – nejlépe zpracovaná metodika pro práci s laktátem.

První nárůst La o 0,5 – z regenerační intenzity sportovec přechází do intenzity pro rozvoj aerobní kapacity (aerobní práh).

Co tedy způsobuje únavu?

Při 30 s sprintu dojde k vyčerpání CP, volné fosfáty bolí.

U 4–10minutového zatížení je to nízké pH (kyselost), která není způsobená laktátem.

Negativně ovlivňuje svalovou kontrakci. Svaly samy o sobě nebolí. Mozek, který vyhodnocuje informaci z receptorů v těle, uvědomuje sportovce o riziku, zvyšuje ventilaci, snižuje koordinaci svalů.

Vzestup a pád VO_{2max}

Není standardizované, rozdílné výsledky podle různých laboratoří.

2/3 testů v ČR špatně provedeny – není VO_{2max} ale VO_{2peak} .

Používá se špatně – jako kladivo na ...

Nejde z něj dělat zóny.

Jenže nic jiného není, pokud budete chtít to magické číslo...

Není nutné – stačí jednoduché testy – beep test, test 30–15 a další.

Koho trénovat aerobně

Pokud u sportovce trénink nevyvolal adaptaci, musí se mu dát jiný.

Hodnoty (ml.l-1): 20 = senioři, 40 = aerobně netrénovaný sprinter, 60 = aerobně dobře trénovaný sprinter nebo netrénovaný vytrvalec, 80 = vytrvalec.

Hodnoty 40 ml.l-1 – těžké pro regeneraci při a mezi tréninky.

VO_{2max} musí mít určitou minimální hodnotu pro daný sport.

Po jejím překročení už nemá moc význam se tím zabývat.

Problém české cesty – téměř všechny sporty mají syndrom aerobní nedostatečnosti – to VO_2 neodhalí.

Lev Pavlovič Matvejev

Superkompenzace.

Strukturální trénink

Vytváří strukturu = kvalitu tkání a jejich postupnou adaptaci.

Vytváří pohybový automatismus.

Pozitivní vliv na imunitní systém = regenerace.

Nízká intenzita, vysoký počet opakování – hry, běh, kolo, cokoliv...

Dostatek regeneračních intenzit – nejméně 60 % času.

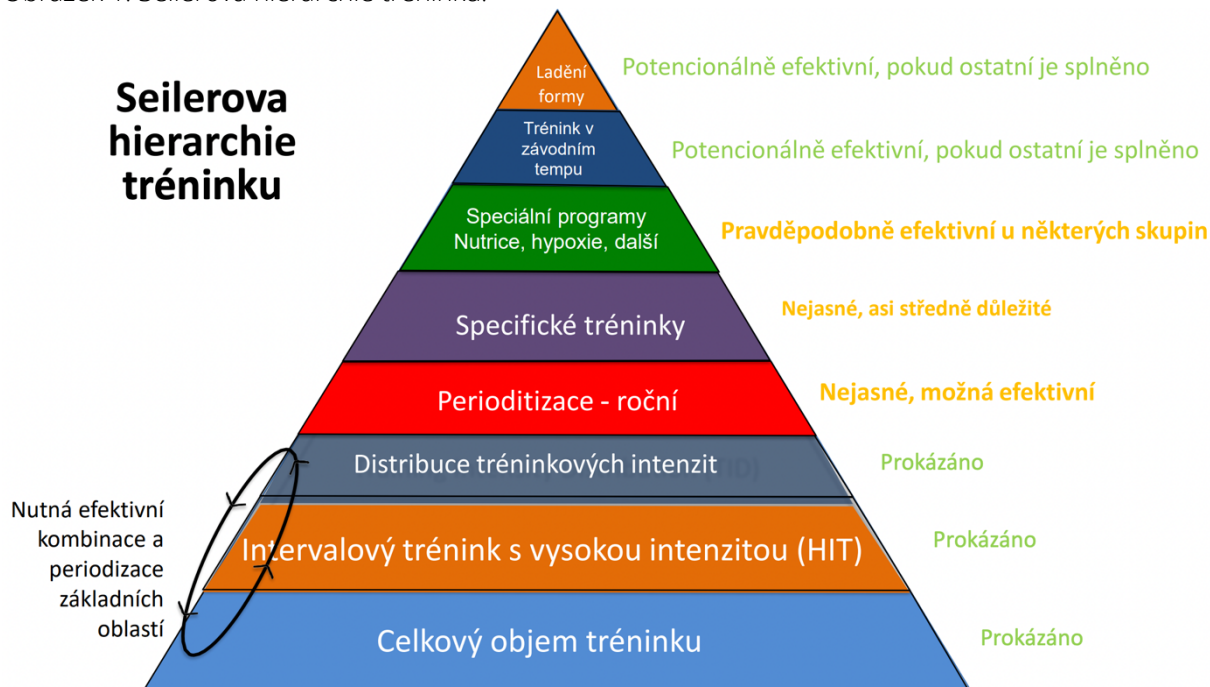
Nedělat střední intenzity příliš dlouho – maximálně efektivní po 4–6 týdnů.

Seilerova hierarchie tréninku

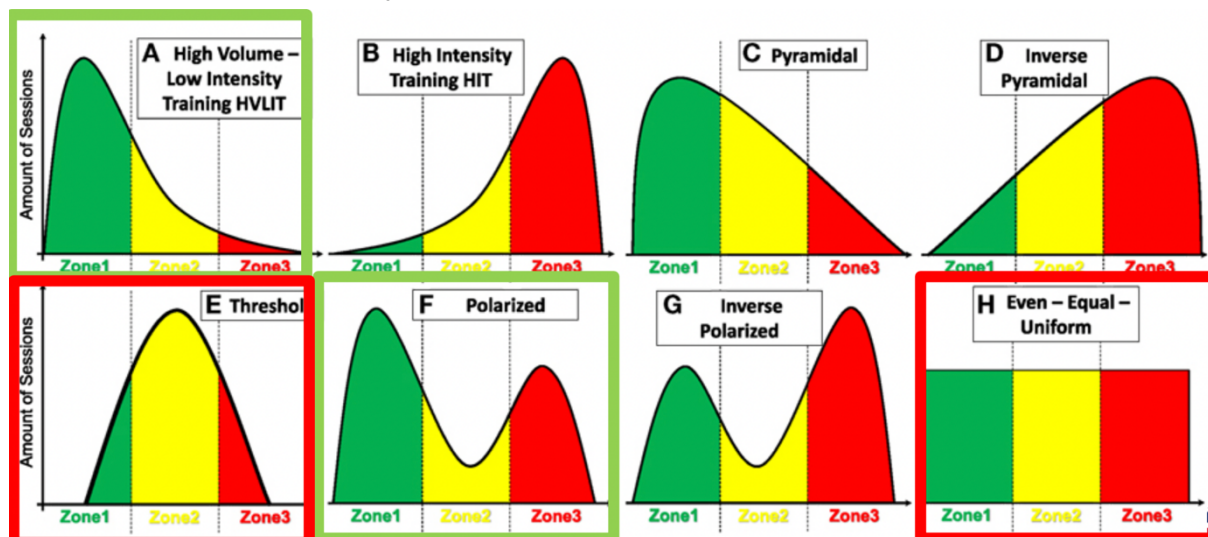
Platí od nástupu puberty do konce kariéry.

Úplně nejdůležitější je objem tréninku = počet svalových kontrakcí za týden, rok, kariéru je kumulativní (obrázek 1). Příklad distribuce tréninkových intenzit jsou na obrázku 2.

Obrázek 1. Seilerova hierarchie tréninku.



Obrázek 2. Distribuce tréninkových intenzit.



Aerobní kapacita a aerobní výkon – cíleně v přípravném období.

Vyrovnění vnitřního prostředí – před začátkem sezóny + při pauzách.

Moderní VO_{2max} trénink? WTF!

Reálný efekt na strukturální změny se měří v letech. Základ je v objemu tréninku.

Výživa a pitný režim sportovce

Zuzana Šafářová

Role výživy a pitného režimu u sportovců

- zvýšit výkonnost,
- podpořit pevné zdraví a regeneraci po výkonu,
- pozitivně ovlivňovat spánek,
- udržovat psychickou odolnost,
- pomáhat předcházet zranění a v případě úrazu urychlit rekonvalescenci,
- stmelování kolektivu.

Pitný režim

- Sportovci včetně elitních běžně nastupují do tréninku či utkání v dehydrataci.
- Příjem tekutin bývá nedostatečný především mimo sportoviště.
- Tento problém se výrazněji dotýká mužů než žen.
- Dehydratace hrozí zvláště těm, kteří v předchozím dni absolvovali trénink v podvečerních hodinách.
- U sportovců hrozí tzv. chronická dehydratace, při které dochází k vypnutí vnímání pocitu žízně.

Známky dehydratace

- ranní odchylka v tělesné hmotnosti (po toaletě) by neměla být více jak 1 %,
- světlá moč značí dobrou hydrataci,
- tmavě žlutá až hnědá moč značí nedostatečnou hydrataci,
- pocit žízně,
- oschlý jazyk,
- bolest hlavy,
- únava, ospalost, pokles koncentrace,
- nižší výkonnost.

Celkový denní příjem tekutin

- pitný koeficient (l/den): 0,035,
- zvýšená – celkové množství přijímaných bílkovin, které výrazně zvyšují příjem tekutin,
- pro zjištění nutného množství doplnění tekutin při zátěži může pomoci výpočet úbytku tělesných tekutin (<https://1url.cz/arp2B>),
- při tréninku sportovec ztratí až 2,5l tekutin.

Příklad: sportovec 18 let, 75 kg

- odhad denní potřeby v pitném režimu bez fyzické zátěže: cca 2,6 l ($75 \times 0,035$)
- při tréninku zvláště v teplém prostředí potřeba příjmu tekutin narůstá, v průměru o 0,5–0,75 l/hodinu zátěže

Sportovní nápoje vs. voda

- sportovní nápoje typu gatorade nejsou vhodné, potravinářská modř má potenciálně karcinogenní vliv,
- obecně v teple hypotonický nápoj, v chladném prostředí hypertonický, sledovat složení cukrů nápoje.

Složení potu

- metody zjišťování: laboratorně, náplasti

Tipy pro zvýšení příjmu tekutin

- používat velké sklenice, velké sportovní lahve,
- mít tekutinu na očích,
- aplikace monitorující příjem tekutin²,
- navýšit příjem ovoce.

Vhodné tekutiny

- obyčejná voda (vhodnější neperlivá než perlivá),
- 100 % džus, fresh džus či ovocný sirup značně zředěný vodou, aby byl nápoj velmi lehce sladký,
- ovocný čaj neslazený či lehce slazený medem,
- při zátěži – sportovní nápoj ideálně domácí, případně komerční výroby pro starší děti,
- sportovní nápoj není energetický drink.

Nelze počítat do příjmu tekutin

- silně koncentrovaný zelený čaj,
- káva, kofeinové nápoje, energetické nápoje,
- kolové nápoje,
- příliš sladké nápoje.

Sportovní výživa

Specifika sportovní výživy

- zvýšené nároky na energetický příjem, makroživin (sacharidy, bílkoviny, tuky, zvýšená potřeba cukrů) a mikroživin (minerály a vitamíny),
- vylučování cenných látek potem a při stresovém zatížení,
 - tvorba volných radikálů při uvolňování energie,
 - při maximálních tělesných zátěžích, potřeba neutralizace antioxidanty pro udržení zdravého imunitního systému.

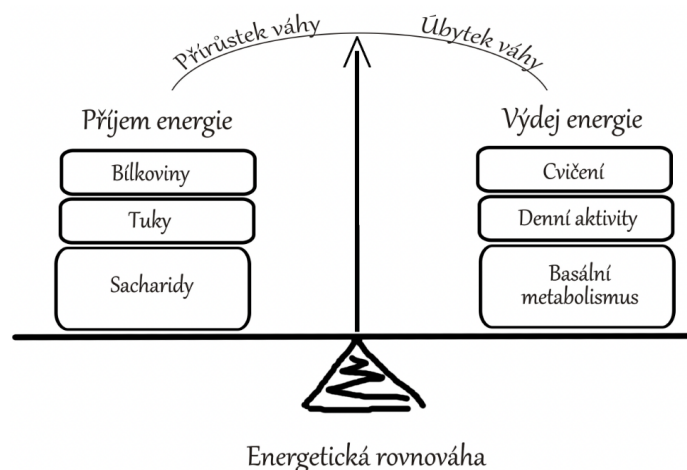
Energetická potřeba

- pouze obecné doporučení,
- mladší školní věk (6–10 let): stejné výživové nároky dívek a chlapců, 70 % dospělé mužské porce,
- starší školní věk (11–15 let): dochází k akceleraci růstu, 80–90 % dospělé mužské porce,
- adolescence (16–18 let): kolem 15. roku, kdy začne docházet k výrazné akceleraci růstu (9–10 cm za rok), jsou energetické nároky nejvyšší za život a trvají do 18. roku života (u chlapců až do 21 let), ke konci puberty růstová rychlost strmě klesá, cca 110–120 % dospělé mužské porce.

RED syndrom

- syndrom energetické nedostatečnosti,
- výdej je dlouhodobě vyšší než příjem,
- komplexní narušení fyziologických funkcí organismu,
- ženská atletická triáda – v důsledku nízké energetické dostupnosti se projevují poruchy příjmu potravy, menstruace a kostního zdraví.

² například <https://plantnanny.app/> pro dívky, nebo <https://1url.cz/Arp2F> pro chlapce

Klíčový energetický příjemProcento tělesného složení

- metoda bioelektrické impedance,
- zejména u sportovkyň nejt pod hodnoty základního tuku (10 %).

Základem úspěchu

- plánování,
- týmové cíle,
- individuální cíle,
- timing,
- na cestách, turnajích, soustředěních,
- časové posuny,
- opravdový zájem o své svěřence,
- být sám příkladem pro ostatní.

Faktory ovlivňující výživu registrovaných sportovců

- 8–12 let: rodina, kamarád, **trenér**, internet
- 13–17 let: rodina, **trenér**, kamarád, internet

Hlavní zásady stravování během tréninkového dne

- doplňovat tekutiny,
- pravidlo 80–20 („zdravé vs. jím, co chci“),
- snídane – doplnit hladinu cukrů po nočním lačnění, tekutiny, nezatížit trávení,
- pokud někdo nezvládá snít, není třeba se k tomu nutit,
- pravidelnost v menších dávkách,
- pestrost,
- nevynechávat sacharidy, kvalitní bílkoviny a zdravé tuky,
- dostatek vlákniny (nerozpustné i rozpustné),
- fermentované potraviny,
- riziko halových sportů – nízký obsah vitamínu D.

Timing – načasování jídla

- 3–4 hodiny před výkonem hlavní jídlo,
- nejpozději hodinu před výkonem svačina (ovoce, sendvič, salát),
- během výkonu sportovní nápoje.

Periodizované stravování

- novinka ve stravování,

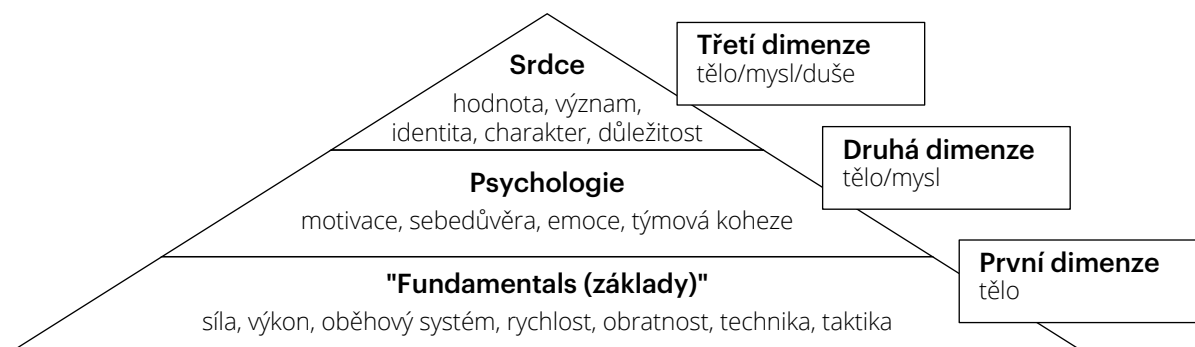
- cílená manipulace se sacharidy za účelem zvýšení schopnosti oxidace mastných kyselin a tím pádem zlepšení zapojení tukového metabolismu, zvýšení mitochondriální kapacity svalů a aktivity příslušných enzymů, což vede ke zvýšení výkonnosti,
- uplatňuje se především u vytrvalostních sportů.

Hodnotový leadership

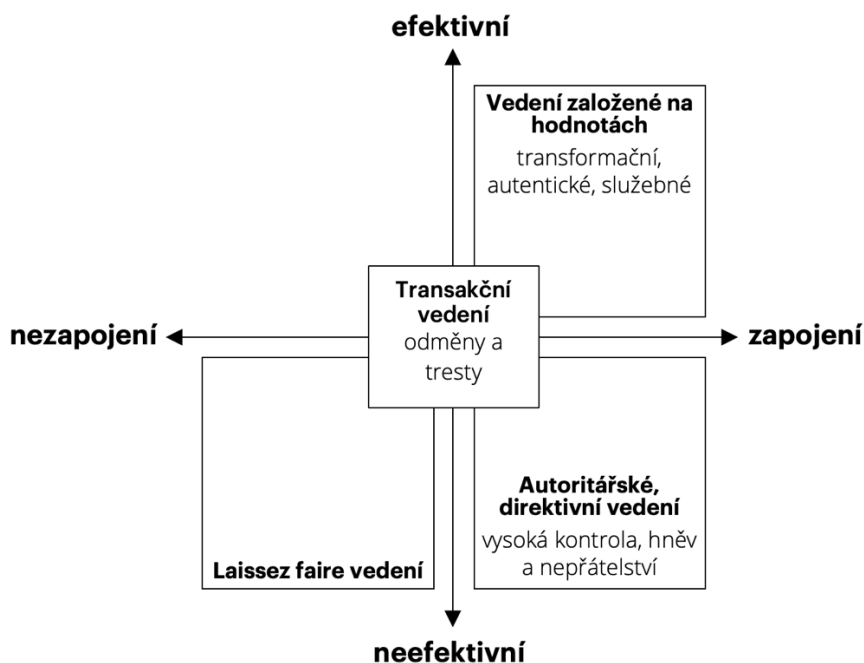
William Crossan

Dobrý trenér přizpůsobuje své chování aktuální situaci. Jak poznáte, zda jste jako trenér efektivní? Jaká kritéria byste použili pro hodnocení efektivity trenéra?

3 dimenze koučování – musí si osvojit každý trenér



Koučovací styly vedení



Autentické vedení

Autentický lídr přemýšlí o svých rozhodnutích, žádá o zpětnou vazbu a názory a snaží se vést nemanipulativním a vyváženým způsobem prostřednictvím nezaujatých, čestných, eticky a morálně povznášejících postupů.

Autentičtí lídři mají:

- silný smysl pro cíl,
- srdečný přístup k vedení,
- silný etický a morální kompas,
- schopnosti navazovat propojené vztahy,
- prokázanou zdrženlivost a disciplínu.

Autentický lídr je sebevědomý, otevřený, důsledný, nesobecký a pokorný.

Služebné vedení

Služební lídři berou v úvahu přání druhých, snaží se rozvíjet a posilovat své následovníky a potřeby následovníků staví nad své vlastní.

Charakteristiky těchto lídrů:

- silný morální charakter a srdce služebníka,
- schopnost budovat vztahy a povznášet druhé,
- silné vůdcovské vlastnosti a ochota vést,
- zájem o zlepšování organizačních procesů,
- snaha pozitivně ovlivňovat společnost a kulturu.

Vlastnosti takového lídra jsou důvěra, obětavost, nesobeckost, respekt, spravedlnost.

Transformační vedení

Proces ovlivňování zásadních změn v postojích, přesvědčení o hodnotách následovníků do té míry, že cíle organizace a vize vedoucího jsou internalizovány a následovníci dosahují výkonů nad očekávání.

Trenéři rozvíjejí sportovce v lídry tím, že se zaměřují na osobní přednosti sportovce (např. kompetence, sebedůvěra, propojení a charakter).

Zahrnuje chování, které je navrženo tak, aby sportovce posilovalo, inspirovalo a vyzývalo k podpoře výsledků specifických pro daný sport (např. výkon, účast a osobní rozvoj).

Vlastnosti transformačního lídra jsou komunikace, kreativita, riziko, vášeň, péče.

4 dimenze transformačního koučování

Idealizovaný vliv – praktikujte to, co hlásáte.

Inspirativní motivace – věřte ve své sportovce.

Intelektuální vliv – zapojte sportovce do procesu koučování.

Individualizovaný vliv – přístup zaměřený na osobu.

Plán rozvoje transformačního koučování

1. Plánujte malé kroky pro každodenní chování.
2. Stanovte si pouze 1–2 cíle pro každou dimenzi.
3. Cíle by měly být vyhodnocovány na týdenní a měsíční bázi. Nové cíle lze stanovit každých 2–6 měsíců.
4. Pravidelné rozhovory s jiným koučem nebo jinou osobou o pokroku v plnění cílů zvýší váš potenciál k růstu a změně.
5. Ujistěte se, že instrumentální hodnoty autenticky projevujete, než z nich uděláte týmové hodnoty.

dimenze koučování	transformační chování
Idealizovaný vliv	1. Diskuse a modelování prosociálních hodnot a chování. 2. Projevování zranitelnosti a pokory.
Inspirativní motivace	3. Diskuse o cílech a očekávání. 4. Vyjádření důvěry ve schopnosti sportovce. 5. Zavedení kolektivní vize. 6. Poskytování smysluplných a náročných úkolů a rolí.
Intelektuální stimulace	6. Získání podnětů od sportovce. 7. Sdílení odpovědnosti za rozhodování/vedení.
Individuální posouzení	8. Důraz na proces učení. 9. Projevování zájmu o pocity a perspektivy sportovců. 10. Oceňování úspěchů a přínosu sportovců.

Transformační koučování – klíčové úvahy

Efektivní koučové rozvíjejí své interpersonální a intrapersonální dovednosti, neustále vyhodnocují zapojení sportovců s cílem rozvíjet výkonnost, účast a osobní rozvoj.

U každého chování si položte otázku: „Je pravděpodobné, že to, co se chystám udělat, pomůže mým sportovcům ...“

- ... cítit se kompetentnější?
- ... cítit se sebevědomější?
- ... rozvíjet silnější vazby?
- ... budovat jejich charakter?

Komplexní přístup ke kondici

Aleš Pařez

National Strength and Conditioning Association (NSCA) – <https://www.nsca.com/>

Charles R. Poliquin – <https://strengthsenseiinc.com/>

CHEK Institute – <https://chekinstitute.com/>

