



Koučing zameraný na športovca – cesta ako dostať mladého hráča do svetovej triedy

Tommi Niemelä

Hlavný tréner fínskej reprezentácie do 17 rokov

TOMMI NIEMELÄ

- 32 ročný hokejový tréner
- narodený v Helsinkách, precestoval svet.
- v hokejovej kariére ho zabrzdilo zranenie, štúdium
- Sú tu hráči pre trénera alebo tréner pre hráčov?





Úvod

- **Ako vzniká vnútorná motivácia a nadšenie niečo robiť?**
 - Profesori Edward Deci a Richard Ryan sú tvorcovia Teórie sebaurčenia, ktorá v sebe nesie naozaj premyslenú predstavu o základných prvkoch šťastia. Hlavným princípom tejto teórie je, že ľudia majú tri základné psychologické potreby, a to mať: pocit samostatnosti, pocit spôsobilosti a pocit spolupatričnosti.
 - Pôvod tejto teórie spočíva v pohľade na človeka, ako na aktívny organizmus. Človek nie je pasívnou bytosťou, ktorá reaguje na svoje prostredie, ale dokáže sa samostatne rozhodovať a sám napĺňať svoje potreby.
 - Uspokojenie psychologických potrieb je nevyhnutné pre kvalitný rast a rozvoj osobnosti. Prostredie, ktoré podporuje tieto tri kľúčové faktory, dodáva do spoločnosti zdravých a vyrovnaných jedincov. Alebo škola, ktorá podporuje tieto tri potreby zase dosahuje lepšie vzdelávacie výsledky. Navyše sa ukazuje, že tieto tri psychologické potreby sú podstatné aj v iných oblastiach života, ako napríklad práca, motivácia športovca, liečba drogových závislostí či podpora zdravého životného štýlu.

(Martela 2014)



Úvod

• Ako vzniká vnútorná motivácia a nadšenie niečo robiť?

– Pocit samostatnosti

- Samostatnosť znamená pocit, že človek si sám môže vybrať, čo bude robiť. Predpokladom samostatnosti je sloboda výberu a konania, teda opak toho, byť umelo riadený a striktno kontrolovaný. V aktivitách, ktoré si volíme samostatne, nepociťujeme kontrolu zvonka ale naša motivácia prichádza z nášho vnútra – to znamená, že cítime, že úloha, ktorú sme si zvolili, patrí nám. Alebo inak, že nás teší a oceňujeme prínos, ktorý pre nás predstavuje. Samostatná činnosť je celá založená na sebamotivácii, kde jedinec cíti, že jeho motivácia prichádza z jeho vnútra a nie z prostredia okolo neho.

– Pocit spôsobilosti

- Spôsobilosť znamená skúsenosť jednotlivca, ktorý vie, čo robí a je schopný v tom niečo dosiahnuť. Poznáme ju ako jednu z teórií pre dosiahnutie kvalitných výsledkov u zamestnancov: zamestnanec, ktorý sa cíti dostatočne spôsobilý, verí, že dokáže splniť úlohu s úspechom. Je ľahké vidieť, že človeka omnoho viac teší robiť veci, v ktorých je dobrý, ako také, v ktorých má problémy a neverí si.

– Pocit spolupatričnosti

- Tretí zdroj vnútornej motivácie vychádza z toho, že ľudia potrebujú spolu komunikovať. Aj z histórie, aj z podstaty človeka vyplýva, že patrí medzi živočíchy, ktoré žijú v stádach a úprimne túžia sa stretávať (Baumeister & Leary, 1995). Toto je dôvod toho, prečo naša pohoda závisí od aj od ľudí, ktorí sa pohybujú v prostredí okolo nás. Cítime sa dobre, ak vieme, že sa o nás niekto zaujíma, a že môžeme byť v hlbokom spojení so svojimi najbližšími. A ak cítime, že sme súčasťou povzbudzujúcej, bezpečnej a srdečnej spoločnosti, dosahujeme najlepšiu výkonnosť (to platí aj pre zamestnancov).

(Martela 2014)



Pocit samostatnosti

- **Musíme nechať hráčov byť aktívnou súčasťou tréningového procesu!**
 - **Sebapoznanie každého hráča rastie pomocou sebahodnotenia, ich vlastných cieľov a pomocou hodnotenia emócií.**
 - **Učíme ich, ako sa správať samostatne počas turnajov a kempov (časové plány, rutiny, vodcovstvo v skupine).**
 - **Učíme hráčov koncept PLÁN – VYKONANIE – HODNOTENIE**
 - **Krok za krokom na ich ceste k svetovej triede, pomocou ich vlastných rozhodnutí!**



Pocit spôsobilosti

- **Hľadáme cesty ako ukázať hráčom, že sa rozvíjajú!**
 - **Kontrolné cvičenia, testy, sebahodnotenie**
 - **Fakty z hry (iný spôsob štatistiky)**
 - **Hodnotenie spoluhráčom z formácie, počas mítingov formácií**
 - **Výhradne pozitívny postoj k rozvoju – nehľadáme chyby ale zlepšenia!**



Pocit spolupatričnosti

- **Význam ATMOSFÉRY**

- **Ak sa snažíte dosiahnuť maximálny rozvoj!**
 - Atmosféra vzdelávania a rozvoja je bezpečná a pozitívna, preto sa hráč odváži ísť ďalej ako predtým ->

POZITÍVNY DOPAD NA ROZVOJ

- **Ak sa snažíte dosiahnuť maximálny výsledok!**
 - Aby túžba po dosiahnutí cieľa a dôvera vo svoje schopnosti bola optimálna, je nevyhnutné byť v atmosfére, kde každý môže byť presne tým, kým je!

Prostredie pre plánovanie



HRA, VLASTNOSTI, KORČUĽOVANIE



- Rozdelenie hry a hráčov podľa konceptu Fínskej hokejovej asociácie
- Ako rozvinúť a posunúť každého k jeho vlastnému vrcholu? > Problémom je medzinárodný vrchol!

HRA, VLASTNOSTI, KORČUĽOVANIE



ROZDELENIE NA ZÁKLADE INDIVIDUÁLNYCH VLASTNOSTÍ



- DÔVODOM PRE TOTO ČLENENIE SÚ VLASTNOSTI JEDNOTLIVCA, NA KTORÝCH ZÁVISÍ KAŽDÝ TRÉNING:



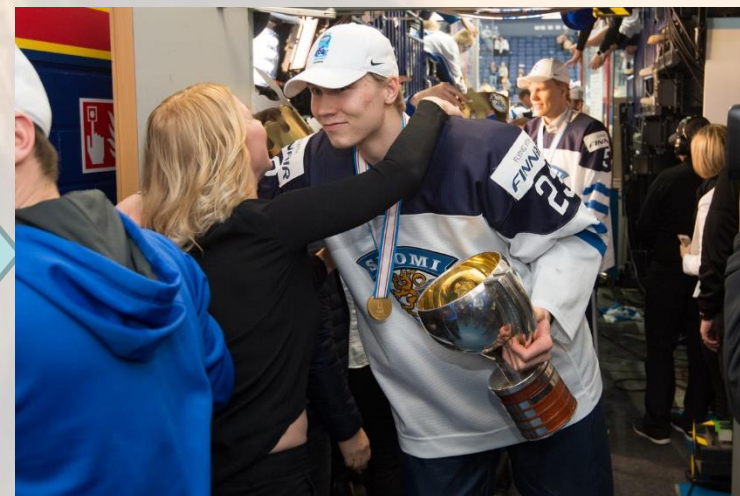
VYBRANÁ CESTA



- Ak chceme rozvíjať mladých hráčov k **ich VLASTNÉMU** maximu, to, čo sa deje na tréningu a vlastné každý deň v týždni je to, čo určuje, kam sa dostane!
- Výsledky v jednej hre, alebo v jednej sezóne neodzrkadľujú jeho tréning!
 - Ak je z dlhodobého hľadiska proces správny, výsledky sa dostavia práve vtedy, keď budú potrebné a bude na nich záležať!



CESTA JE TÝM, ČO PRINÁŠA VÝSLEDKY



PLÁNOVANIE - VYKONANIE - VYHODNOTENIE



- Ak chcete rozvíjať veci účinne a chcete si byť istý, že sa deje nepretržité zlepšovanie, potom si potrebujete osvojiť koncept PLÁNOVANIE – VYKONANIE – VYHODNOTENIE!
 - Dokumentácia je dôležitou súčasťou rozvoja
 - Nie túžby a pocity, tvrdé fakty!
 - Ak sú ciele dosiahnuté, vieme prečo boli dosiahnuté > ak nie, môžeme sa obzrieť späť a zistiť, čo sme urobili zle.

Výber oblastí záujmu



- Ľadový hokej je šport, v ktorom sú tisícky vecí, ktoré potrebujeme rozvíjať, ale ak chceme dosiahnuť naozajstný rozvoj, musíme si určiť, čo budeme rozvíjať.
- Oblasti záujmu sa objavujú počas celej sezóny, a najmenej 50 % zo všetkých akcií sa deje okolo ich výberu.
- Výber musí byť zodpovedajúci veku hráčov, realistické ale vyzývajúce, splniteľné počas jednej sezóny. Každý výber je dobrý pokiaľ ho viete vysvetliť sami sebe a svojmu tímu.
- Počas niekoľkých rokov musí byť v našom výbere oblastí rozvoja vidieť jasný progres.



PLÁNOVANIE SEZÓNY - INDIVIDUÁLNY PLÁN

Plánovanie sezóny - individuálny plán



- Cieľom počas sezóny je, že každý jednotlivec má svoj vlastný plán rozvoja, kde má oblasti záujmu o rozvoj pre taktické vedomosti, technické zručnosti, fyzické schopnosti a psychické vlastnosti.
 - Základom tohto plánu rozvoja je sebahodnotenie, ktoré si robí sám hráč, a v ktorom hodnotí všetky štyri prvky.
 - V súvislosti s tým si hráči SAMI určujú svoje ciele rozvoja!
- Jedno obdobie pre takýto plán rozvoja trvá asi 2-3 mesiace, takže jedna sezóna pozostáva z 3-4 takýchto období pre každého jednotlivca. Na konci každého obdobia sa hráč hodnotí sám a konzultuje hodnotenie úspešnosti svojho snaženia spolu s trénerom.
 - Môže sa posunúť do inej oblasti, mal by ísť hlbšie v tejto oblasti alebo má zostať v rovnakej fáze?
 - Fyzický rozvoj má svoje vlastné tempo, napredovanie je rýchlejšie vo vybraných tréningových oblastiach

Plánovanie sezóny - individuálny plán



- **Príklad plánu rozvoja hráča a JEHO vybrané oblasti záujmu:**
 - Taktické vedomosti: hra a tímové tréningy
 - Technické zručnosti: "vlastný čas" ranných tréningov - 30-40 min za tréning
 - Psychické vlastnosti: vo všetkých činnostiach
 - Fyzické schopnosti: cvičenia mimo ľadu

Hráč X - Plán rozvoja



Plán rozvoja celého tímu



Príklad: reprezentácia Fínska do 16 rokov v sezóne 2015-2016



- Niekoľko vybraných oblastí záujmu pre všetky juniorské reprezentačné tímy v sezóne. (U16 -> U20)
 - Hráč, ktorý vedie puk, skórovanie -> strela z prvej
 - Hráč bez puku, skórovanie -> tlak pred bránou 2 hráčmi
 - Hráč bez puku, skórovanie -> víťazstvo v osobnom súboji bez puku 1vs1
 - Formácia -> Útočenie hneď po získaní puku odobratím (korčuľovanie s pukom v smere dopredu - všetci reagujú)
 - Formácia -> všetci piati hráči spoločne - útočný systém (2 spôsoby útoku)



ĎAKUJEM ZA POZORNOSTĚ!

Tommi Niemelä

tommi.niemela@finhockey.fi

+358 50 537 9983