

***Vedení curlingového týmu v soutěži***

***Seminární práce, psychologie koučování***

***Jiří Snítal  
IV. TVS – DS***

<b>Vedení curlingového týmu v soutěži .....</b>	<b>1</b>
<b>ÚVOD.....</b>	<b>3</b>
<b>PŘÍJEZD NA MÍSTO KONÁNÍ SOUTĚŽE.....</b>	<b>3</b>
<b>BEZPROSTŘEDNĚ PŘED UTKÁNÍM.....</b>	<b>4</b>
<b>Rozcvičení.....</b>	<b>4</b>
<b>Pohovor před utkáním.....</b>	<b>4</b>
<b>Rozehra.....</b>	<b>5</b>
<b>V PRŮBĚHU UTKÁNÍ.....</b>	<b>5</b>
<b>Přestávka .....</b>	<b>6</b>
<b>PO UTKÁNÍ .....</b>	<b>7</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>7</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>8</b>

## **Úvod**

Třetí sezónu působím jako curlingový trenér a kouč ve Švýcarsku. Pracuji převážně s juniorskými týmy. Hráči se kterými pracuji jsou převážně ve věku od 10 do 20 let. Absolvuji se svými týmy většinu mistrovských soutěží. V loňském roce se jeden z mých týmů probojoval až do závěrečného turnaje mistrovství Švýcarska. Spolupracuji také s českými juniorskými reprezentačními týmy jako druhý trenér. Jako asistent kouč jsem byl v loňském roce s juniory na Mistrovství světa, kam se poprvé v historii kvalifikovali.

Rád bych se v následujícím textu podělil se svými zkušenostmi a dotkl se důležitých momentů při vedení curlingového týmu juniorů v soutěži a utkání. Věřím, že by tato úvaha by mohla být ostatním koučům prospěšná v jejich práci.

### ***Příjezd na místo konání soutěže***

Tato část nespadá do náplně koučování. Jedná se více o vedení týmu v soutěži. Nicméně i hladký průběh této fáze má svůj podíl na celkovém úspěchu.

Záleží na dohodě týmu a na specifických podmínkách, jestli se hráči dopraví na místo konání soutěže individuálně, či společně. Mě se osvědčila varianta společné cesty. Využíval jsem ji k odhadnutí nálady hráčů a k jejich „nenápadnému“ psychologickému vyladění. Při cestování autem například dobře funguje oblíbená hudba. Při společném příjezdu na místo odpadá stresující situace čekání na jednotlivé hráče. V obou případech je ale důležité dobře naplánovat časový rozvrh s dostatečnou rezervou.

Po příjezdu by se tým měl dobře seznámit s prostředím. Jedná li se o místo, kde tým ještě v minulosti nehrál, je užitečné, když kouč, popřípadě jiný člen doprovodu, provede „předvýzkum“ terénu včetně cesty. Organizační povinnosti na místě řeší kouč! Hráči se koncentrují na výkon.

### ***Bezprostředně před utkáním***

Je vždy velkou výhodou, když má tým dobrý a zažitý stereotyp činnosti před utkáním. Neponechávat předzápasovou činnost na náhodě a celý proces nacvičit a zažít v tréninkovém procesu. Příprava na zápas je u jednotlivých týmů individuální proto se v detailech liší.

Pro příklad uvádím stručně systém, který používáme s jedním z mých juniorských týmů:

## **Rozcvičení**

Přibližně 45 minut před utkáním se hráči odchází společně rozcvičit. Rozcvičení trvá přibližně 20 minut. Když to dovolí podmínky, rozcvičují se mimo prostory haly, v opačném případě rozcvičení probíhá v hale na odlehlém místě, v „soulkromí“. Rozcvičení se účastním pouze na začátku. Potom se věnuji přípravě pohovoru s hráči před utkáním a vlastní mentální přípravě.

Zde je nutné podotknout, že nácviiku fáze rozcvičení jsme věnovali dostatek času při tréninku. Hráči mají zažitý soubor cviků, který jim vyhovuje a jsou dostatečně zodpovědní. U hráčů, kteří nemají ještě dostatečně zažitý systém rozcvičení je žádoucí vedení rozcvičky koučem. To by mělo být samozřejmostí pro nižší věkové kategorie.

## **Pohovor před utkáním**

Probíhá mezi rozcvičením aerobního charakteru (neurofyziologická část rozcvičení) a rozehrou na dráze (senzomotorická část rozcvičení). Pro pohovor je dobré předem určit odlehlé klidné místo, na kterém se tým schází po celou dobu soutěže. Cílem pohovoru je stimulovat hráče k podání maximálního výkonu. Záleží na úrovni aktivace jednotlivých hráčů, jestli kouč aktivační úroveň zvyšuje, nebo tlumí. Smyslem je dostat všechny hráče do stavu optimální psychické aktivace (bojové pohotovosti). Určení aktivační úrovně hráčů není snadné a vyžaduje dobrou pozorovací schopnost a znalost hráčů.

Jako velice důležitá součást pohovoru je stanovení cíle a taktiky hry. To nejčastěji na základě rozboru známých faktorů ovlivňujících průběh utkání:

- 1/ Typ a důležitost utkání
- 2/ Kvalita soupeře – silné a slabé stránky
- 3/ Vlastní kvality a slabiny
- 4/ Kvalita ledové plochy a kamenů

Předpokladem úspěchu je, aby všichni hráči herní plán zcela pochopili a pokud možno se s ním ztotožnili a znali svoji roli při jeho plnění. V kolektivu čtyř hráčů má toto zcela zásadní význam. Je chybou považovat za herní plán týmu pouze slova „ je třeba vyhrát“. K pohovoru musí kouč přijít dobře připraven, s jasným plánem. Přesvědčivé vystupování kouče dodává hráčům sebedůvěru.

V případě mého týmu se po pohovoru hráči ve zbývajícím čase individuálně dorozcvičují. V případě nutnosti ještě zařazují individuální krátký pohovor s některým z hráčů. Potom rovnou na ledovou plochu k tréninku na dráze.

Je snad celosvětovým zvykem, že Většina týmů se těsně před tréninkem (rozehrou) shromažďuje za dveřmi herní části haly a čekají až skončí příprava ledu. To se mi nezdá za optimální přípravu těsně před zápasem, proto svoje týmy nechávám mimo „tlačenicí“ a hráče vždy včas upozorním, kdy je čas na rozehru. Při tomto postupu je nutné, aby hráči plně důvěřovali, že kouč jim dá znamení vždy včas. V opačném případě jsou hráči ve stresu způsobeným pocitem, že přijdou pozdě.

## ***Rozehra***

Trénink na ledové ploše trvá pro každý tým 10 minut. Týmy trénují postupně. Někteří koučové vyvíjí při tréninku horečnou činnost, týmy se snaží odhodit co nejvíce kamenů. Toto je někdy na úkor výsledného efektu. Dle mého názoru má trénink (rozehra) především navodit u hráčů správné herní „naladění“ na nadcházející utkání. V případě mého týmu jsme nejprve natrénovali rozehru předem v tréninkovém procesu. Šlo o vytvoření efektivního systému, podle kterého tým v deseti přidělených minutách vyzkouší základní herní činnosti, otestuje kondici ledové plochy a kvalitu kamenů. Každá z hráček má pro rozehru stanovenou činnost, kterou má díky předchozímu nácviku plně zautomatizovanu a může se plně soustředit na kvalitu provedení. Toto považuji za velice důležité, protože při rozehře působí na hráče stres z nadcházejícího utkání, který je touto automatickou činností částečně kompenzován. Při nezvládnutí roze hry se stres ještě vystupňuje. Rozehra týmu je také pozorně sledována soupeřem, který si vytváří první dojmy o kvalitě protihráčů. Při roze hře tedy působí tým na své okolí a toho se dá cíleně využít. Zastrážit soupeře, vytvořit dojem o momentální formě a síle týmu. Nikdy nedávat najevo svoje slabé stránky a případné problémy! Až na případ, že problémy záměrně předstíráme k vytvoření pocitu podcenění u soupeře. Toto je dle mého názoru možné pouze, nezná li nás soupeř z předchozí doby a jme si jisti, že jde skutečně jen o předstírání a skutečnost je jiná.

Po roze hře zbývá do začátku utkání ještě 5 minut. Vhodný čas na věcné zopakování cíle a plánu utkání.

## ***V průběhu utkání***

Koučové mají pro sledování zápasů vyhrazené na galerii nad jedním koncem příslušné dráhy. S hráči je během hry komunikace zakázána pravidly. Přesto se dá hráčům pomoci a také hodně uškodit. Představme si na příklad situaci, kdy skip týmu vymyslí taktickou variantu a jede se z cílových kruhů na druhé straně dráhy připravit k odehrání rozhodujícího kamene v endu a vidí jak se kouč drží za hlavu nebo odchází či jinak dává najevo, že podle něho následující odhoz nemá šanci na úspěch. V takové situaci je z pohledu hráče velice těžké (u mladých nezkušených hráčů a u dětí téměř nemožné) koncentrovat se na pokus a věřit, že se zdaří. Na druhé straně kouč, který není spokojen s výběrem taktické varianty a přesto nedá nic najevo, naopak působí jako uklidňující faktor, který dodá hráči více sebevědomí. Naděje, že hráč variantu zahraje úspěšně, je větší. Koučové se většinou snaží gestikulací hráče od úmyslu hrát zvolenou variantu na poslední chvíli odradit. Kolikrát se jim to i podaří. Konečný výsledek pak ale většinou nebývá lepší, protože hráč, který se již částečně psychicky vyrovnal se situací a je připraven ji podle svého názoru úspěšně vyřešit, je koučem vržen na poslední chvíli do situace, kdy jeho varianta selhává, ještě než ji měl šanci vyzkoušet. Jeho zažitý rytmus a psychický proces přípravy k odhozu kamene je vážně narušen. Je, nyní již i pod časovým tlakem, donucen vymyslet variantu jinou, a úspěšně ji zahrát, kolikrát ani neví, v čem je výhodnější oproti původnímu plánu. Po této zkušenosti hráč velice lehce ztrácí sebevědomí a v následujících situacích hraje s obavou, zda nebude muset na poslední chvíli změnit co zamýšlel hrát. V druhém případě variantu vymyslí alibisticky

a spoléhá se, že kouč mu dá najevo je li chybná. Toto manipulování s hráči během utkání vlastními kouči prakticky existuje pouze v juniorských a mladších kategoriích. Kouč by tedy neměl dávat najevo své negativní pocity během sledování hry týmu. Na druhé straně kouč, který sleduje hru pasivně, na první pohled bez zájmu, působí na hráče také negativně. Je tedy na citu kouče, aby i bez možnosti přímé interakce působil pozitivně na svůj tým. Mnohdy stačí drobné gesto ve správný okamžik. Velice netaktické a vůči týmu velmi nefér a vůči sobě zbabělé chování je odchod kouče před koncem utkání do přilehlé restaurace při nepříznivém vývoji. Kouč je součástí týmu a má své povinnosti a zodpovědnost.

### **Přestávka**

V půlce zápasu je 10 minut přestávka v jejím průběhu může kouč za hráči na ledovou plochu. Je to jedinečná příležitost k přímé interakci mezi hráči a koučem v průběhu utkání. Jejím hlavním posláním je ujasnění plánu hry do druhé poloviny utkání a usměrnění psychického stavu hráčů vzhledem k předchozímu vývoji utkání. Dlouhé rozebírání a kritizování zahraných taktických variant z předchozího vývoje hry je neúčelné a velice demotivující je lépe se ho vyvarovat. Hráči nedokáží informace racionálně zpracovat a dominuje u nich pocit neúspěchu a nechuti pokračovat ve hře. Kritika hráčů je na místě, pouze je li kouč přesvědčen, že je v jejich momentálních možnostech podat lepší výkon. I tuto kritiku je potřeba podat věcně bez ventilování negativních emocí. Při volbě negativního hodnocení v průběhu utkání velmi záleží na na citu kouče a znalosti standartního chování hráčů při zápase. Z předchozího průběhu utkání je vhodné vyzdvihnout pozitivní momenty. To hráče motivuje do další hry. Taktické pokyny by se měly vztahovat výhradně k nadcházejícímu průběhu utkání. Věnovat dostatek času na zklidnění emocí před taktickými pokyny je potřebné k upoutání pozornosti hráčů k tématu. Kouč by měl záměrně usměrňovat své chování tak, aby působil na hráče pozitivně a motivačně.

### **Po utkání**

Většina curlingových soutěží se hraje turnajovým způsobem. Je běžné, že v jednom dni se hrají až 3 utkání.

Po neúspěchu je vhodné, a podmiňující úspěšné vystoupení v dalším utkání, poměrně se rychle vyrovnat s negativními pocity aby bylo možné následně začít s přípravou na nadcházející utkání. Toto je hlavní úkol činnosti kouče po utkání. Identifikovat racionálně příčiny neúspěchu ( podcenění soupeře, malá koncentrace na utkání, problémy s technikou hry atd.) je potřebné pro následné vyladění motivační úrovně hráčů. Svalovat vinu neúspěchu na vnější faktory, nejčastěji kvalitu ledu, větší štěstí soupeře, zvyšuje pravděpodobnost selhání i v dalším utkání. Při kompenzaci vlivu neúspěchu je účinné odvést pozornost týmu od dění v soutěži. Dobře fungují různé hry, vycházka, či jiná příjemná emotivní činnost. V zásadě by mělo platit, že po neúspěchu v utkání je výhodnější zdržet se jakéhokoli bezprostředního hodnocení. Slepíčka (1988). Po určitém časovém odstupu je hodnocení efektivnější a nepodněcuje další negativní emoce v takové míře jako hodnocení bezprostředně po konci utkání. Hodnocení kouče je pro každého hráče velice důležité. Trenér kouč se proto musí naučit prezentovat svá hodnocení takovým

způsobem a v takovou chvíli, aby emoční efekt jeho hodnocení v posoutěžním stavu měl pozitivní motivační účinky pro další utkání. Slepíčka (1988)

Při úspěchu je vhodné vyzdvihnout výkon celého týmu bez rozdílu. Kolektivně úspěch prožít. Ve více zápasovém denním cyklu může vzniknout nebezpečí pocitu nadměrného uspokojení po prvních dobrých výsledcích. Z toho vyplývá řada nebezpečí: Ztráta koncentrace, podcenění soupeře, nedostatečná motivace na další utkání. Je tedy velice důležité ovlivňovat posoutěžní stavy hráčů i v případě dosahování úspěchů. Využít dobré pohody hráčů k další motivaci.

## **Závěr**

Výše uvedený text se převážně zabývá vedením hráčů ve věkové kategorii 17 až 20 let.

. Trénování a koučování mladších dětí má svoji specifičnost. Vzhledem k tomu by se měl trenér – kouč řídit jistými zásadami. Trenér (kouč) velmi ovlivňuje rozvíjení jejich osobnosti. Necitlivými zásahy v tréninku, či v zápase může u svého svěřence poměrně snadno vyvolat pocity strachu z negativního hodnocení, méněcennosti, atd. a z toho vyplívající nechuť dále sportovat. Neméně důležité je rozvíjet u svých svěřenců duch fair – play, vhodného chování ke svým spoluhráčům i soupeřům, rozhodčím, zkrátka okolí. Je v první řadě podmínkou, aby dítě mělo z činnosti radost. Výkon není u dětí prioritou. Toto je velmi důležité brát v úvahu při hodnocení. Dítě pozitivně stimulovat do další činnosti. Při považování výkonu jako prioritního cíle činnosti často dochází k přetěžování organismu dítěte, což je velmi negativní jev v jeho přirozeném vývoji. Tréninkovou náplň a z toho plynoucí požadavky na výkon je vždy nutné vztahovat k věku a vyspělosti organismu svěřenců. Nepřeceňovat jejich možnosti.

## **Seznam použité literatury**

- MOOR, L., SCHMIDT R.: CCK Curlig seminars. Zurich 1998  
SLEPIČKA, P.: Psychologie koučování. Praha 1988  
SCHMITD, R.: The control curling book. Luzern 1991