

Manuál pro české curlingové trenéry



Poděkování:

Tvůrci tohoto manuálu by rádi poděkovali těm, jejichž materiál je v následujících stranách použit:

Světová curlingová federace (World Curling Federation)

Kanadská curlingová asociace (Canadian Curling Association)

Skotská curlingová asociace (Royal Caledonian Curling Club)

Bill Tschirhart – „A pane in the glass“ (APITG: ACC)

Bob Comartin - Silový & kondiční specialista pro curling

Andre Ferland – Performancebrush.com

Laura Farres

Scott Ferland – Světová curlingová federace

Stephen Orr – iPadová aplikace „Curl Coach“

Sean Turriff – certifikovaný trenér 3. třídy v kanadském Národním programu trenérské certifikace (NCCP)

Bob Martin – „Rock Science“

Marco Ferraro – „Marco Hack“

Roger Rowlett – certifikovaný instruktor 2. třídy v Americké curlingové asociaci (USCA)

Praha, Česká republika

Únor 2014

Úvod

Myslím, že bude jednodušší plnit roli hlasatele, než abych si hrál na „vynálezce“. Tím pádem je tento manuál „doporučující příručkou“ ke všem článkům, které byly napsány o naší krásné hře, a o sportu obecně. I když v tomto manuálu možná nenajdete vše, co byste se rádi dozvěděli o curlingové trenérině, snad zde alespoň narazíte na nové myšlenky, které vám pomohou zdokonalit se, ať už jako curlingový trenér nebo instruktor.

Za těch mnoho let, kdy trénuji, jsem poznal mnoho koučů s různými tréninkovými metodami. Někteří z nich věřili cestě přebírání metod z jiných sportů, později však zjistili, že curling je jedinečná hra, zahrnující mnoho myšlenek a filozofií zcela odlišných od jiných sportů. Jedna důležitá věc, kterou bych vám rád sdělil, je ta, že byste vždy měli vědět, co se snažíte naučit své svěřence. Mnozí trenéři a hráči mají tendenci kopírovat kroky jiných, aniž by tušili, proč dělají právě to, co dělají. Věci se dají dělat tolika způsoby, kolik je na světě curlerů. Slepě přijmout metody někoho jiného může hráči velmi uškodit. Co je dobré pro jednoho, nemusí nutně vyhovovat druhému. Má rada tedy zní, abyste porozuměli samotným základům každého curlingového segmentu a celek pak co nejlépe přizpůsobili jednotlivým hráčům i celému týmu. Jedna z cest, jak toho dosáhnout, je studovat historický vývoj různých curlingových technik, abyste pochopili, jaké úvahy stojí v jejich pozadí. **Musíte vědět, co učíte!**

Rovněž je důležité hru neustále „studovat“. Nikdy si nemyslete, že již všechno víte. Pokud něčemu nerozumíte, hledejte odpovědi. Informací je kolem nás spousta. Máme to štěstí, že žijeme v době internetu, na jehož různých webových stránkách lze obvykle najít většinu toho, co hledáme. Název některých ze stránek najdete na konci tohoto manuálu v sekci Trenérské zdroje.

Být dobrým trenérem má mnoho aspektů, ale žádný z nich není důležitější než ten, který naleznete na straně obsahující věty „Etický kodex trenéra“...“Trenérův odkaz je lépe měřitelný kvalitou jedinců pod jeho vedením než počtem trofejí na jeho polici.“ V první řadě vám doporučuji ujasnit si, proč vůbec chcete trénovat. Doufám, že tento manuál vám k tomu dopomůže.

Další důležitou součástí trenéra/instruktorů je znalost pravidel curlingu. Všichni účastníci (trenéři, hráči a organizátoři) by též měli být obeznámeni s etickým kodexem, který činí z curlingu tak příjemnou hru. Soupis pravidel a dokumenty k týmovému meetingu by si měl přečíst každý, a to podrobně.

Trenéři/instruktoři by si také měli být vědomi toho, že v curlingu, podobně jako v životě, nic neobelstíte. Kdo si myslí, že triky a zkratky jej dovedou k úspěchu, může být na krátký čas úspěšný, ale nedostatek odhodlání tvrdě na sobě pracovat se mu časem nevyhnutelně vymstí. A až k tomu dojde, bude nesmírně obtížné vrátit se na vrchol.

Když jsem tvořil tento „doporučený manuál“, jedno z mých největších dilemat bylo, kam zařadit povídání o týmové dynamice. Na toto téma by klidně mohla být sepsána celá kapitola. Pro mě osobně je týmová dynamika nejdůležitější faktor v curlingu. Jsem přesvědčen, že můžete mít v týmu ty nejtalentovanější hráče, ale pokud tým postrádá dynamiku, čeká vás běh na dlouhou trať. Proto nyní nechám na toto téma „promluvit“ Billa Tschirharta. Přeji příjemné čtení a prosím vás, abyste předem nezavrhovali fakta, která uslyšíte.

Je to v týmové dynamice

Bill Tschirhart

“Každý člen týmu se na hře podílí 25%, ovšem činí tak ve 100% času“

Všichni známe teorii NZŽ (nekomplikuj si zbytečně život). Tato filozofie pomohla milionům z nás poradit si se zdánlivě obtížnými situacemi.

V roce 1992 vedl James Carville kampaň prezidentského kandidáta Williama „Billa“ Jeffersona Clintona ze státu Arkansas. Pan Carville věděl, že předností Clintona bylo řešení finančních záležitostí státu, a tak se s pomocí teorie NZŽ zaměřil na tuto přednost. Výsledkem byl jeden z neznámějších volebních sloganů v americké historii: „Je to v ekonomii!“

Dovolil bych si aplikovat slogan na náš sport: „Je to v týmové dynamice!“

Ale co znamená ono „to“? Spíše než o vítězství jde o výkon. Není to kvalita curlingového odhozu, vychytralý herní plán ani to, co jíte či jak trénujete. Není to dokonce ani vaše psychické rozpoložení. Všechny tyto faktory jsou důležité, ale já po desítkách let práce s elitními curlingovými hráči, trenéry a instruktory tvrdím, že klíčem k dobrému týmovému výkonu je kvalita týmové dynamiky.

Dovolte mi říct vám jeden příběh. Odehrál se západně od kanadského národního parku Banff ve státě Alberta. V této době jsem v Calgary pracoval pro kanadský curlingový svaz jako trenér pro národní rozvoj. Jsem náruživý lyžař a když jsem se do Calgary přestěhoval z jižního Ontaria, slíbil jsem si, že ve velkém využiji skvělých podmínek pro alpské lyžování. Mojí tehdejší partnerkou v Národním tréninkovém centru byla Helen Radford. Ona a dva její přátelé mě pozvali na den lyžování u (jezera) Lake Louise. Obyčejně jsem na podobné akce příliš samotářský, ale tentokrát šlo o Lake Louise! Navíc bylo něco zajímavého na Heleniných přátelích. Oba kdysi reprezentovali Kanadu, jeden ve fotbale a druhý v basketbalu. Při stoupání lanovkou se mě jeden z nich zeptal na otázku, kterou curleři nejspíš dostávají celkem často: „Bille, proč Kanada do reprezentace nevybírá čtyři nejlepší hráče?“

Z pohledu fotbalisty a basketbalisty, pro něž bylo normální procházet selekcemi nebo vyřazovacími kempy, aby získali právo reprezentovat, šlo o logický dotaz. Má odpověď byla následující.

„Curling je unikátní sport. Každý člen týmu se na hře podílí 25%, ale činí tak ve 100% času.“

Pokračoval jsem s vysvětlováním, že úkolem každého hráče je být připraven na všechny podmínky, které se v curlingu mohou naskytnout. Každý hráč odhazuje dva kameny za end a nikdy nelze předem říct, čím pokus bude zásadní pro vývoj zápasu (dochází k němu v každém utkání a udivuje mě, jak často nejde o pokus skipa). Pokud se současně nedaří více hráčům, jen jeden z nich může být vystřídán. Během zápasu je jen málo příležitostí, pokud vůbec nějaká, k přeskupení pozic. Některé týmy ani nemají vlastního trenéra, který by jim poskytl pohled zvenčí, a pokud ano, možností promluvit si s ním během zápasu je jen velmi málo. Curling je v první řadě hráčský sport.

Trenérovým úkolem je nasměrovat tým, aby byl připraven reagovat na neustále proměnlivé podmínky a situace a aby držel pod kontrolou emoce. Je to zajímavé, ale pro mě jakožto pro trenéra je cílem připravit svůj tým tak, aby mě během hry vůbec nepotřeboval.

Řekl jsem jinými slovy to, co již dříve prohlásil Herb Brooks (filmová postava, kterou skvěle ztvárnil Kurt Russel ve snímku „Zázrak, příběhu o americkém hokejovém týmu z New Yorku, který na olympijských hrách roku 1980 získal zlaté medaile), když byl dotazován na seznam 26 hráčů, který nesl asistentovi trenéra Craigu Patrickovi, během druhého dne výběrového kempu. Patrick si všiml, že v seznamu chyběli někteří nejlepší hráči. Brooks to vysvětlil slovy: „Nehledám nejlepší hráče. Hledám ty pravé hráče.“

Herb Brooks věděl to, co jiným zabere mnoho let k pochopení, a sice že tým tvoří hráči, kteří chtějí přispět k úspěchu celku, což nadřazují svému osobnímu úspěchu. Často těmi pravými hráči nejsou ti nejtalentovanější, pravděpodobně dokonce častěji, než si uvědomujeme.

Má odpověď tehdy u Lake Louise rovněž vyjadřovala důležitost týmové dynamiky u curlingového týmu. Vyjádřil jsem se k tomu v bezpočtu přednášek a článků, takže se nebudu opakovat, postačí, řeknu-li, že **rozptýlení, která negativně ovlivňují výkon týmu, většinou vznikají v týmu samotném**. Týmová dynamika musí být pevná.

Když toto téma prezentuji na elitních kempech, dávám za příklad Garryho Van Den Bergha, který dlouho hrával dvojku v týmu Jeffa Stoughtona. Podle statistik úspěšnosti nebýval nejlepší dvojkou (nechci začínat se statistikami úspěšnosti), ale Stoughton věděl, že to, co přinášel (týmový duch a psychická odolnost), bylo klíčovým prvkem k týmovému úspěchu, a proto na dvojce netoužil po nikom jiném.

Mohu-li na okamžik odbočit k jinému postřehu, před curlingovým trenérem stojí výzvy, kterým kouči v jiných sportech nemusí čelit. Curlingový trenér má během

zápasu minimální kontakt se svým týmem, tím pádem musí být předem připraven na jakoukoli situaci, která může nastat. Na rozdíl od fotbalových, hokejových či basketbalových kolegů, kteří mohou své hráče zaměňovat dle potřeby a prakticky kdykoli s nimi komunikovat, curlingový trenér takové výsady nemá. Tento odstavec je tedy přesně pro nás.

Doufám, že zatím je vám vše jasné. Při tvorbě týmu hledejte pravé hráče, nikoli automaticky ty s nejvypilovanější technikou. Vezměte v úvahu vlastnosti, na které si nemůžete sáhnout. Hledejte Garryho Van Den Berghese. To je ten hráč, kterého v týmu potřebujete!

Aby tým uspěl, musí se detaily spojit v jeden skvělý celek. A to vyžaduje čas, totiž většinou kvanta času! Mnoho skvělých kanadských curlerů ve snaze najít onu kouzelnou týmovou „chemii“ volí cestu častého obměňování kádru a věří, že to přinese rychlý úspěch. Může, ale mnohem spíše se tak nestane. Najděte „pravé hráče“. Investujte do nich. Naučte se fungovat jako tým a úspěch přijde.

Samozřejmě můžete zvážit účast na jednom z elitních kempů, abyste se ujistili, že nepěstujete žádné zlozvyky a že neignorujete oblasti, které jsou nezbytné pro týmový úspěch. Mnoho týmů dělá stejné věci pořád dokola, a přitom očekává lepší a lepší výsledky. Pokud vykonáte jen to, co jste již vykonali, těžko se jen tak posunete dál. Je to vaše volba!

Abyste lépe porozuměli celému systému „týmové dynamiky“, podívejme se nyní na graf, který vám k tomu jak věřím pomůže. Říká se mu „kolo týmové dynamiky“.



První fází je „forming“, tedy formování. Jako člen skupiny, sportovního týmu, týmu zaměstnanců, skupiny studentů pracujících na jednom projektu a podobně, budete stejně jako další členové v této fázi velmi opatrní, budete pozorně sledovat, jak se ostatní vyjadřují, jak reagují, jak plánují věci a třeba i jak se oblékají. Zároveň zde obvykle ještě neodhalíte své pravé „já“.

Jakmile se začne vytrácet „novost“ skupiny, členové začnou ukazovat svou pravou povahu. To s sebou přináší první střety o vedoucí pozici. Dochází ke konfrontačním

diskuzím v rámci boje o upevnění moci. Tato „bouřková“ fáze může být pro některé členy vyloženě nepříjemná. Její světlou stránkou však je, že nás zbaví všech obávaných skrytých problémů, které by později stejně vypluly na povrch. Pokud se nedokážete projevit tímto stylem, znamená to, že v pozadí je nějaký závažný problém, který je třeba vyřešit. Všichni tuší, že tam je, ale nejsou schopni si jej přiznat.

Jakmile však skupina projde „bouřkovou“ fází, začnou respektovat vzájemné odlišnosti a diverzitu uvnitř skupiny začnou vnímat jako přednost, nikoli jako slabinu. Vznikají jistá pravidla vzájemné komunikace, takže diskuze mezi členy týmu je více pozitivní než negativní záležitostí (o tom více později). Obecně vzato je tato fáze „odměnou“ za fázi minulou.

Nakonec skupina poznává, že může posunovat své limity, jen když členové pracují společně. V tomto momentu se skupina dostává do poslední fáze a začíná naplňovat svůj potenciál. Části se spojily ve fungující celek.

AKTIVITA

Existuje hra, kterou hrají s týmy na elitních kempech. Jmenuje se „Vyhraž, kolik můžeš“. Každý člen čtyřčlenného týmu má dvě karty. Na jedné kartě je písmeno „Y“ a na druhé písmeno „X“.

Systém hry je jednoduchý. Celkem desetkrát zahlásím „zvednout“, přičemž po každém zahlášení zvednou všichni členové týmu jednu ze svých karet tak, aby na ni ostatní viděli. Pokaždé tedy vznikne jistá kombinace písmen. Na grafu v popředí místnosti je znázorněno 5 možných kombinací „Y“ a „X“ s různými dolarovými sumami, které hráči získají nebo ztratí podle toho, jaké karty zvednou.

Je zde ale jedno pravidlo. Nikdo (kromě mě samozřejmě) nesmí mluvit! A pamatujte, že cílem hry je vydělat si co nejvíce peněz.

VYHRAJ, KOLIK MŮŽEŠ

4krát X (každý ztrácí \$1)

1krát X & 3krát Y (X získává \$3 a každé Y ztrácí \$1)

2krát X & 2krát Y (každé X získává \$2 & každé Y ztrácí \$2)

3krát X & 1krát Y (každé X získává \$1 & Y ztrácí \$3)

4krát Y (každý získává \$1)

Závěrem, který pro mě plyne z otočení všech deseti karet, je důležitý fakt o angličtině. Zájmeno „you“ (=ty/vy) může být, stejně jako mnoho dalších slov v tomto jazyce, vyjádřeno jak v jednotném, tak v množném čísle. Nahlíží-li jedinec

na ono slovo jako na singulár, je jeho/jejím cílem „porazit své spoluhráče“. Naopak bere-li jedinec slovo jako plurál, dojde mu/jí, že proti sobě soupeří celé týmy a že cílem každého týmu je získat více peněz než ostatní týmy.

Jedinci, kterým jde zejména o to získat co nejvíc peněz pro sebe, pokaždé zvednou kartu „X“. Podle druhého scénáře výše načrtnutého grafu totiž doufají, že vždy získají 3 dolary, zatímco ostatní „spoluhráči“ 1 dolar ztratí. Hraje-li se týmově, pouze pátý scénář (4krát Y) přinese týmu peníze. Ovšem aby se tak stalo, musí každý člen týmu zároveň důvěřovat svým spoluhráčům, že hrají rovněž týmově a nikoli na sebe.

Pokud si pozorně prohlédnete graf, první scénář ukazuje, že pokud je tým složen z individualistů, většinou prohraje. Další tři scénáře jsou matematicky neutrální. Pouze pracuje-li tým společně, dojde k výhře.

Je mi záhadou, proč by někdo chtěl „porazit své spoluhráče“! A co se týče pravidla o mlčení, jeho cílem je ukázat, jak frustrující je, když se jeden z členů obrátí proti týmu a nikomu přitom nic neřekne. Naštěstí v curlingu komunikujeme neustále.

Pro skeptiky, kteří pochybují o kouzlu týmové dynamiky, dám za příklad svoji kamarádku Lindsay Sparkes. Lindsay se jednoho dne rozhodla vytvořit seznam deseti (podle ní) nejlepších vlastností týmů na mistrovstvích, ať už národních či mezinárodních. Nezmínila samozřejmě všechny vlastnosti těchto týmů, ale ve své kariéře sportovkyně (zlato z národního, světového i olympijského šampionátu), trenérky, instruktorky a vedoucí reprezentace považovala za nejdůležitější tyto:

- Pevná důvěra jeden ve druhého
- Každý hráč akceptuje svoji pozici
- Otevřenost vůči myšlenkám trenéra
- Jasně stanovené cíle
- Zažité rutiny
- Tým je na prvním místě
- Tým navenek působí jednotně a nebojácně
- Kladení důrazu na detaily
- > Radost ze hry

Nejvíce mě na seznamu Lindsay zaujala absence technických kvalit. Seznam neobsahuje žádné „skvělé metení“, „přesné umístování kamenů“, „vytříbený odhoz“, „výborné čtení dráhy“ ani „umění zahrát vždy správnou variantu“. Jsem si

jist, že kdyby byl seznam delší, všechny tyto vlastnosti by se v něm vyskytly. Pro Lindsay však nejsou v „TOP 10“ a já nemohu než souhlasit.

Nevím, kolikrát mě již nějaký tým kontaktoval, abych s ním probral jistý „problém“. Když poté řešíme onen problém, který je většinou technického či taktického rázu, v 9 z 10 případů se tým během několika minut dostane k některému z aspektů týmové dynamiky!

Můj dobrý přítel doktor Peter Usher, se kterým jsem jednou během mistrovství Kanady žen vedl trenérské shromáždění, mě seznámil s teorií „naftového světla“. Název se odvíjí podle kontrolky motoru, kterou všichni máme ve vozidlech.

Jedete-li po silnici a rozsvítí se vám kontrolka, musíte udělat tři věci v přesně daném pořadí. Zaprvé, a to je nejdůležitější, zastavte. S motorem něco není v pořádku a jezdit na „mrtvý“ pohon vás může stát přinejmenším peníze! Zadruhé je třeba zjistit, kde je problém, což může vyžadovat odbornou pomoc (automechanika apod.). Zatřetí je pak nutné opravit auto.

Curlingové týmy také mají svoji „kontrolku“. Když se „rozsvítí“, musí se zastavit, najít a vyřešit potíže. Pokud kontrolka svítí, poznáte to tak, že jakmile jde výkon týmu dolů, ztrácí hráči víru jeden ve druhého a vzájemně na sebe hází vinu za zhoršení. Týmy bez zkušeného kouče často nepoznají, že kontrolka svítí a kolektivně strkají hlavy do písku doufaje, že se problém prostě nějak vyřeší. To se ale stane málokdy. Tým má velké štěstí, má-li trenéra, který nejenže umí rozpoznat svítící kontrolku, ale zároveň zavelí zastavit, najde problém a vyřeší jej, ještě než se z něj stane časovaná bomba. Aktivita, kterou popíši níže, je nejlepší prevence, kterou znám.

Aktivita se jmenuje „PŘESTAT-ZAČÍT-POKRAČOVAT“. Je jednoduchá a velmi efektivní. Funguje následovně.

Každý člen týmu jednotlivě nadepíše prázdný kus papíru třemi slovy: PŘESTAT, ZAČÍT a POKRAČOVAT. Pod každé z těchto hesel napíše odpovídající seznam věcí, se kterými by tým měl přestat, začít či je nadále vykonávat. Jakmile všichni dopíší, může někdo mimo tým anonymně přečíst vše z položky „přestat“. Obzvláště je-li pro tým tato aktivita novinkou, mohou být hráči překvapeni, že se všichni shodují na něčem, co však nebylo nikdy řečeno nahlas. A i když se nějaký „nešvar“ najde jen na jednom z papírů, je dobré s ním přestat, pokud se následně i ostatní shodnou, že jde o problém. Poté se provede to samé s položkami „začít“ a „pokračovat“.

Někdo z týmu by pak měl shrnout výsledky aktivity, zvláště pak, na čem se tým shodl v položce „pokračovat“. Z mého zúčastněného pozorování plyne, že týmy samy od sebe málokdy, pokud vůbec někdy rozpoznají „věci“, které podporují výkon na ledě. Hodně diskutují o tom, co se nepovedlo, méně už o věcech, které přinesou/mohou přinést úspěch! Aktivita PŘESTAT-ZAČÍT-POKRAČOVAT by se proto měla během sezóny pravidelně opakovat.

Seznámím vás ještě s jednou aktivitou, jenž se ukázala jako užitečná a jedná se o tzv. „kruhovou aktivitu“. Tentokrát celému týmu vystačí list papíru, na který se

nakreslí velký kruh. Do kruhu se sepíše seznam aspektů, které má tým před blížící se soutěží pod naprostou či alespoň značnou kontrolou. Mimo kruh se naopak zaznamenají ty stránky soutěže, na které nemá tým buď žádný nebo jen malý vliv.

Nyní byste již měli vidět, jaký má kruhová aktivita význam. Proč by měl tým ztrácet čas, nervy, fyzickou i mentální energii aspekty, které se nacházejí mimo kruh?

Tímto končí můj úvod. Odbočování bylo již dost. Doufám, že se mi podařilo přimět vás k nějaké trenérské akci a že jsem vám zároveň podal pomocnou ruku v posouvání standardů.

Ať vám práce s hráči přináší radost!



Doporučený manuál pro české curlingové trenéry

Kapitola 1 – Trenérská filozofie

Kapitola 2 – Plánování/zaznamenávání

Kapitola 3 – Technika (odhoz a metení)

Kapitola 4 – Strategie/taktika

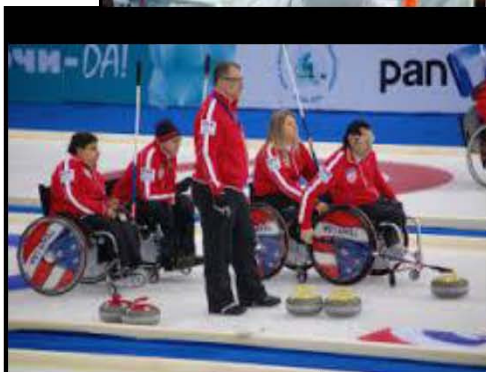
Kapitola 5 – Cvičení

**Kapitola 6 – Maximální výkon – pokročilá úroveň
trénování (Curling: hra o hlavě)**

Kapitola 7 – Trenérské pomůcky

Kapitola 8 – Trenérské zdroje (knihy a webové stránky)

Trenérská filozofie



Etický kodex trenéra

Kanadská trenérská asociace

Integrita

Trenér za všech okolností jedná čestně, chová integritu k hráčům, ostatním trenérům, veřejnosti i ke sportu jako takovému.

Způsobilost

Trenér se vždy snaží, aby byly všechny nastalé povinnosti řádně splněny

Hráčův zájem

Trenér vždy jedná v nejlepším zájmu celkového rozvoje hráče

Úcta k pravidlům

Trenér vždy bere v úvahu psaná i nepsaná pravidla hry a řídí se jimi.

Úcta k rozhodčím

Trenér vždy akceptuje roli rozhodčích, kteří mají za úkol hlídat férovost soutěže a dodržování pravidel.

Ohleduplnost vůči ostatním trenérům

Trenér se k ostatním trenérům chová vždy zdvořile, bez skrytých úmyslů a s úctou.

Vlastní vystupování

Trenér si vždy drží vysoký standard sebeovládání a podporuje principy fair play

„Trenérův odkaz lépe změříme kvalitou jedinců pod jeho vedením než počtem trofejí na jeho stěně.“

Desatero příkázání

-PRO NADŠENÝ TÝM-

- 1. Pomáhejte si, abyste dělali věci správně.**
- 2. Hledejte možnosti, jak by mohly nové myšlenky fungovat – nikoli jak by fungovat nemohly**
- 3. Pokud se vám něco nezdá, prověřte si to! Nedopusťte, abyste měli z něčeho či z někoho špatný pocit**
- 4. Pomáhejte si k vítězství a těšьте se z něj společně.**
- 5. Za každé příležitosti mluvte pozitivně o sobě a o své organizaci.**
- 6. Zachovejte si pozitivní přístup, ať se děje cokoli.**
- 7. Buďte iniciativní a odvážní, jako kdyby všechno záleželo na vás.**
- 8. Všechno dělejte s nadšením – je to nakažlivé.**
- 9. Neztrácejte víru – nikdy se nevzdávejte.**
- 10. BAVTE SE HROU!**

Why be a curling coach/instructor?



**The Best Coaching Day is
When You Don't Have To**

by Toby McDonald

Proč být curlingovým trenérem/instruktořem?

Nejlepší den pro trenéra je takový, ve kterém koučovat vůbec nemusí (napsal Toby McDonald)

Jak možná někteří z vás ví, byl jsem trenérem zlatého kanadského týmu na olympiádě. Díky tomu mě Kanadská curlingová asociace požádala, abych na její webové stránky napsal pár vět, zejména o ostatních trenérech. Udělám, co bude v mých silách. Pokud jste opravdu zapálení trenéři a chcete si prostudovat každý aspekt trenérské práce, doporučuji vám sérii článků od Billa Tschirharta. Já sám jsem se jimi inspiroval v přípravě na olympijskou kvalifikaci a posléze i na olympiádu samotnou. On je opravdu vysoká liga, já jsem proti němu začátečník. Takže má první a zároveň poslední rada zní: přečtěte si rady Billa Tschirharta. Já zde budu tlachat již jen chvíli.

Abyste se naučili principům jisté části curlingu, ať už jde o nějakou funkci odhozu, taktiky nebo techniky metení, vždy to **vyžaduje čas**. Nepřehlíte se čtením všeho, co Bill Tschirhart nebo jiní přispěvatelé na tuto stránku napíší. Většinou z vás **zabere nějaký čas**, než dojde k posunu. Vyberte si 1 nebo 2 články a informace z nich důkladně zpracujte. Zvolte si věci, které by podle vás mělo smysl vyzkoušet s týmem, a vyzkoušejte je. Ale **nezkoušejte toho příliš mnoho příliš rychle**.

Co se týče komunikace, nejlepší trenér, kterého jsem kdy měl, je Sam Richardson. Byl to můj vzor. Ani nevím, zda má trenérský certifikát 1. třídy. Byl naším motorem v roce 1976, kdy jsme vyhráli Brier (mužské mistrovství Kanady). Svojí práci dělal tak dobře, že jsme vlastně ani nevěděli, že nás trénuje. Snažte se o to samé. Sam měl prazvláštní schopnost **vždy vědět, co a komu říci, kdy a jakým způsobem**. Stejně důležité bylo, že věděl, kdy raději **neříkat vůbec nic**. Bez něj bychom nevyhráli. To je fakt.

Než skončím, tady jsou některé obecné postřehy týkající se curlingových trenérů.

- Plat není příliš vysoký.
- V curlingové hierarchii mají postavení asi jako broom bag (vak na košťata). Je velmi užitečné jej mít, většina týmů jej však nemá.
- Role týmového kouče je podivná. Původně jsem chtěl použít slovo nedocenená, ale to by naznačovalo alespoň částečné pochopení. Smiřte se s tím, že prakticky nikdo neocení váš přínos.
- Nikdo kromě ostatních trenérů neví, co vlastně děláte a většina z nich to stejně bude dělat jinak. Kdo ví, čím cesta je ta správná...jestli vůbec něčí...nebo úplně všech.
- Prakticky každý trenér se vám pokusí pomoci, pokud jej o to požádáte.
- Nikdy se nepřestanete učit a zlepšovat.
- Zda váš tým zareaguje pozitivně je přímo úměrné tomu, máte-li co říci. Pokud nevíte, o čem mluvíte, nepředstírejte, že víte.
- Vaším trenérským úsilím se snažíte připravit sami sebe o práci. Čím více své svěřence naučíte, tím méně toho budete muset dělat. Vaším cílem je vést je tak, aby si poradili sami. Konečnou metou pak je, abyste svůj tým vůbec nemuseli koučovat. Rádi byste jen seděli a sledovali, jak hráči dělají samá správná rozhodnutí a hrají tak dobře, jak jen mohou. Snažíte se převádět na tým více a více zodpovědnosti, abyste jí vy měli čím dál méně. V podstatě byste se měli snažit být divákem s dobrým místem k sezení. Nejlepší den pro trenéra je takový, ve kterém koučovat vůbec nemusí. Sem a tam trochu toho navedení, vlídné slovo nebo dvě a ve zbytku dne máte klid. Stejně jako teď já.

Budete výborní trenéři. Pokud si přečtete Billa Tschirharta.

Moje trenérská filozofie

26. září 2010

Vyváženost a harmonie jsou dva ideály formující mojí filozofii koučování na nejvyšší úrovni. Bez nich nemůže sportovec trénovat a soutěžit s čistou hlavou. Curling vyžaduje fyzickou vyváženost, abychom na ledě předvedli „atletický“ výkon a harmonii v týmu, aby jeho členové vystupovali jako celek. Vyváženost a harmonie přichází, když sportovec předvádí výkony na hranici svých možností a přitom je v souladu s pravidly a předpisy daného sportu. Umožňují sportovci vychutnat si hru na maximum. Mým úkolem je přesně toto zajistit.

Doporučuji důkladně pracovat na obou ideálech, chcete-li být úspěšní jako sportovci i jako tým a věřím, že by se jim mělo věnovat stejné množství času. Věřím, že trenér by měl využít co nejvíce prostředků, aby zajistil hráčům ten nejlepší možný trénink. K tomu patří kvalitní trenérské pomůcky a vybavení, stejně jako kontakt se špičkovými sportovními odborníky.

Učit by se neměli pouze sportovci.

Je mou trenérskou povinností sledovat nové curlingové teorie a zároveň držet krok s trenérinou jako takovou. Budu k dispozici curlingovým řídicím orgánům a vývojářům, kdykoli toho bude třeba. Věřím ve vzájemné sdílení know-how mezi trenéry a vynasnažím se tomu napomoci účastí i prezentacemi na konferencích.

I já vyžaduji vyváženost a harmonii. Neustále usiluji o co nejlepší vyvážení rodinného, pracovního a trenérského života, abych sám sebe udržel v harmonii. Abych byl kvalitním vůdcem, musím také být kvalitní osobou, která je upřímná sama k sobě a ví, co chce. Svým svěřencům půjdu příkladem a snad je podnítím, aby činili to samé.

„Usmívají se vítězové, protože vedou nebo vedou, protože se usmívají?“



Cvičení: Přístupy ke koučování – dotazník

Trenéři koučují z různých důvodů. Tyto důvody určují, jak pracují se svými svěřenci a jaký mají přístup ke sportu. V této sekci máte možnost zjistit, jaký je **váš** přístup. Zodpovězením následujících otázek byste měli zjistit, jaké jsou vaše motivy k trénování.

U každé z následujících otázek vyberte ze tří možností dvě, které odpovídají nejvíce a nejméně skutečnosti a písmena (a, b nebo c) zaznamenejte níže do vyznačených polí.

Příklad:

Přál(a) bych si, aby mě kolegové v práci:

- a) Brali jako kamaráda/kamarádku
 - b) Uznávali jako lídra skupiny
 - c) Považovali za efektivní(ho) pracovníka/pracovnici
- Nejvíce _____c_____ Nejméně _____b_____

Ujistěte se, že u každého tvrzení vyplníte obě možnosti.

I kdybyste někdy považovali všechny tři odpovědi za důležité, pokuste se vybrat tu **nejdůležitější** a **nejméně důležitou**. Otázky jsou určeny k tomu, aby vám pomohly pochopit váš náhled na trénování. Někteří trenéři by v podobných dotaznících odpovídali tak, jak by podle nich ostatní chtěli, aby odpověděli, místo aby vyjádřili svoje vlastní postoje. Snažte se na všechny otázky odpovědět **upřímně**, buď podle pocitu nebo na základě vašeho typického chování během koučování. Záhy se vám to vyplatí.

1) Rád bych byl(a) známý/á jako:

- (a) Efektivní učitel herních dovedností
- (b) Vítězný trenér
- (c) Přátelský trenér

Nejvíce _____ Nejméně _____

2) Na koučování mě baví:

- (a) Uznání mých zásluh
- (b) Pocit dobře odvedené práce
- (c) Práce s hráči

Nejvíce _____ Nejméně _____

3) Nejhorší věc, která se může trenérovi stát je:

(a) Rozzlobený rodič nebo hráč
(b) Prohra jeho týmu
(c) Ztrapnění se během trénování
Nejvíce _____ Nejméně _____

4) Přál bych si, aby mě spoluhráči:
(a) Považovali za důležitou součást týmu
(b) Brali jako kamaráda
(c) Obdivovali
Nejvíce _____ Nejméně _____

5) Uznávám trenéry, kteří:
(a) Dobře znají hru
(b) Mají mnoho úspěchů
(c) Jsou přátelští, snadno s nimi vyjdete
Nejvíce _____ Nejméně _____

6) Trenéři by mohli lépe dělat svoji práci, pokud:
(a) Lépe se naučí základy
(b) Získají větší uznání za svoji práci
(c) Kladou menší důraz na boj s konkurencí a větší na dobré vztahy se svými hráči
Nejvíce _____ Nejméně _____

7) Myslím, že trenér by měl:
(a) Mít respekt u hráčů
(b) Dobře odvádět svou práci
(c) Být snadno přístupný diskusím
Nejvíce _____ Nejméně _____

8) Nejlepší trenéři jsou ti, kteří:
(a) Pomáhají každému zvlášť a zajímá je vývoj jednotlivce
(b) Tvoří tréninky a hry zábavnou formou
(c) Učí hráče, co je třeba učinit pro vítězství
Nejvíce _____ Nejméně _____

9) Kdyby se o mně psalo v novinách, přál bych si být popsán jako:
(a) Vítězný trenér
(b) Trenér, jenž přispívá k růstu a vývoji jiných
(c) Trenér, jehož svěřenci pod ním rádi hrají
Nejvíce _____ Nejméně _____

10) Jako trenér kladu důraz na:
(a) Spolupráci
(b) Zábavu
(c) Vyhrávání
Nejvíce _____ Nejméně _____

Jakým způsobem koučujete?



Autor: Dr. Cliff Mallett – Human Movement Studies, University of Queensland

Pro trenéry v počáteční fázi kariéry není neobvyklé, když si nejsou jisti, co vlastně mají učit. Postupně si ujasňují, co všechno zahrnout do tréninkových jednotek, a právě tehdy by se měli zaměřit na to, jakým způsobem tréninky vedou. Měli by si uvědomit, jak koučují.

Ačkoli existuje mnoho přístupů či stylů koučování, trenéři mají často tendenci uplatňovat autoritářský přístup. Ten má kořeny v počátku 20. století, kdy učitelé tělocviku přistupovali k výuce ve vojenském stylu, aby „ukázali dav“.

Tento „velitelský“ styl komunikace je dnes stále běžný a přestože má svůj význam a často donutí ke zlepšování pohybových schopností, jsou i jiné trenérské přístupy, které mohou být stejně efektivní a přitom vhodnější k dosažení dalších výsledků, jako například rozvinutí herní inteligence.

Uplatňování různých trenérských přístupů je důležité, protože odlišné typy obsahu tréninku vyžadují odlišné přístupy k pokynům. Příklad: koučování ve fotbale by se mělo kombinovat s některými odlišnými přístupy z koučování v plavání nebo v rytmické gymnastice. I v rámci jediného sportu (řekněme basketbalu) by měly být alespoň zvaženy různé trenérské přístupy. V rozhodování, jaký přístup si osvojit by měl trenér uvážit, jaké zamýšlí mít výsledky tréninkové jednotky nebo její části.

Trenérské přístupy

Na trenérovi závisí, jak dobře podá to, co vyučuje a jako prostředek mu k tomu slouží trenérský přístup, který si osvojí. Primárním smyslem tohoto článku je ukázat trenéry s alternativními přístupy, které vás i hráče mohou něčemu přiučit a zvýšit motivaci.

Přístupy k trénování byly pochopitelně převzaty z výuky tělesné výchovy. Před více než 40 lety formulovali vysokoškolští studenti širokou škálu trenérských/výukových přístupů, a přestože tyto přístupy měly mít specifické výsledky, jejich skutečný užitek pro trenéry/instruktory nebyl od té doby příliš zkoumán. Ani se příliš nezkoumalo, které přístupy trenéři/instruktoři preferují a proč.

Mosstonská škola (novozélandská) definovala dva nejobecnější přístupy k výuce a trénování, reproduktivní a produktivní. Reproductivní přístupy k trénování jsou kompatibilní s „trenérocentrickým“ přístupem, kdy trenér hraje autokratickou roli v tréninkovém procesu. V tomto obecném přístupu má trenér tvrdou ruku, zatímco hráči o tréninkovém procesu nerozhodují buď vůbec nebo jen málo.

V produktivních trenérských přístupech je důraz kladen spíše na demokracii, kdy trenér působí spíše jako pomocná ruka či poradce (tak jako při zápase). V obecné rovině produktivních přístupů je zodpovědnost za tréninkové pokroky zejména na hráčích (onu jsou ti, kdo podstupují trénink). Tím pádem hráči více dbají na to, pro co se při tréninkovém procesu rozhodují, jakým způsobem na tom pak pracují a jak hodnotí výsledky své práce.

Při rozmýšlení, jakou trenérskou formu použít je pro kouče užitečné přemýšlet nad cílem každého úkolu a nad svojí rolí i nad rolí hráčů v trenérsko-hráčském procesu. Klíčová otázka zní: „Jak budu koučovat?“, což vybízí ke kritickému zhodnocení vybraného trenérského přístupu pro každý vykonávaný úkol. Takže byl vybraný tréninkový přístup vhodný? Je nějaký jiný přístup, který mohl fungovat stejně dobře nebo dokonce lépe?

Reproduktivní přístupy

Těmto formám trénování se říká reproduktivní, protože vyžadují malou, pokud vůbec nějakou akci od hráčů, samozřejmě s výjimkou toho, co od nich kouč vyžaduje při tréninku. Hráči obvykle dosahují požadovaných výsledků častým opakováním a dostatečnou kvalitou tréninků.

Příkaz – V tomto přístupu trenér zjednodušuje požadovanou dovednost do jednotlivých částí a většinou ukazuje, jak by měla být provedena. Trenér je zodpovědný za poskytnutí zpětné vazby, zatímco hráči se snaží napodobit demonstrováný model.

Procvičování – V tomto přístupu trenér nastaví jistý počet „stanovišť“, na kterých hráči plní předem určené dovednostní disciplíny nebo cvičení. Jakmile hráči splní jeden úkol, přesouvají se na další stanoviště. Výhodou tohoto přístupu je, že hráči

mohou úkoly plnit svým vlastním tempem. Trenér poskytuje zpětnou vazbu, je-li o to požádán.

Převrácená hodnota – Také známá jako „zírající“ koučování. Teoretici tvrdí, že tento přístup podporuje sociální vývoj, jelikož nutí hráče spolupracovat ve dvojicích. Jeden partner piluje jistou dovednost a druhý poskytuje zpětnou vazbu. V tomto přístupu hráči často užívají kontrolní seznamy či zápisníky, aby si lépe vzájemně pomohli se zpětnými vazbami.

Sebekontrola – V tomto přístupu pracují hráči nezávisle na úkolu. Užití kontrolního seznamu vytvořeného trenérem – někdy s diagramy nebo fotografiemi dovednosti – pomáhá hráčům v kontrole své práce.

Započítávání – Trenér navrhne úkol, jenž obsahuje několik úrovní obtížnosti, což by mělo zajistit různé stupně schopnosti. V tomto přístupu si hráči mohou vybrat práci na úrovni, která pro ně představuje výzvu.

Produktivní přístupy

Tyto trenérské přístupy s sebou nesou aktivnější zapojení hráče do tréninkového procesu, což je také důvod, proč se jim říká „produktivní“. Jejich cílem je zvýšit jak hráčovu motivaci učit se novému, tak kvalitu tohoto učení se v novém a komplexnějším kontextu. Typický příklad produktivních metod koučování lze vysledovat v týmových sportech, které přejímají „výukové“ hry sloužící k lepšímu porozumění hře (zde ve smyslu daného sportu) či smyslu pro hru. To znamená, že tyto hry nutí hráče přemýšlet, což odpovídá modelu „inteligentního hráče“ při sportovním výkonu. K tomu je třeba, aby hráči analyzovali, slučovali a vyhodnocovali informace.

Vedení k poznání – Na rozdíl od přístupů, kdy poskytne hráčům řešení daných problémů, vede zde trenér hráče k řešení prostřednictvím strukturovaných otázek. Trenér tím hráčům usnadňuje hledání nejvhodnějších strategií. Tento přístup pobízí k větší nezávislosti. Například chceme-li, aby oštěpař pochopil, jaký je optimální úhel pro vypuštění šípu, jeví se jako dobrý přístup poznávací metoda. Samozřejmě je v tomto přístupu klíčová kvalita otázek, chcete-li hráče vhodně směřovat a posouvat dál.

Řešení problémů – Ačkoli je podobný „vedení k poznání“, v tomto přístupu se může nacházet několik potenciálních řešení problému. Hráč je zodpovědný za hledání řešení a pracuje sám nebo v malé skupině. Výhodou tohoto přístupu je, že dokáže pojmout různé výukové styly, odlišné fáze herního vývoje i různý původ hráčů. Řešení problému je zvláště vhodné pro úkoly, které vyžadují komplexnější myšlení, například rychlý přechod z defenzivní pozice do silně ofenzivní.

Otázky, které mohou být použity v produktivních přístupech k trénování:

- Jakými třemi způsoby lze porazit soupeře?
- Prodiskutovali jsme a našli nejefektivnější způsob, jak soupeře porazit (v dané situaci). Jak se proti takové strategii lze bránit?

- Na videu vidíte, že se hráč rozhodl vystřelit (míčem). Udělal správné rozhodnutí? Co byste v jeho situaci udělali vy? Proč? Kdo souhlasí?

Závěr

Produktivní přístupy k trénování aktivně zapojují hráče do výukového/tréninkového procesu a jejich osvojení bývá nejvhodnější ve složitých trenérských situacích.

Zařazení reproduktivních přístupů k trénování by nemělo být zcela zavrhnuto, ale jejich užitek má své limity ve vývoji inteligentního hraní.

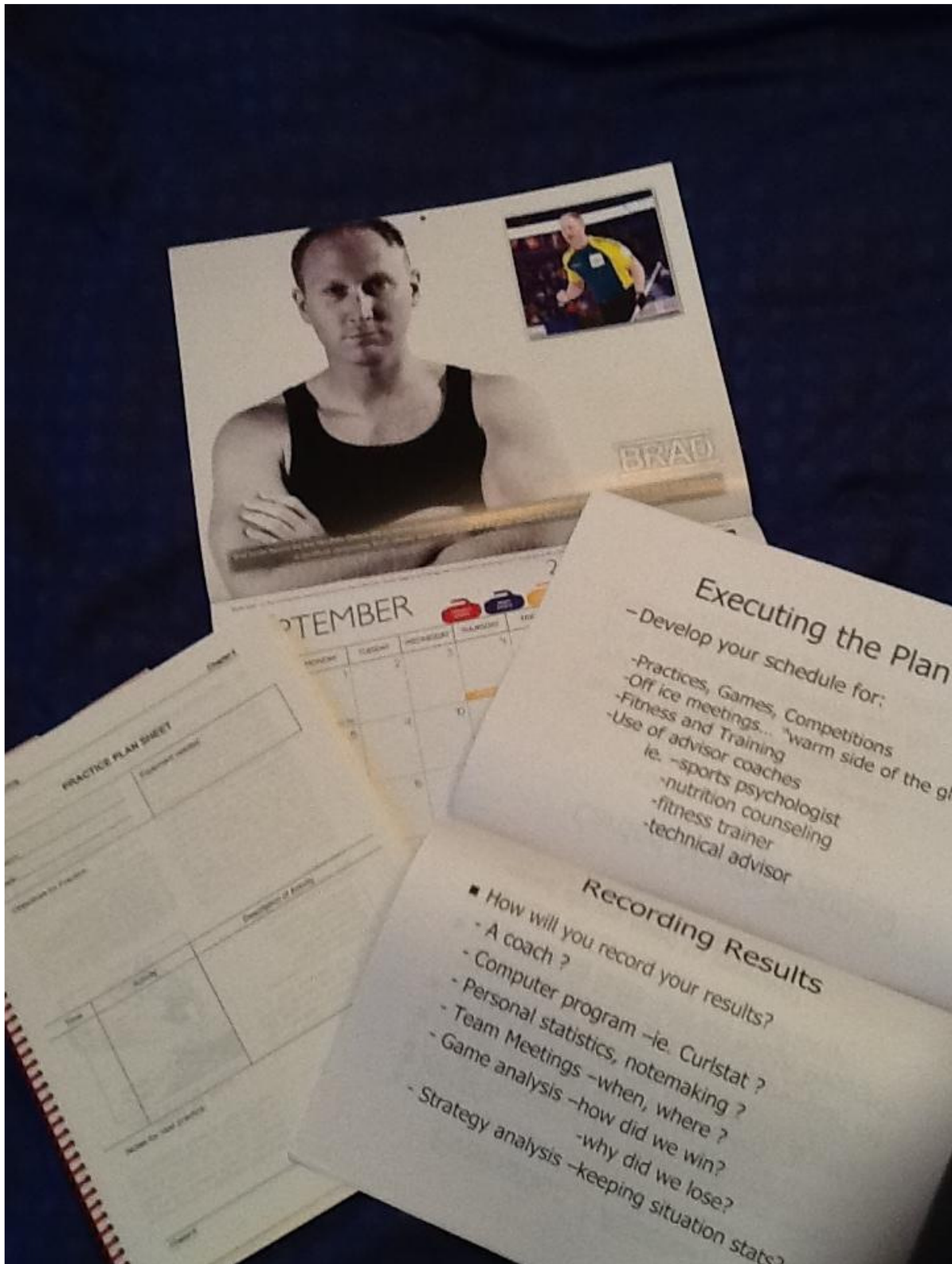
V každém případě se doporučuje využít různé trenérské přístupy a rozhodnutí, jakým způsobem trénovat by se mělo zakládat na plánovaných výukových/tréninkových výsledcích.

Odkazy

Mosston, M 1966, Teaching Physical Education: from command to discovery (Výuka tělesné výchovy: od příkazu k poznání), Charles E. Merrill Books, Columbus, Ohio

Dr. Cliff Mallett koordinuje postgraduální programy sportovní trenériny na Queenslandské univerzitě, společně s Australským sportovním výborem (Australian Sports Commission). Je to mezinárodní trenér, sportovní psycholog a badatel v oblasti koučingu a sportovní psychologie.

Plánování/Zaznamenávání



Klíčem k úspěchu je plánování a zaznamenávání. Před vámi je série článků, jež sepsali přední trenéři a hráči. Představí vám, co všechno plánování obnáší a jak se s ním vypořádat.

Všechno by mělo být plánované, od základní hodiny tréninku až po přípravu na velkou soutěž, jako například olympijské hry. Obvykle vše začíná s ročním tréninkovým plánem (RTP). V něm se nachází všechna týmová rozhodnutí pro nadcházející sezónu. Jak ještě zmíníme v ná ledujícím článku, z vašeho RTP se stane týmová bible.

Vše, co děláte, musí být zaznamenáno. Tým (včetně trenéra) nikdy nemá dost informací o tom, co již udělal a co vše je ještě třeba udělat. Svěřte někomu z týmu roli „sekretáře“ a oficiálního zapisovatele. Vaše záznamy tak budou důsledné a konzistentní.

Vývojovou „tendenci“ jedince nebo týmu celkem snadno poznáte, projdete-li si záznamy z minulosti. Dialog je nezbytnost. Komunikace mezi členy týmu neprobíhá jen při hře, je nutná také mimo led. **Můžete vyhrát více zápasů jen tím, že pracujete na dobrých vzájemných vztazích v běžném životě a nesoustředíte se jen na sportovní stránku týmu.** Je důležité mezi sebou komunikovat po celý rok!

Jedním ze smyslů přípravy je zajistit, aby hráč při vstupu do haly myslet jen na utkání. Nepřipravený tým postrádá soustředění a vysílá soupeři signál, že nemusí být tak silný, jak na první pohled vypadá. Tréninky před turnajem i před každým zápasem jsou klíčem k úspěchu jakéhokoli elitního týmu. Jejich obsah musí být předem důkladně prodiskutován, aby každý věděl, co má dělat a všichni byli na stejné vlně. O tréninkovém postupu by nikdo neměl mít žádné pochybnosti. Cvičte předzápasový trénink tak dlouho, dokud nemáte vše zažité, přičemž nejprve si jej načrtněte na papír a až poté jej jděte trénovat na led. Poté posuďte jeho kvalitu a pokud se vám něco nezdá, proveďte změny. Každý musí znát své úkoly. Při tvoření předturnajových a předzápasových tréninků se zaměřte na to, čeho chcete dosáhnout.

Příprava rovněž zahrnuje aktivity mimo led jako cestování či zařizování bydlení a stravy. Všichni členové týmu by se mimo led měli cítit pohodlně, aby pak nevstupovali na led něčím rozhození. To má většinou na starosti vedoucí týmu (u reprezentačního výběru) nebo trenér (u klubu).

Připravujte se a zaznamenávejte... Usnadněte si tak život!

Selhat v plánování znamená plánovat selhání

Autor: Bill Tschirhart

„Toto, tady už nejsme v Kansasu!“ (Idiom, něco ve smyslu konce dobrých časů) Tato slova Dorothy z knihy „Čaroděj ze země Oz“ mohou být klidně aplikována na náš sport, a to nejen na týmy nejvyšší úrovně, ale na jakýkoli tým, jenž dosáhl úspěchu, o kterém se jeho předchůdcům ani nesnilo (dejme tomu olympiády).

Za mého mládí se mohli na konci sezóny sejít čtyři curleři, domluvit si tým na příští rok a doufat, že se proboují na provinciální mistrovství a kdo ví, třeba až na „Brier“, popřípadě na „Scotties“. Dnes by taková konverzace zněla jistě směšně. Taková čtveřice by opravdu jen naivně snila. Ne že bych chtěl bourat něčí sny, ale sen bez plánu zůstane jen snem. A pokud je pro vás vrcholem plánování pamatovat si termíny turnajů a vědět, dokdy musíte podepsat nového spoluhráče, pak vezte, že také pouze naivně sníte!

Jedna z největších služeb, které může trenér týmu prokázat, je naučit hráče plánovat efektivně a plnit tréninkový plán.

Roční tréninkový plán (RTP) je nyní považován za součást sportovní vědy a specializuje se na něj mnoho expertů. A zde je má první rada. Vyhledejte někoho, kdo je v této oblasti vytrénovaný. Může vás to něco stát, ale půjde o moudré rozhodnutí pro budoucnost týmu. Váš RTP se musí stát týmovou biblí, měl by pro vás být doslova svatý! Následující řádky nedoporučuji brát jako náhradu za rady trénovaného profesionála.

Trénink podle mě musí ztělesňovat několik složek. Samozřejmě potřebujete oplývat dostatečným fyzickým fondem, aby vaše hra měla kvalitu. Takže není sporu o tom, že výživa, fyzická příprava (síla, ohebnost, svalová vytrvalost & zdravé srdce a cévy) i ta psychická budou klíčovými prvky v mimosezónní části RTP. Tato mimosezónní doba může být rovněž užitečná pro týmovou dynamiku a přípravu herního plánu. Jamile znovu vkročíte na led, vylepšování herních schopností se stává více záležitostí pozornosti z individuální i týmové perspektivy (technické schopnosti týmu EXISTUJÍ).

Ale i když se váš tým věnoval všem těmto složkám, špatné načasování některé z nich může znamenat, že se vám odměna za tvrdou dřinu nevrátí v dostatečné míře. Častý výraz, který jste již možná slyšeli, je „periodizace“. Tehdy přichází na scénu expert!

Jakmile kontaktujete experta ohledně výše zmíněných oblastí, vytvoříte tzv. Tým rostoucí výkonnosti (TRV). Všechny nejlepší týmy jej mají a vy byste neměli být výjimkou, jinak se můžeme vrátit zpět k naivnímu snění!

KVĚTEN-ČERVEN

Cože? Květen & červen? Sakra! Ano, můžete mít s plánováním jistý časový skluz, ale tato fáze je „**obecná příprava**“, takže pokud ihned začnete, můžete vše brzy dohnat. V tomto ročním období začíná fyzická příprava, kterou má na starost „silový a kondiční“ expert. Přítomen musí být i sportovní psycholog, abyste vy a vaši spoluhráči mohli rozvíjet psychickou odolnost a strategii týmové dynamiky, což se budeš vše později v sezóně velmi hodit. Je pravda, že jste to, co jíte a pokud je vaším cílem maximální možná výkonnost, je třeba co nejrychleji začít pohánět svůj „motor“ správným „palivem“. Informace o sportovní výživě jsou snadno k mání. Jak jste asi již někdy slyšeli, „správná výživa neudělá z průměrného sportovce extratřídu, ale špatná výživa může a často také vrací výjimečné hráče do průměru“. Nejlepším zdrojem je samozřejmě "živý" výživový expert, ale internet může pomoci též. Rozhodně také není příliš brzy na diskusi, jaké strategické a taktické přístupy si tým osvojí. A ačkoli se to může zdát zvláštní, je zde prostor i pro trochu přípravy na ledě (ano, ve většině provincií lze najít curlingový led i přes léto [většina oblastí má své letní juniorské curlingové kempy]), se zaměřením třeba na změnu techniky, kterou si mohou žádat výsledky uplynulé sezóny. Aktuální fyzické změny mají své místo ve „specifické“ části RTP, ale na technickou změnu je potřeba více času a je nezbytné, abyste si byli jisti, že děláte správnou věc!

Motivace bude vaším klíčem k „přípravné“ části RTP, pokud je pro vás tento typ tréninku novinkou (obzvláště pak oblasti síly & nabírání kondice). Stane-li se pro vás tréninkový rozvrh denní rutinou a budete-li se připravovat dohromady jako tým, jste na dobré cestě.

ČERVENEC-SRPEN

Ne, není čas opustit spoluhráče a vydat se na prázdninovou dovolenou. Je mi líto! Vaši soupeři také jistě nezhájí. Nyní přichází studená sprcha! Této fázi RTP se říká „**specifická příprava**“. Vaše týmové rozhovory se nyní budou točit kolem témat jako „pravidla komunikace“. Řada přijde i na konkretizaci strategií a rutin. Vaše fyzická příprava se nyní dostane do silového & kondičního módu a dojde k její specifikaci, zejména podle toho, kdo hraje na jaké pozici a kolik metů za end/zápas kamenů. Pro případ, že stále potřebujete trochu motivace k fyzické přípravě,

pamatujte, že s poklesem fyzické zdatnosti klesají i psychické kvality (další studená sprcha).

ZÁŘÍ-ŘÍJEN-LISTOPAD

V této fázi začínáte testovat věci, na kterých jste pracovali v předchozích čtyřech měsících. Toto je „**před-soutěžní**“ část vašeho RTP. * Vedťe si zápasové údaje (samostatné téma v manuálu), abyste mohli průběžně reflektovat, měřit, vyhodnocovat a vyzdvihnout týmové techniky, které přinášejí úspěch (zatím hrajete zejména turnaje všeho druhu). Až opustíte tuto fázi, tým se musí plně zaměřit na nějaký plán, k jehož uskutečnění by mělo dojít v další fázi – fázi pravdy. Jak jednou pravil můj kamarád Gene Friesen ze Saskatchewanu: „Zde naráží sáně na asfalt“. Gene pochází ze Saskatchewanu, kde je to samá rovina, a sáně... Jistě chápete.

Mohu-li sem přidat ještě jeden extra komentář, mnoho elitních týmů dělá v této fázi tréninku zásadní chybu. Mnozí si stále myslí, že kvantita je nejdůležitější a že je důležité umět zvládnout turnajový záprah po dobu deseti či jedenácti po sobě jdoucích týdnů. Doufám, že vy mezi takové týmy nepatříte, protože pokud ano, dost tím riskujete. Zaprvé, můžete dovést k dokonalosti nějaký herní zlozvyk. Zadruhé, do další fáze vstoupíte velmi pravděpodobně fyzicky i mentálně vyčerpaní nebo aspoň mírně vyčpělí. Zatřetí, takový typ turnajového rozvrhu ponechá velmi málo času na zvažování a úpravy, věci v této fázi tak důležité. V podstatě jde o zastaralý, archaický způsob přípravy na další, nejkritičtější fázi.

Nepřicházejte o výhody, které mohou plynout z promyšlených a efektivních pozápasových shrnutí. Je to snadné, když prohrajete, ujistěte se ale, že najdete i faktory, které přispívají k úspěšné hře. V posledním zmíněném nejsme dobří. Dokážeme mluvit donekonečna, jakmile prohrajeme, ale téměř zapomínáme na zápasy, které jsme vyhráli. To je špatně!

*Pro elitní týmy není období od září do listopadu tak docela „před-soutěžní“, protože se snaží na turnajích vydělat co nejvíce peněz. Jde tedy spíše o součást jejich „soutěžní“ fáze!

PROSINEC, LEDEN, ÚNOR, BŘEZEN & DUBEN

Toto je „**soutěžní**“ fáze. Hlavně kvůli tomuto období jste tak dřeli. Díky fyzické přípravě a dobré výživě byste měli být na takové úrovni, aby se z úmorných začátků staly „rutinní“ procedury. Jak řekl jeden expert, nebudte jako plavečtí reprezentanti jisté země, kteří napsali knihu o tom, jak dosáhnout výkonnostního vrcholu deset dní po startu soutěže. „**Zúžování se**“ je klíčová složka této fáze, aby mohl tým naplnit svůj potenciál a ukázat to nejlepší, co umí. Experti, které jste si obstarali, zajistí, aby vaši práci při tréninku doplňovala pravidelná regenerace a vy tak měli z celého procesu maximální přínos.

Kruh se uzavřel a nacházíme se opět v květnu, kdy vše začíná nanovo. Říkal jsem vám, že dobrým časům je konec!

Chci poděkovat doktorce Lauře Farresové a Bobu Comartinovi, kteří byli „mými experty“ v tolika tématech týkajících se přípravy mimo led a jejichž rady mi tak pomohly, když jsem se učil efektivně plánovat.

Užívejte si práci s vašimi hráči. Brzy se uvidíme na „A Pane in the Glass“!

Tréninkové jednotky (nebo cvičení) by také měly být plánovány. Pro hráče a trenéry není nic horšího, než opakovat stejnou rutinu pořád dokola. To časem vyústí v nezáměr o aktivitu a zamezí možnosti pokroku. Zde je článek napsaný Andrem Ferlandem, který ukazuje, z čeho by se tréninková jednotka měla skládat:

SMYSLUPLNÝ TRÉNINK

Autor: Andre Ferland – Performancebrush.com

Vývoj curlingového týmu závidí do velké míry na kvalitě tréninku na ledě. Optimální vývoj curlera či týmu umožňují dva faktory: KVANTITA A KVALITA.

KVANTITA:

Kvantita je faktor, který můžeme snadno řídit. Čím více kamenů curleři odhodí, tím větší je zlepšení. Hráč, který naháže tisíce kamenů, bude předvádět lepší výkony než ten, který jich naháže padesát. Ve zkratce, curler by měl házet co nejvíce kamenů a ideálně denně.

KVALITA:

Kvalita tréninku je stejně důležitá jako jeho kvantita, ale nese s sebou více složitostí. Proto se v článku zaměřím zejména na tento faktor.

Trénink na ledě by se měl skládat ze 3 částí: 1) trénink techniky; 2) házení kamenů; 3) mini-hry

Tréninku samozřejmě předchází rozcvička a po jeho konci následuje „vychladnutí“, jehož podstatnou součástí je strečink.

1/ TRÉNINK TECHNIKY: (20-40 MINUT)

Trénink techniky je založen na přenesení hráčovy koncentrace na jeden konkrétní aspekt techniky odhozu nebo metení: držení kamene, postoj v hacku, pohyb kamenem k sobě a od sebe těsně před slidem (tzv. back swing a forward swing), slide, release, rychlost slidu, držení a pozice koštěte, pohyb při metení.

Abyste byli efektivní:

- a) Trenér musí dobře znát všechny technické aspekty odhozu a metení
- b) Trenér musí znát úroveň každého hráče, se kterým pracuje

- c) Sezóna se musí vyvíjet od jednoduchého k složitějšímu. To znamená začít s jednoduchými, základními věcmi na úvod sezóny a v jejím průběhu přidávat obtížnější úkoly. Například házejte otevřená draw a otevřené take-outy na začátku sezóny a později přejděte na come aroundy (draw/take-outy za guard).
- d) Při každém tréninku na ledě by curleři měli pracovat jen na jednom či dvou technických faktorech a držet se jich. Je celkem snadné zapracovat během jednoho tréninku na jednou či dvou faktorech, pokud se hráč bude plně koncentrovat na ně a na nic jiného. Příliš mnoho hráčů i trenérů chodí na led bez jasného plánu a pak prostě házejí kameny; výsledkem je, že po pár odhozených kamenech se hráč začne soustředit na linii odhozu, po chvíli přesedlá na release, aby zakrátko přešla jeho pozornost na váhu, a tak dále...

Soustředíme-li se na mnoho technických faktorů naráz, máme nad nimi menší kontrolu a méně toho zlepšíme. Je to prosté, když vylepšíte 1-2 technické faktory za trénink, tak po dvaceti trénincích jich můžete vylepšit klidně 30-40 (některým faktorům se samozřejmě bude třeba věnovat opakovaně).

Nyní vám názorně ukážu, jak tento princip posouvá curlera či celý tým. Na začátku sezóny jsou technické faktory prosté: držení kamene, postoj v hacku, back swing a forward swing při draw a při take-outu. Poté celkem rychle přejdeme na složitější faktory jako: Slide v ose (linie odhozu), kamen v ose, release, rychlost slidu. Na začátku sezóny se každému faktoru věnujeme zvlášť a teprve až si s nimi poradíme, začneme je spojovat k sobě. Kupříkladu pracujeme zvlášť na ose kamene při slidu a zvlášť na releasu, abychom se na oba faktory mohli maximálně soustředit. Jakmile si hráč poradí s oběma faktory, začne házet kameny, přičemž se soustředí na oba faktory najednou. Další příklad: během tréninku, ve kterém pracujeme pouze na ose kamene při odhozu, logicky dojde i na release, pro trenéra je však důležité poskytnout zpětnou vazbu na osu kamene, nikoli na release.

Stejný princip platí, pracujeme-li na releasu; zpětnou vazbu poskytujeme jen na release. A až nastane čas soutěží (šampionátů), projdeme již všemi faktory a poskládáme je dohromady.

2/ HÁZENÍ KAMENŮ: (20-40 MINUT)

Druhý krok při tréninku na ledě: házení kamenů funguje na stejném principu jako trénink techniky. Začneme jednoduchými kameny jako otevřená draw a take-outy a postupně přejdeme k složitějším kamenům jako come around draw i take-outy a

freezy (příjezdy). Odhazované kameny musí odpovídat technické úrovni, na které se právě nacházíme. Na začátku sezóny, pokud jsme se ještě v technické části nevěnovali ose odhozu ani release, budeme hrát pouze draw a take-outy a pracovat na rychlostech; nebudeme se ještě soustředit na osu odhozu ani na release. Na ně dojde brzy, ale teď ještě ne. Nezapomeňte pracovat pouze na jednom, max. na dvou faktorech naráz (viz předchozí ukázkou).

Rozdělujeme kameny na dvě skupiny: Draw a take-outy. Do skupiny draw patří: dlouhý guard, krátký guard, draw před „T-line“, back line (koncová část zadních kruhů), hack, bumper/board...

Skupina take-outů: normál, rychlý, pomalý, peel...

Poznámka: Back line, hack a board řadím mezi draw, protože rychlostně odpovídají spíše kameni do kruhů než take-outu. Přidám-li například půl vteřiny k draw rychlosti, získám back line; přidám-li vteřinu, dostanu board (jezdí-li draw za 27 vteřin od back line do zastavení kamene, pak back line pojedě 26,5 vteřiny, hack 26 a board cca. 25 vteřin).

Model házení kamenů během curlingové sezóny:

Pro draw:

- Otevřená draw do kruhů
- Guardy
- Střídat draw a guardy
- Draw-, guard- a hack- rychlosti
- Guardy, draw před „T-line“, back line a hack
- Dlouhé guardy, krátké guardy, draw před „T-line“, back line, hack, board

Pro take-outy:

- Rychlosti „normál“
- Rychlé
- Střídat normál a rychlé
- Pomalé
- Střídat všechny váhy

Po několika trénincích by curlerům žádné váhy neměly činit výrazné potíže a můžeme se tedy přesunout ke „kompletním“ kamenům, hráči tedy již budou házet na koště.

Model pro draw shots (poté, co hráči získají slušnou kontrolu nad všemi váhami):

- In-turn draw (rotace po směru hodinových ručiček)/guardy na center line
- Out-turn draw (rotace proti směru hodinových ručiček)/guardy na center line
- In-turn draw/guardy do strany
- Out-turn draw/guardy do strany
- Come around draw na center line
- Come around take-outy na center line rychlostmi back line, hack, board
- Come around draw do strany
- Come around take-outy do strany rychlostmi back line, hack, board

To samé dělejte s take-outy. Co se týče „střílení“ guardů, je důležité umět trefovat cílové kameny jak z vnitřní, tak z vnější strany. Existují čtyři možnosti vystřelení guardu:

1. Trefením vnitřní strany cílového kamene rotací IN-turn
2. Trefením vnější strany cílového kamene rotací IN-turn
3. Trefením vnitřní strany cílového kamene rotací OUT-turn
4. Trefením vnější strany cílového kamene rotací OUT-turn

Měli bychom též trénovat peely corner guardů z obou stran dráhy, což dělá celkem 12 různých kamenů pro peel guardu. (Prohlédněte si následující ukázkou)

3/ MINI HRY: (15-30 MINUT)

Třetí a poslední část tréninku, mini-hry, spočívá ve hře 1 na 1 nebo 2 na 2.

Tyto mini-hry mohou mít jakýkoli formát: (s metením nebo bez metení)

- Klasická hra (1 nebo 2 endy)
- Žádné take-outy (povoleny jsou pouze posuny kamenů – tap backy)
- Pouze rotace IN-turn
- Pouze rotace OUT-turn
- (viz Cvičební manuál Kanadské curlingové asociace /C.C.A. Drill Manual/ pro více herních formátů)

Cíle mini-her jsou:

1/ zábava z hraní a soutěžení

2/ zakončit trénink na ledě pocitem ze hry

Níže naleznete formulář „Plán tréninkové jednotky“, jehož užití vám nejen pomůže s plánováním tréninků, ale rovněž díky nim získáte zpětnou vazbu od hráčů.

List1

SESSION PLAN				
Date/Time/Duration		Session No.		
Personal Goal		No. of Players		
Objectives of Session		Stage of skill dev. (1-4)		
Equipment / Tech. Required				
Activities	Time	What will be trained?	How will (was) it be trained?	Coach / Player
Coach Briefing				
Warm Up & slide and pre-game program				
Main Skill: Line, release, shot making, etc.				
Practice Drills to assist technique or skill level				
% achived in practice				
Off ice and put equipment away				
Cool Down				
Point of Session:				
Incidents / Injuries:				

SESSION REVIEW	
What went well within your session and why?	
What did not go according to plan in your session and why?	
Did you receive any feedbacks from the team members or coach?	
How could you improve your session for next time?	
Who do I need support from:	Who do I need to tell:
How will I know I have improved?	
Additional Notes	My Commitment Lvl

Poznámka: Trenéři a instruktoři by si měli uvědomit, že trénink by měl být sestaven tak, aby mohlo dojít ke zlepšení všech aspektů curlingu. Velmi často vídám týmy trénovat tzv. „outside-in“ (kameny ze strany na střed) aspekt. Dokonce tak často, že jsem slyšel hráče i trenéry mluvit o levé straně kruhů (z pohledu praváků) jako o „in-turn“ straně a pravou stranu jako „out-turn“ stranu. Když jsem se naposledy díval, in-turny a out-turny byly házeny po celé šířce dráhy podle požadovaného typu kamene, málokdy ale jinak než stylem „outside-in“. Velmi často vídám velká čísla (v rámci jednoho endu) kvůli příliš krátkému poslednímu kameni ze středu na stranu (inside-out), daleko spíše než když je kámen zahrán na střed.

Jedním z hlavních zlovyků curlerů je brát období mimo sezónu jako čas, kdy vypouští curling z hlavy a relaxují s rodinou a přáteli. Elitní curlingové týmy zjistily, že toto období je důležitou součástí „RTP“. Zde je krátký článek od Boba Comartina, který říká, co je dobré dělat po konci sezóny:

Co budu dělat po konci této sezóny

Autor: Bob Comartin

Jednou jsem slyšel doktora Istvana Balyiho definovat hloupost jako „Dělat stejnou věc znovu a znovu a očekávat jiný výsledek“.

Zeptejte se sami sebe: „Co budu dělat po konci této sezóny, abych vylepšil svoji výkonnost?“

- 1. pracovat na týmové dynamice
- 2. diskutovat o metodách komunikace
- 3. pracovat na mentální síle
- 4. plánovat nadcházející sezónu
- 5. pilovat kondici
- 6. dobře jíst
- 7. vytvořit si lepší cestovní rozvrh a plán
- 8. dostat se na led při letním kempu či turnaji
- 9. hledat nového trenéra
- 10. studovat strategii

Pamatujte, že tvrdá práce porazí talent, pokud talent nepracuje tvrdě. Každým rokem se najde několik týmů, které se posunou o krok dál, protože do své přípravy

přidaly některý z výše vypsanych bodů. Curling může být pouze hra, pokud se rozhodnete nesoutěžit; nicméně na té nejvyšší úrovni je to sport a je třeba usilovat o dokonalost.

Jaký je váš plán?

Technika



Marco hack



V roce 1986 došla Marcu Ferrarovi a jeho spoluhráčům trpělivost s kluzkými, křivými, zle opotřebovanými hacky bez jakéhokoli držadla.

Poslední kapkou byl šampionát provincie Quebec téhož roku, kdy hráčům dělalo problém pořádně se nasměrovat a odrazit, aniž by přitom uklouzli. Během měsíce Marco vyvinul testovací prototyp, jenž však neměl úspěch.

Vrátil se do práce a již za tři týdny přišel se třemi dalšími modely a zeptal se Daniela Cantina, kamaráda z curlingu, co si o nich myslí. Všechny tři modely měly potenciál, teprve výrobou čtvrtého se ale podařilo zkombinovat to nejlepší ze všech designů a světlo světa spatřil „vítězný“ model.

V roce 1987, s přispěním sponzora Labatt, uvedl Marco na trh hack, jehož velká zahnutá kontaktní plocha pro chodidla sklidila u většiny curlerů úspěch. Zmizely problémy s podkluzováním a již se dalo přirozeně odrazit na kameny v zadních kruzích, aniž by byla potřeba kameny přistrkávat rukou. Účastníci „Labatt Brieru“ a „Scotties“ v roce 1988 hacky rovněž testovali a řada uznávaných ledařů jako Marcel DeWitte, Don Lewis a Shorty Jenkins se rozhodla dát hackům šanci. O rok později byly hycky schváleny kanadskou curlingovou asociací.

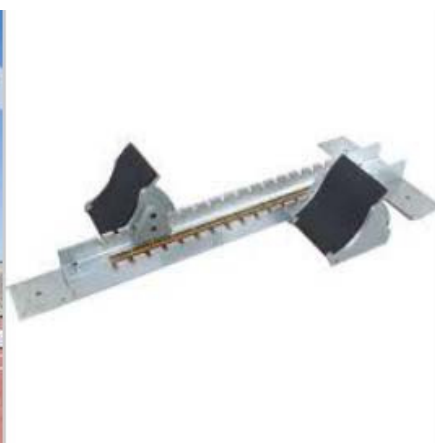
Ještě toho roku (1989) se hacky dostaly na kanadský, americký a evropský trh, ovšem s několika úpravami. Základ hacku byl upraven tak, aby pro usnadnění instalace pasoval do obdélníkového kusu dřeva, jenž zabraňoval hackům, aby vypadly ze své pozice, kdyby byla zasaženy některým z kamenů. Na rozdíl od konvenčních hacků, MARCO hacky zřídka „vypadly“ z ledu. Speciální užití

gumové směsi zvýšilo odolnost hacků, což je velmi důležité, vezmeme-li v úvahu, že průměrný hack poslouží za sezónu k více než 50000 odrazům.

MARCO hacky jsou nyní využívány na Labatt Brier, Scotties, německých, švédských a skotských šampionátech. Mistrovství světa 1992 v německém Garmisch-Partenkirchenu bylo též odehráno na MARCO „hecích“.

Tento článek byl napsán někdy mezi lety 1992 a 1993.

Jestli se ptáte, proč jsem vložil tento článek do manuálu, je to protože považuji za dobré znát historii hacků, které se dnes používají na každé významné curlingové soutěži. Tak jako může sprinterům přinést nejrychlejší čas správný postoj ve startovních blocích



...musí se curler naučit správně využívat MARCO hacků, aby si usnadnil cestu k úspěšně zahranému kameni.



Jak můžete vidět na pravém horním obrázku, MARCO hack má dvě charakteristické čáry, vertikální a horizontální, rozdělující hack na čtvrtiny. Tyto čáry nejsou v hacku bezdůvodně. Horizontální čára značí ideální výšku nohy, abychom se odrazili s maximální silou. Chodidlo nohy by se mělo horizontální čáry celou dobu dotýkat. Vertikální čára pomáhá správně nasměrovat nohu na cíl. Použijte levou stranu hacku, když hážete na pravou stranu dráhy a obráceně. **Pokud hledáte konzistenci ve svých odhozech, umístění (pozice) nohy je velmi důležité.**

Čištění kamene!!!

Během manipulace s kamenem by první reakcí před odhozem mělo být vyčištění jeho spodní (jezdící) plochy. Abyste zajistili správné chování kamene, musíte se zbavit všech nečistot, které by mohly negativně ovlivnit jeho trajektorii. Nejprve použijte koště a poté zkontrolujte čistotu kamene svými prsty. Je extrémně důležité, abyste každou před-odhozovou rutinu zahájili touto procedurou.



Curlingový odhoz zjednodušeně

Elementy curlingového odhozu

- Postavení těla (míření na cíl)
 - Nezbytné pro správnou linii odhozu (L.O.)

- Rovnováha
 - Nezbytná pro vyvinutí síly a setrvání ve správné linii odhozu

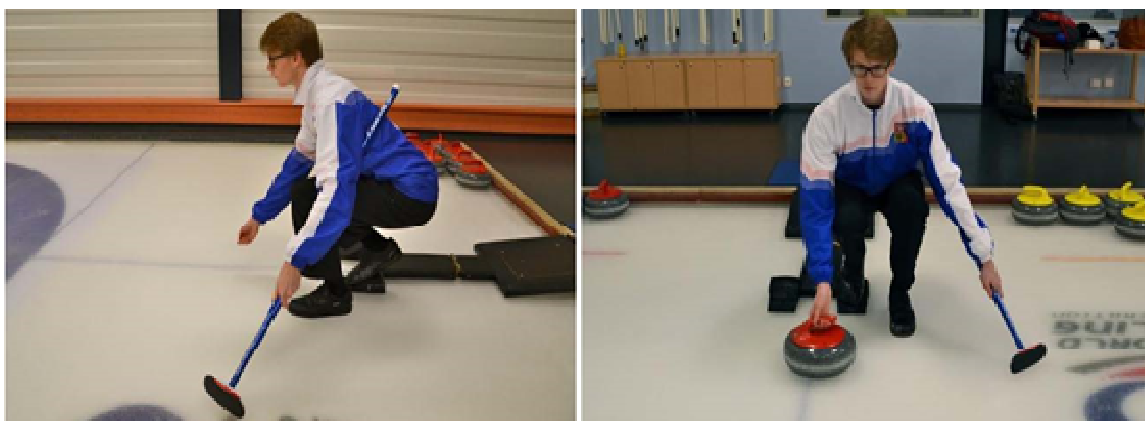
- Točení (držení kamene & release)
 - Nezbytné, chceme-li uvést kamen do předvídatelné trajektorie

Postavení těla

- Přistupte zezadu k hacku a zaměřte boky a ramena na cíl (koště)
- Umístěte pravou nohu do hacku a namiřte ji směrem k linii odhozu
- Levou nohu umístěte vedle a oproti pravé lehce dopředu (aby byla levá pata v jedné linii s pravou špičkou). Pro maximální stabilitu by od sebe nohy měly být ve vzdálenosti ramen



- Posadte se do hacku, zatímco stále směřujete ramena a boky do linie odhozu
- Výchozí pozice kamene by měla být pod ramenem odhazující ruky



Rovnováha

- Kluzná noha
 - Celá ploska na ledě
 - Namířená pod hrudní kostí na linii odhozu a při slidu přímo za kamenem
 - Lehce vytočená do strany



- Odrazová noha
 - Protážená dozadu v linii odhozu
 - Špička nohy posazená ideálně dovnitř nebo rovně



Noha – „dovnitř“

Noha – „rovně“

Noha – ven
(NEDOPORUČUJEME)

Pozice koštěte:

Je důležité si pamatovat, že je snazší opřít koště o záda (při odhozu kamene), je-li ohnutý loket. To také pomáhá ustálit pohyb odhazující ruky. Všimněte si však, že není nutné mít koště opřené napříč zády. Jako příklad může posloužit původní bez-backswingový odhoz, který se prováděl s koštětem rovně na zemi, viz levý obrázek s Jackie Lockhart ze Skotska.



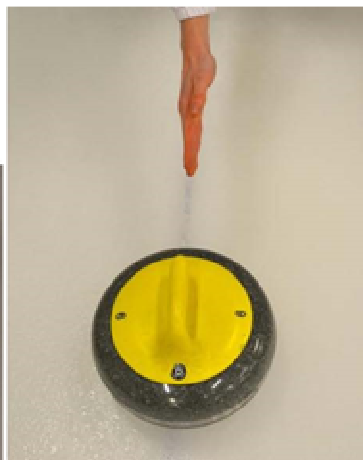
V jaké pozici drží hráč při odhozu koště, záleží čistě na jeho volbě, co je pro něj nej pohodlnější.

Točení (držení kamene & release)

- Chytněte kámen ve středu držadla (handlu), přesně jako kdybyste zdvihali kýbl s vodou
- Během odhozu držte vysoko zápěstí
- Prsty by měly být u sebe
- Palec drží držadlo ze strany, ostatní prsty zespodu
- Držte kámen pevně, ale ne křečovitě



10 hodin
(in-turn)



12 hodin
(release)



2 hodiny
(out-turn)

Release

- Držte kámen s handlem v pozici buď na 10 hodinách (in-turn) nebo na 12 hodinách (out-turn)
- Během odhozu udržujte tuto pozici, dokud nezačnete s releasem
- Při releasu otočte handle kamene přibližně během 1 metru na 12 hodin a kámen šetrně vypusťte
 - Pohyb při releasu je téměř identický s otáčením kliky u dveří a otevíráním dveří



Charakteristika dobrého releasu

- Zápěstí je po celou dobu drženo vysoko
- Ruka po releasu končí v pozici „podání rukou“ a míří na linii odhozu
- Kamen nám přirozeně „vyklouzne“ z ruky, nestrkáme jej ani nebrzdíme
- Po vypuštění kamene ruka chvíli setrvává v odhozové pozici, jako kdyby měla kamen následovat, nezvedá se!
- Kamen se během celé své dráhy otočí 2,5x – 3,5x



Kadence (časování)

- Kontrola
 - Lehce pohněte s kamenem dopředu, abyste se ujistili, že se „nepřichytil“ k ledu

- Pohyb
 - Přitáhněte kamen zpět k sobě nebo rovnoběžně s linií odhozu
 - Zvedněte boky; pohněte s boky a kluznou nohou směrem dozadu. Je extrémně důležité, aby boky následovaly pohyb nohy, bez ohledu na to, jestli zahráváte draw či take-out.



- Slide
 - Posuňte kamen dopředu, aby měla kluzná noha dost prostoru
 - Pohněte tělem dopředu; kluzná noha jde dopředu před odrazovou
 - Odrazte se z hacku a soustředte se na směr & release

Kadence/časování (kamen – noha – kamen – noha)

1. Boky nahoru
2. Kamen dozadu
3. (Kluzná) noha dozadu (boky následují pohyb nohy)
4. Na moment setrvejte v pozici („zaparkujte“)
5. Kamen dopředu
6. Noha dopředu
7. Slide

Pár tréninkových tipů

- Použijte mantru: boky nahoru, kamen dozadu, noha dozadu, zaparkovat, kamen dopředu, noha dopředu, slide
- Slidujte bez kamene (zamezí „jždě na kameni“ pro lepší rovnováhu)
- Zpomalte časování a zkratěte slide
- Procvičujte techniku – je třeba minimálně 25 opakování, aby si svaly „zapamatovaly“ daný pohyb



Tento obrázek názorně ukazuje dobrý cvik pro rovná ramena ve slidové pozici. Rovněž jde o dobrý strečinkový cvik před zápasem.



Házení mezi dva kameny slouží k procvičení release. Cílem je, aby curler vypouštěl kameny konstantně a automaticky. Kameny by měly stát zhruba metr za hog-line a měly by od sebe být právě tak vzdáleny, aby mezi nimi mohl projet kamen odhazujícího. Ukazující by měl stát v dostatečné vzdálenosti, aby nevylekal odhazujícího při vypouštění kamene. Jakmile se bude hráči toto cvičení dostatečně dařit, můžete kameny posunout o další 2 metry dál od hog-line.



Linie odhozu (L.O.)



Rovná ramena

Výše zmíněná dvě cvičení jsou relativně prostá a pomáhají při práci na linii odhozu a rovnováze. Obrázek vlevo demonstruje linii odhozu na malé vzdálenosti, což umožňuje přímou komunikaci ukazujícího s odhazujícím. Na obrázku vpravo vidíte cvičení, které dodnes využívají elitní curleři během rozehrávacích slidů. Tato metoda slidu umožňuje hráči narovnat ramena a přitom dostat horní část těla tak nízko, jak jen to jde.



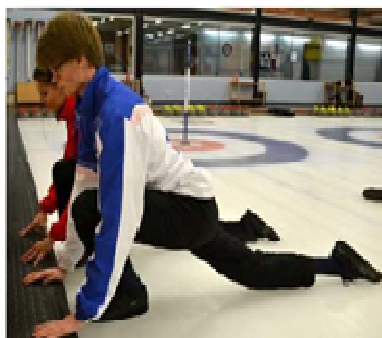
Release s patřičnou rotací

V tomto cvičení proti sobě dřepí dva lidé na šířku jedné curlingové dráhy a vzájemně si posílají kamen. Hlavní myšlenkou cvičení je získat dobrý pocit z releasu a poslat kamen tak, aby jeho handle „přistál“ partnerovi v ruce, aniž by se jakkoli přetočil či nedotočil. Tímto simulujeme ony 2,5 – 3 otáčky, jež by kamen měl urazit během jízdy z jedné strany dráhy na druhou.

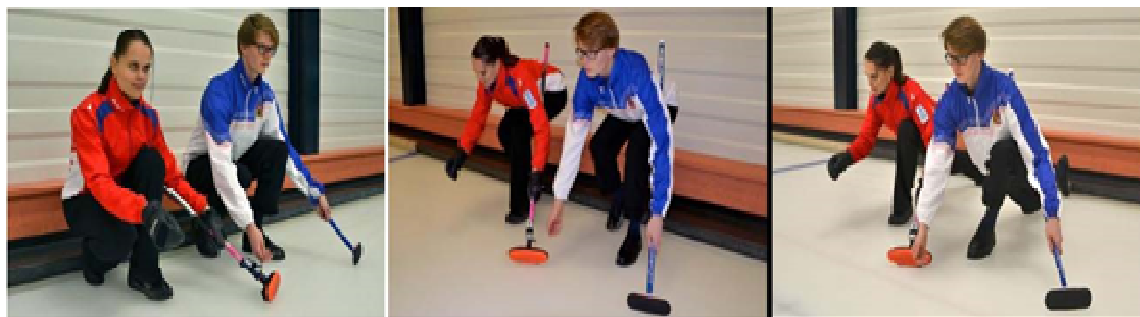
Cviky na odraz



1/ Předvedte slidovou posloupnost z pozice vestoje. Kamen (dozadu) – noha (dozadu) – zaparkovat (zastavit) – kamen (dopředu) – noha (dopředu) – slide



2/ Usedněte do slidové pozice a držte se přitom postranního „chodníku“. Poté se (již z hacku) odraďte s koštětem před sebou na ledě, jehož se (viz obrázek vpravo) budete držet pro lepší stabilitu. Ujistěte se, že kluzná a odrazová noha jsou co nejvíce v jedné linii.



3/ Jakmile dosáhnete stability ve slidové pozici, můžete umístit koště (případně stabilizér) tak, jak jste na něj při slidu zvyklí. Následně přikročte ke klasické odrazové sekvenci. Vzpomeňte si na „kadenci“ neboli časování... kamen – noha – kamen – noha. Boky vždy následují kluznou nohu.



Tažné cvičení (na slidovou pozici): Hráč je ve slidové pozici tažen (nebo vlečen) z jedné strany dráhy na druhou. Měl by se dostat do pohodlné a obvyklé pozice, ještě než tažení začne. Trenér/instruktor (tedy ten, kdo táhne) by měl mít na kluzné noze antislid.



METENÍ

Od té doby, co se upustilo od zametání se z dnešního pohledu zvláštní metlou (tzv. „corn broom“), došlo k značnému vývoji metení. Nejprve přišlo chlupaté koště (tzv. „hair brush“), které světu uvedli Evropané. Následovala umělá košťata s krycími hlavami, v jejichž čele figurovala značka „Brownie Brush“. K dramatické změně metení ovšem došlo až s koštětem značky „Performance“, se kterým přišel Andre Ferland. Díky novému konceptu výroby košťat a jejich hlavic umí dnešní metaři ovlivnit dráhu kamene do větší míry než kdy dřív.

Metení je dnes extrémně důležitou součástí hry. Někteří dokonce zachází tak daleko, že tvrdí, že efektivita současného metení snižuje nároky na přesnost odhozu.

Viděli jste, jakou mají dnešní metaři fyzickou kondici? Není divu, že icemakeři mají tolik práce, aby udrželi čerstvý pebble co nejdéle. Sám jsem hrával na front endu (pozice 1 a 2) a byly dny, kdy jsme s corn broomy odmetli 12 endů, ovšem zajít do posilovny nás nikdy nenapadlo.

Trénujete metení?

22.září 2010

In-turny? Out-turny? Trénujete take-outy či draw? Nebo snad trochu ode všeho? Bohužel, jedna zásadní část vám schází. Trénujete metení? Zamyslete se nad tím. Hrajete-li na front-endu, 75% vaší hry tvoří metení. U trojky je to 50%. Vtipné je, že většina hráčů pracuje pouze na svém odhozu.

Možná se ptáte, jak trénovat metení? Odpověď je prostá... Stejně jako trénujete házení kamenů. Pokud váš trénink zrovna zahrnuje nějaké výkonnostní disciplíny, dbejte, aby každý kámen metli 2 metaři. Trénujete-li sami, vyzkoušejte časované metení. Na vašich stopkách nastavte časovač, který zapípá po určitém předvoleném čase. Pro začátek nastavte 10 sekund, skloňte hlavu a meťte, co to dá!

Pokud pracujete s video-rozbor, nahrajte si své metení a analyzujte jej s trenérem, stejně jako s ním analyzujete svůj odhoz.

Technika kvalitního metení

Autor: Andre Ferland – Performancebrush.com

Čas od času nostalgicky vzpomínáme na „metlu“ (corn broom), se kterou jsme zametali ještě v 80. letech. Od začátku stejné dekády ale začala převažovat „klasická“ košťata se štětinami. Štětiny v Kanadě byly vyráběny z „koňské žíně“, zatímco ve Skotsku z „prasečích štětín“. Na konci 80. let přišel první nesmělý pokus o výrobu umělé textilní „houby“ s vyměnitelnou hlavou. Ted brown tuto houbu prosazoval jako první a zpopularizoval ji svou značkou „Brownie Brush“. Dnes můžeme najít širokou škálu umělých hub.

Abych nějak navázal na krátký úvod o zrodu houby na koště v Kanadě, dovoluji mi nyní promluvit o takové technice metení, se kterou houbu optimálně využijeme. Vůbec první vyučovaná technika byla pěkná, ale diskutabilní. Mnozí si jistě vzpomenou na metodu, kdy obě ruce držely spodní stranu koštěte a horní strana se opřela o stehno kluzné nohy. Tuto techniku bylo snadné se naučit a byla celkem energicky úsporná. Velmi nízká pozice těla při metení však metařům způsobovala problémy se čtením rychlosti kamene. Zatímco většina se učila tuto metodu, špičkoví hráči přecházeli na vyšší pozici těla, což vylepšilo odhady metařů. Od té doby vzniklo mnoho odlišných metod: různé držení koštěte i pozice těla, metení s „botičkou“ i bez ní.

Úkolem metařů je zahřát led; víme totiž, že čím vyšší je teplota ledu, tím rychleji led jezdí. (Dovolte mi na chvíli odbočit; s teplejším ledem pojedou kameny rychleji, ale zároveň ubude pebbly a to se vykompenzuje tak, že v průběhu zápasu bude střed dráhy, resp. nejprometenější stopy zpomalovat.)

Aby metaři zahřáli led, musí na jeho povrch vyvinout co největší tření. Toto tření je výsledkem tlaku vyvinutého na houbu v kombinaci s rychlostí metařského pohybu; každý metař má svoji rychlostní kapacitu. Rychlost metení se dá vylepšit pomocí posílení anaerobního energetického systému, ale to je téma na jiný článek. **Váha vyvinutá na koště je téma, na které bych byl rád, kdybyste se zaměřili.**

Většina curlerů vyvíjí váhu na houbu zejména svaly na ruku, méně již ale zbytkem těla.

Jsou různé druhy technik metení: bez botičky či s botičkou, koště před tělem či za tělem, nohy blíže či dále od trajektorie kamene...

Jakoukoli z těchto technik využíváte, v tomto článku se budeme zabývat vyvinutím váhy na houbu pro maximální efektivitu metení. Curler má dvě možnosti, jak toho dosáhnout:

- 1/ Použít sílu svalů nebo
- 2/ Přenést váhu těla na houbu koštěte

Metoda #1:

Ačkoli ji používá většina curlerů, a to hlavně těch elitních, neumožňuje tato metoda vyvinout tolik váhy a je energicky náročnější.

Metoda #2:

Vyvíjí více váhy na houbu a nevyžaduje takové úsilí.

Tato technika spočívá v tom, dostat rameno co nejvíce nad rameno houby. V této pozici se koště nachází téměř ve vertikální poloze.

Při tréninku této techniky pravděpodobně zjistíte, že vaše koště na ni není stavěné; vaše houbu nejspíš nevydrží zůstat rovně na ledě. Jako trenér jsem tedy musel „vylepšit“ košťata, aby vyhovovala této navrhované technice. Vyvinul jsem plně kloubové (koště) Performance, které umožňuje držet koště ve vertikální poloze a tím pádem i přenést více tělesné váhy na houbu.

Tuto teorii je snadné si ověřit: Položte houbu na váhu, nastavte se do svojí obvyklé metařské pozice a podívejte se, jakou váhu jste vyvinuli. Vyzkoušejte si to samé cvičení ještě jednou, tentokrát ale s rameny nad houbou a netlačte rukama na koště; stačí jej pevně držet. Podívejte se, jakou váhu jste vyvinuli tentokrát. Pokud jste drželi koště nakřivo, nemuseli jste myslet na pevné přidržování, protože jste se na koště museli „položit“.

Po vyzkoušení tohoto cvičení zjistíte, že tato teorie je správná!

Abychom rozeznali základy metení, měli bychom si říct, o co vlastně při metení usilujeme.

- 1/ Čistit dráhu, po které kamen putuje
- 2/ Udržet rychlost kamene co nejkonstantnější
- 3/ „ovládat“ směr kamene tak, aby mířil na vytyčený cíl

Začněte držet kostě ve správné pozici. Když držíte kostě v délce paží, jedna dlaň by měla mířit směrem nahoru a druhá dolů. Ruce by měly držet kostě tak, aby jej rozdělily na 3 přibližně stejně dlouhé části. Horní rukou chytněte vrchní část kostě.

Pro lepší stabilitu by metaři měli používat anti-slide na kluzné noze. Tím se také zajistí silnější držení těla.

Metařovy nohy by se měly pohybovat „od severu k jihu“, jak jen to jde, spíše než „od západu k východu“ (jako krab). Metař tím získá lepší přehled o dráze a rychlosti kamene. Čím méně jsme nuceni otáčet hlavou kvůli přehledu, tím snáze odhadneme správnou rychlost kamene. Ohněte kolena, jak jen můžete. Pro maximální efektivitu se snažte střídavě držet jednu nohu mimo obvod boků, zatímco přenášíte váhu z jedné nohy na druhou.

Při metení by metařova hlava měla být nad houbou kostě. Díky tomu se o houbu opíráte největší možnou váhou. Také je důležité se dobře starat o vaše náčiní. Dbejte na to, aby vaše houba byla vždy co nejčistší. Je například dobré šetřit nové houby na zápasy a při tréninku používat nějaké starší.





Možná nejčastější otázka v souvislosti s metením zní: „Jakým směrem vůči kameni by se měla pohybovat houba koštěte?“ Abychom získali odpověď, podívejme se na to, jak se metení vyvíjelo.

Když začala většina hráčů mé generace používat laminátové koště (neodlehčené koště dnešního typu) místo metly, měli jsme novou techniku, která nás mnohokrát pořádně „vyšťavila“. Nešlo o zrovna nejefektivnější styl metení, ovšem tou dobou jsme žádný lepší neznali. Nyní, s přispěním sportovní vědy jsme zjistili, že „nejefektivnější“ je „metení nablízko“. Může být, nicméně efektivita občas stojí v cestě celkovému výkonu. Metení není jen o síle, ale také o přesnosti (odhadu rychlosti kamene). Každý jedinec tedy musí přizpůsobit svojí techniku vlastním fyzickým možnostem a myslet přitom na „základy“ metení.

Vraťme se zpět ke „směru“ houby koštěte... Když bylo vynalezeno koště Performance, myšlenkou bylo, aby se obě houby (2 metaři) pohybovaly co nejbližší u kamene. Následovala idea, aby obě houby byly nastaveny na úzko a pohybovaly se směrem „od východu k západu“ v souladu s pravidly. Poté se metení evolvovalo do teorie, že pokud metete „na široko“ ve směru „od východu k západu“, pokryjete větší prostor. V současnosti nás vývoj zavedl k technice 45 stupňů. Oba metaři se pohybují směrem „od severu k jihu“, houby mají posazené na úzko a metou ve 45-stupňovém úhlu vůči kameni.



„OTEVŘENÝ“



„ZAVŘENÝ“

V obrázcích nahoře metaři demonstrují „otevřenou“ a „zavřenou“ postoj. Tyto postoje se týkají pozice těla vůči směru hry. U obou technik si všimněte nasměrování nohou a očí.



V tomto obrázku se metař na levé straně nachází v „otevřené“ a metařka napravo v „zavřené“ postoj. Metaři by vždy měli stát dostatečně na straně, aby odhazující zřetelně viděl na druhou stranu dráhy.



Trénink metení:

Zde je jednoduché cvičení pro metaře. Jeden z největších problémů spojených s metením je pozice houby koštěte vůči kameni. Většina metařů se soustředí na sílu, což jde na úkor přesnosti. Čím tvrději metou, tím dále se houba nachází od místa, kde by měla být. V tomto cvičení má trenér dobrý dohled nad pohybem obou metařů, zatímco vede kamen ze strany na stranu. Zároveň je může kdykoli upozornit, metou-li špatně.

Je to v očích

Autor: Bill Tschirhart – 16. února 2014

O tomto tématu jsem již kdysi psal, ale rád bych se mu věnoval znovu. V televizi můžeme sledovat kvanta elitního curlingu a já budu nyní oponovat některým „živým“ komentátorům, jednomu z nich obzvlášť. Ne snad že by tento jedinec podával chybné informace. Tato osoba ovšem říká jen polovinu pravdy a nechává tak diváky, z nichž mnozí jsou rekreační curleři a rádi by pochopili, co se děje při odhozu kamene a snad i zlepšili vlastní výkon, aby zažili více radosti z úspěšně hozených kamenů, v celkem svízelné situaci.

Existuje termín, který jen velmi málo, pokud vůbec někdy uslyšíte od televizních komentátorů, „**oční dominance**“ (*eye dominance). Zde je rychlé vysvětlení termínu.

Mámě dvě oči pro prostorové vnímání. Proto se nám blízké objekty jeví jinak než objekty vzdálené (úžasné, jak chápu naprosto zřejmou věc). Ačkoli máme dvě oči, když dojde na zaměřování, používáme jen jedno a může to být pravé i levé oko – nezáleží na tom, jakou máme dominantní ruku či nohu.

Jaké oko máte dominantní, můžete zjistit různými způsoby, ale já mám rád ten, který jednou demonstroval oční lékař skupině národních trenérů (jíž jsem byl součástí). Protože mluvíme o curlingu, a tento koncept zde vysvětlím o něco později, požádám hrče, aby si stoupli na board za hackem a dívali se na druhou stranu curlingové dráhy. Obvykle postavím skupinu na „domácí“ stranu a vyberu objekt na „venkovní“ straně, jako je číslo dráhy, hodiny, vlajka atd. Následuje proces, který u každého jedince určí dominantní oko pro curling, a všimněte si, že říkám pro curling.

- Jak čelíte objektu, natáhněte ruce do výšky ramen.
- Ohněte ruce v zápěstí tak, aby dlaně mířily na cíl.
- Dejte prsty k sobě, aby se vzájemně dotýkaly a roztáhněte palce.
- Otočte ruce vůči sobě do 45-stupňového úhlu.
- Překryjte ruce tak, abyste vytvořili malou „díru“ v záhybu palců, takže uvidíte pouze vybraný objekt.
- Nyní střídavě zavřete oči (pokud je to pro vás problém, poproste partnera, aby vám každé oko zakryl rukou).



Jedním okem stále uvidíte vybraný objekt. Druhému oku pravděpodobně zakryje výhled hradba vašich rukou. **Oko, které vidí objekt, je na tuto vzdálenost vaše dominantní.** Zachytili jste poslední frázi, *na tuto vzdálenost?*

Poznali jsme, že „oční dominance“ se může měnit podle vzdálenosti. Já mám v curlingu dominantní levé oko, ale kdybych zrovna hrál desetistopový putt v golfu, možná bych měl dominantní pravé oko. Proto tento test provádím právě v hale vhodné pro curling a nikoli v hale jiných rozměrů. Také jsme se naučili, že dominantní oko se dá vytrénovat. Toho zjevně využívají závodní střelci (s různými druhy střelných zbraní).

Prakticky 100% populace má své „dominantní oko“. Co to tedy znamená pro curlera? Znamená to vše, co se týká vztahu mezi kamenem a tělem. Zanecháno sobě „napospas“, když curler sliduje s kamenem vepředu, tělo se připojí k „dominantnímu oku“ zezadu. Je to jeden z „přirozených systémů“, který funguje velmi dobře, dokud si jej sami nepokazíme, ale o tom více později.

O pravorukém curlerovi, jehož dominantní oko je pravé (nebo o levorukém s levým dominantním okem), se řekne, že je „jednostranně dominantní“. Pokud je hráč

pravoruký s levým dominantním okem nebo obráceně, nazveme jej „různostranně dominantním“.

Je-li curler „jednostranně dominantní“, vy jej sledujete zepředu a on je nasměřován směrem k nám, velmi pravděpodobně uvidíte značnou část hráčovy kluzné nohy, jak se dostává za kamen. Jinými slovy, kamen a kluzná noha pojedou v „paralelní“ přímé linii. Pokud je ten samý hráč „různostranně dominantní“, potřebuje kamen následovat tělem a zepředu nebude jeho kluzná noha viditelná.

Tu a tam se najde jedinec, jehož jedno oko je „významně“ dominantní. Během výše popsaného testu bude pro takového hráče cílový objekt viditelný i nedominantním okem, a to na straně překrytých rukou. Nejspíš jej uvidíte, jak si postaví kamen napříč tělem tak, aby stál přímo před dominantním okem. Čas od času uvidíte takového curlera i v televizi na jednom z elitních podniků.

Smyslem veškerého tohoto povídání o dominantním oku je následující; těla se podle dominantního oka uspořádá přirozeně. Když pracuji s hráči, toto uspořádání kamene a těla je vždy zkontrolováno procedurou „oční dominance“, aby se mi potvrdilo, co vidím. Naštěstí jen zřídka vídám, že si hráčovo uspořádání kamene a těla odporuje s tím, co nám říká sportovní věda. Když k tomu přece dojde, je to téměř vždy vinou instruktora, který to s hráčem dobře myslí, ale nic z výše zmíněného mu není známé a hráčovo uspořádání rozhodí.

Samotný fakt, že věnuji tolik řádek oční dominanci, ukazuje, jakou důležitost přiřkládám tomuto tématu. Bohužel, jak bylo řečeno v úvodu, televizní divák zřídka uslyší něco o oční dominanci, ale když nějaký hráč nemá tělo přímo za kamenem, jeden konkrétní komentátor divákovi pouze sdělí, že hráč je neuspořádaný. O tom to ale velmi pravděpodobně není. Mnohem spíše je daný hráč „stejnostranně dominantní“. Aby toho nebylo málo, kamera zabírající hráče z hacku je často na straně a to na straně ruky, která drží kamen. Pak se vskutku zdá, že kamen a hráč nejsou uspořádaní. Musíte si počkat, až uvidíte hráče z „předního záběru“, abyste mohli přesně zhodnotit hráčovo uspořádání kamene a těla.

Pokud vám byla dána rada, abyste nějakým konkrétním způsobem uspořádali své tělo vzhledem ke kameni, ujistěte se prosím, že je toto uspořádání ve shodě s rukou, kterou držíte kamen a s vaším dominantním okem. Pokud to ve shodě není, obraťte se na instruktora, jenž je znalý problematiky „oční dominance“!

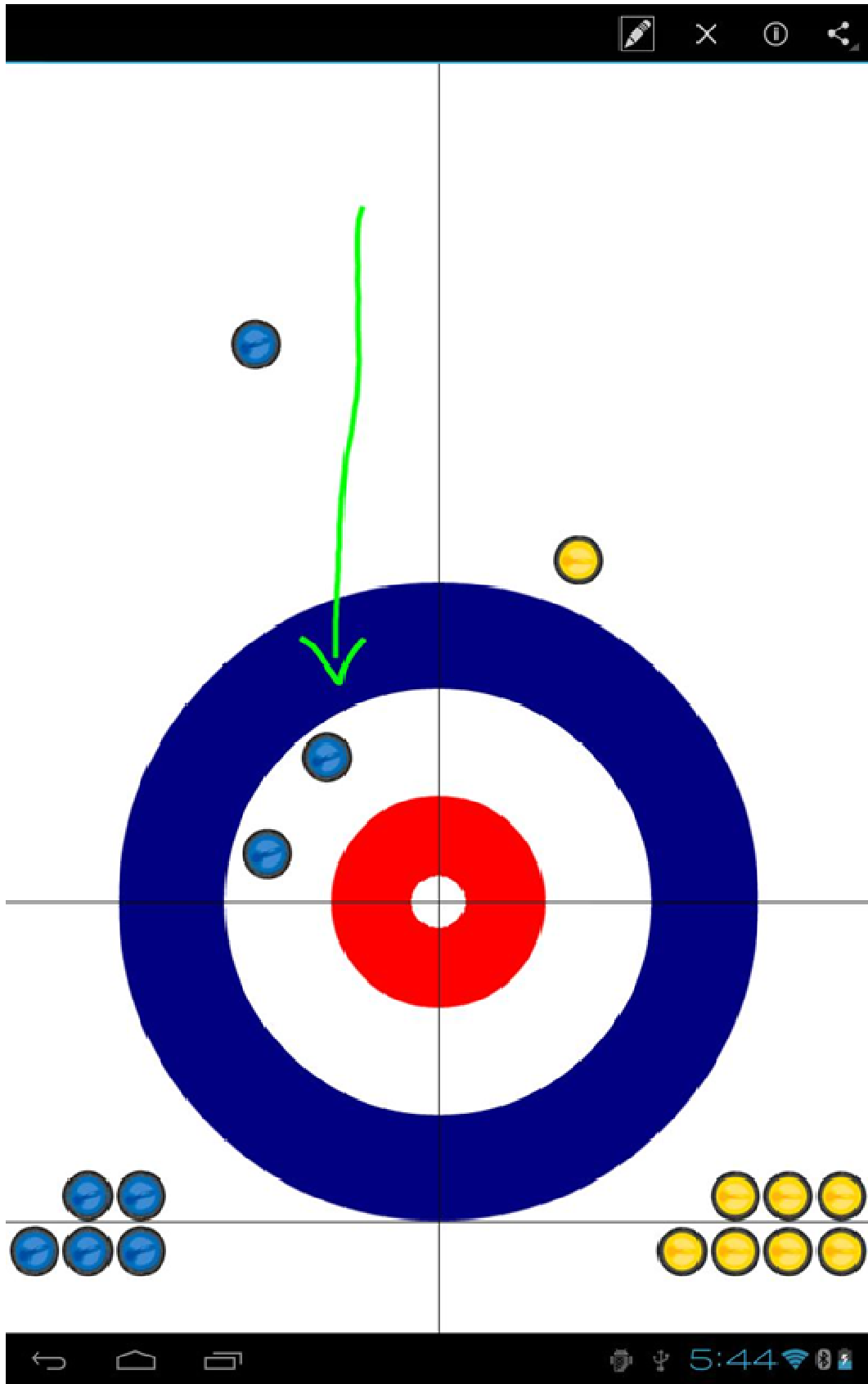
Ještě než opustím toto „oční“ téma, sledujte oči hráčů, které vidíte v televizi. Někteří hráči celou dobu sledují koště. Jiní od koštěte čas od času odvrátí zrak. Sportovní věda nám o tom praví následující.

Je v pořádku odhlédnout od cíle, je-li oční pohyb směřován dolů a ne do strany, ALE během releasu musí oči směřovat na koště. Pokud se během vypouštění kamene nedíváte na cíl, pouze odhadujete. Opakovaným tréninkem se v tomto odhadování můžete značně zdokonalit, ale proč nevyužít sportovní vědu ve váš prospěch?

Doufám, že budete nadále rádi sledovat televizní curling a že se od nynějška lépe vyznáte v tom, co vidíte!

* V mém trenérském manuálu „A Pane in the Glass: A Coach´s Companion“ najdete podrobnější vysvětlení „oční dominance“ v článku s totožným nadpisem.

Strategie/taktika



Jsem si jist, že mnozí z vás skočili do této části manuálu s nadějí, že objeví nějakou kouzelnou formuli, která jim okamžitě umožní vítězit. Je třeba si uvědomit, že pro lepší pochopení „strategie a taktiky“ existuje řada faktorů, ovlivňujících vaše rozhodování. Abychom si rozuměli, zkušenost je vždy jeden z klíčových faktorů, mluvíme-li o výběru kamenů (shot calling). Co se týče strategie, existují kvanta dostupných knih, sepsaných různými experty. Některé z nich naleznete uvedené v sekci „Trenérské zdroje“. Zde je pár článků vytvořených předními trenéry, kteří lépe vysvětlí „základy“ strategie... a taktiky. Více informací naleznete na „Czech Coaching Dropboxu“ (C.C.D.). Některé verze jsou detailní a některé zjednodušené. Začnu s popisem Kouče Billa a vyzvu vás, abyste si prohlédli dokumenty v C.C.D.

Strategie – není to žádná velká věda

Autor: Bill Tschirhart

Osobně mě nenapadá žádné jiné téma, které bylo terčem tolikerých diskuzí, zděšení, frustrací a intrik jako curlingová strategie. Všimněte si však prosím nadpisu. Není to žádná velká věda! To bychom tedy měli, tak začněme a začneme otázkou. Jak důležitá je strategie pro konečný výsledek curlingového utkání? Jaká je vaše odpověď?

Zde je má odpověď a zakládá se na mnoha letech (více, než si dovedu vybavit) koučování a sledování týmů všech možných úrovní kvality i zkušeností. Není zase tak důležitá! Proč? Jsem rád, že se ptáte!

Nejlepší odpověď je založená na kvalitě. Uvažte: pokud je procentuální úspěšnost vašeho týmu nižší než 50%, nehrajete dost dobře, abyste se mohli starat o strategii. Musíte se zaměřit na získání nějaké technické výpomoci. Pokud váš tým hraje na 85% a více, strategie má opět malý význam, jelikož jsem v takovém případě ještě neviděl skipa, že by vybral kamen, který nezlepšil situaci! Pokud se však vaše úspěšnost nachází někde mezi 50% a 85%, musíte většinu z kamenů úspěšně zahrát.

Jinými slovy, neházejte vinu na strategii. Váš tým minul více kamenů než soupeř. A kameny, které jste minuli, byly „zabijácké“. Proto jste prohráli!

Mám rád definice. Formulují celou věc a strategie na tom má svůj podíl. Věřte mi. Viděl jsem všechny možné definice slova strategie, ale zde jsou ty, které mám nejraději.

Strategie je kamen vybraný podle předem určeného herního plánu, založeném na řadě faktorů, které odráží strategickou filozofii týmu. Jaký to jazykolam! Ovšem všimněte si větné posloupnosti. O tom více později.

Strategie je plán, který zajišťuje, že v případě „přestřelení“ soupeře jej i porazíte. Není nic, opakují nic více frustrující, než když cítíte, že vaše hra měla větší úroveň než soupeřova, a přesto prohrávejte.

Strategie je série rozhodnutí, která v konečném součtu ovlivňují efektivitu kamenů, které je tým schopn hodit, a tím i výsledek zápasu. Všimněte si slova „rozhodnutí“! Strategie je proces rozhodování. Mnoho týmů však nemá sebemenší ponětí o jeho jednotlivých složkách.

A o tom tento článek je. Ukážu vám, jaká rozhodnutí dělat, abyste maximalizovali užitek z kamenů, které váš tým hodí. Nemohu se rozhodovat za vás. To nemůže nikdo, a ani by se o to neměl pokoušet, pokud není členem vašeho týmu. Váš strategický plán musí vyhovovat týmu. Neměli byste usilovat o strategii někoho jiného. Můžete se samozřejmě učit od lepších a zkušenějších týmů, ale nesnažte se jejich strategii ve všem napodobit!

Než budu pokračovat, rád bych poděkoval pár lidem. Ačkoli tento článek nese moje jméno, nejsem autorem veškerého jeho materiálu. Je zde několik národních trenérů pod Kanadskou curlingovou asociací, kteří strávili mnoho hodin, aby vytvořili tento „pracovní postup“ přístupů ke strategii. Pravdou je, že aktivity v článku ukázané, které doufám budou „uživateli přístupné“, jsou produktem řady sezón slučování a vyhodnocování. Přirovnal bych to k počítačovému softwaru. Je-li pro uživatele přístupný a srozumitelný, víte, že jde o velmi sofistikovaný software. Věřím, že takový je i zdejší případ.

Než prozradím, jak snadný je tento proces, rád bych rozlišil dvě věci. **Strategie a taktika nejsou synonyma.** Abyste nemuseli začít „šrotovat“, jak vám učitel v 5. třídě vysvětlil pojem „synonymum“, řeknu jednoduše, že strategie a taktika nejsou to samé. Souvisí spolu, ale to je tak vše. Dovolte mi, abych vám popsal rozdíl mezi nimi.

Strategie je plán, ať už obecný nebo více specifický ve své podstatě. Taktika jsou způsoby, kterými dochází k realizaci strategie. Přál bych si, abych měl příslovečnou „pětikorunu“ pro každý tým, který mě kdy požádal o pomoc se „strategií“ v přesvědčení, že na této oblasti potřebuje zapracovat. Když sleduji tým, jak hraje

a po zápase s ním hovořím, obvykle začnu takto: „Vaše strategie je celkem dobrá, ale vaše taktika se neshoduje s vaším plánem.“ Zde je příklad z curlingu.

Řekněme, že soupeřův kamen stojí na center line v předním bílém mezikruží. Je to kamen soupeřovy jedničky a jako jediný je ve hře. Vaším plánem je nějak řešit tento kamen. Ignorovat jej a umístit vlastní kamen na jiné místo by byl jiný plán a tedy i jiná „strategie“. Napadá mě šest různých „taktik“ pro vybranou „strategii“ řešení onoho kamene. Jaké to mohou být? Snažte se nedívat dopředu a sepsat, co vás napadne. Mám čas!

Zdravím! Vítejte zpět. Zhlédl jsem epizodu Kriminálky Las Vegas, zatímco jste přemýšleli o oněch taktikách. Tady jsou (v libovolném pořadí).

- Hit and stay (take-out na komoru).
- Posun kamene do pozice za tee line (buď přímý nebo s malým odrazem do strany)
- Hit and roll out (clearing/peel)
- Freeze (příjezd ke kameni)
- Roztůk kamene mimo center line tak, aby soupeřův i váš kamen zůstaly v kruzích.
- Take-out s rollem do modrého nebo bílého mezikruží.

Nyní se zamyslete nad taktikami strategie ignorování kamene.

- Draw na stranu kruhu.
- Corner guard
- Center guard
- Prohoz

Já vím, já vím! Pár z vás nadšenců jistě kroutí očima nad některými z těchto taktik. Je tomu tak, protože už teď dáváte strategii či taktiku do souvislostí. Dobře pro vás! A o to přesně jde. Jsou faktory, které upřednostňují jednu strategii či taktiku před ostatními. Dobrá, chytráci, jaké jsou faktory, které ovlivňují strategii a taktiku? Přemýšlejte!

Nuže, seznam může být opravdu dlouhý a předmětem diskuze, ale přece jen jsou tři faktory, které vybočují z řady. Jsou to: END, SKÓRE a VÝHODA POSLEDNÍHO KAMENE. Tyto faktory je vždy potřeba vzít v úvahu. Když mluvíte o herní situaci, co řeknete? „Byl to devátý end. Prohrávali jsme o 3 a neměli jsme výhodu.“

Samozřejmě jsou zde ale i další faktory. Následující seznam je pouze částečný. Se změnami situací a míst konání se mění i složení seznamu faktorů.

- Stav ledu
- Stav kamenů
- Úroveň hry soupeře
- Vaše současná úroveň (ne vždy je vaše představení „top“)
- Počet zbývajících kamenů v endu
- Únava
- Sled událostí (současná herní situace)
- Denní hodina (např. brzké ráno či pozdní večer)

Tyto faktory se budou střídat ve své důležitosti. Neustále se mění s vývojem zápasu. Být si vědom faktorů, které jsou na vrchu nebo poblíž vrchu seznamu je umění samo o sobě a rozhodně jde o charakteristiku, která vás odlišuje od druhých, kteří toto umění neovládají. A protože se dostáváme k tématu zodpovědnosti, pojďme jednu z věcí rovnou smést ze stolu. Všichni členové týmu by si měli být vědomi taktiky a strategie, které tým používá a podílet se na nich. To NEZNAMENÁ, že se před každým kamenem svolá mimořádná schůze. V žádném případě! Ale všichni členové týmu, jak sami uvidíte, odehrají důležitou roli v procesu tvoření strategického plánu a využitelné taktiky.

Je to jednoduchý proces o čtyřech krocích (toto je ta „uživatelsky přístupná“ část)!

- Objeďte strategické D.N.A. vašeho týmu.
- Vytvořte si herní plán.
- Vytvořte si end plán (plán před každým následujícím endem).
- Hrajte kameny, které vyhovují třem předešlým krokům.

Vraťte se zpět k první definici strategie a znovu si ji přečtěte. Nyní už možná pochopíte, proč jsem avizoval, že je sepsána v „převráceném pořadí“. Jinými slovy je sepsána pozpátku! Tolik curlerů si myslí, že strategie je pouze o zvolení správného typu kamene. Nemýlí se zcela, ale zaměnili příčinu a důsledek. Vybraný kámen je „koncový produkt procesu. Bez výše popsaného procesu by spolu jednotlivé kameny vůbec „nesouvisely“ a to často dostává týmy do problému ze strategické a taktické perspektivy. Takovým lidem bych rád řekl, že jestli je toto vaše definice strategie, **je to jako kdybyste stavili dům a začali střechou!** Myslím si, že stále existuje spousta „stavitelů střech“!

Než budu pokračovat, dovolil bych si ještě jednu poznámku, a to o žargonu (jazyce). Jedním z hlavních důvodů, proč se pracovití národní trenéři začali věnovat této výuce strategie, byl fakt, že když týmy mluvily o strategii, často jim po chvíli selhala konverzace kvůli nedostatku „slovní zásoby“. Zde se naučíte některá nová slova. Používejte je! Dost možná jde o jednu z nejlepších částí celého tohoto procesu – nyní získáte slovní zásobu! Dobrá, pojďme k jádru věci a odhalme čtyři jednoduché kroky!

KROK PRVNÍ – OBJEVTE STRATEGICKÉ D.N.A. VAŠEHO TÝMU

Neustále mě udivuje velký počet týmů, jehož členové se spolu nikdy nebavili o tom, jakým stylem by nejraději hráli. Týmy mluví o ledě, kamenech, termínech turnajů, dresech, jídle, náčiní atd., ale málokdy o tom, jakým stylem chtějí hrát. Ohromující!

Každý tým má nějakou zabudovanou filozofii toho, jak by zápas měl být odehrán. Je to výsledek kolektivní kvality a zkušeností čtyř jednotlivců. Jde o jeden z faktorů, který by měl hráče v první řadě spojit (Neuvažovali jste nad tím, když jste zformovali svůj tým? Nemilé!).

Jsou tři typy týmů, **primárně ofenzivní**, **primárně defenzivní** a **smíšeně útočný**. Váš tým dá přirozeně přednost hře podle jednoho z těchto typů.

Primárně ofenzivní – Když tento tým zvažuje strategické a taktické možnosti, vždy bude hledat nejdříve ofenzivní varianty. Nemusí se pro ně vždy rozhodnout, ale v úvahu přijdou jako první.

Primárně defenzivní – Na druhém konci spektra jsou týmy, které v první řadě zváží defenzivní možnosti. Rovněž zde se nemusí z různých důvodů vždy rozhodnout pro defenzivní cestu a místo toho mohou hrát celkem ofenzivně.

Smíšeně útočný – Jak název naznačuje, jde o kombinaci ofenzivy a defenzivy, a jak za chvíli ukážu, může to být nejobtížnější způsob hry.

U všech případů jsou tři klíčové složky, které by měl tým dodržovat, aby hrál efektivně. První složka je pro všechny 3 typy stejná. Buď chcete hrát jako jeden z týmů nebo cítíte nutnost hrát jako jeden z nich. Nikdy nemusíte ospravedlňovat svou touhu hrát jedním z těchto tří stylů. Možná to nebude vždy nejrozumnější z důvodu, který za chvíli vysvětlím, ale je to vaše volba. Čad od času bude ofenzivní tým hrát jako defenzivní či jako smíšeně útočný tým. A kupříkladu smíšeně útočný tým někdy musí učinit konečné rozhodnutí, zda hrát ofenzivně nebo defenzivně.

V curlingu byly časy, kdy mohly týmy hrát ofenzivně nebo defenzivně celou sezónu. Ty časy jsou pryč! **Úkolem číslo 1 je samozřejmě naučit se hrát jedním stylem co nejefektivněji, ale dříve či později se váš tým bude muset naučit i ostatní dva styly!!!** Takové je jednoduše konkurenční prostředí, ve kterém se dnes nacházíme.

Ke každému stylu hry též patří soubor kamenů, které musí tým ovládat. **Primárně ofenzivní tým musí umět zahrát pomalejší kameny na přesnost.** Myslím tím posuny, guardy, zájezdy, příjezdy apod. **Pro primárně defenzivní tým jsou klíčové rychlé kameny** – take-outy, peely atd. **A smíšeně útočný tým musí umět dobře zahrát všechno.** Myslím, že jsem již dříve zmínil, že smíšeně útočný styl je asi nejlepší způsob hry, ale může být zároveň nejobtížnější.

Zde nastávají problémy. Každý styl hry vyžaduje neurčitou (nehmotnou) vlastnost, kterou není možné ignorovat, což je ale přesně to, co tolik týmů dělá!

Primárně ofenzivní tým musí být houževnatý! Bude hrát s mnoha kameny ve hře. Musí si toho být vědom a přijmout fakt, že tak nabízí příležitosti ke skórování velkých čísel **oběma týmům** a občas se stane, že skóruje soupeř. Pokud váš tým hraje tímto stylem a soupeř skóruje, nesmíte se z toho hroutit! Nesmí vás to otrávit! **Primárně defenzivní tým potřebuje mnoho trpělivosti.** Odehraje spoustu těsných utkání s malými čísly na obou stranách a o vítězi často rozhodne až poslední kámen, nebo i extra end. Jestli s tím máte problém, asi to nebude styl pro vás. **A smíšeně útočný tým, jenž se musí rozhodovat nejen mezi ofenzivou a defenzivou, ale také kdy co z toho použít, potřebuje jednoho hráče, který učiní rozhodnutí a souhlas ostatních tří. To vyvíjí velký tlak na týmovou dynamiku.** Někdy je obtížné poznat, zda je smíšený útok váš přirozený styl hry. Zde je dobrá pomůcka. Pokud váš tým, pravděpodobně prostřednictvím skipa neustále **počítá s pravděpodobností**, je to znamení, že jevíte známky smíšeně útočného týmu.

Primárně ofenzivní tým většinou nepočítá s pravděpodobností. Přesný opak je pravdou a občas jej „pohltní pravděpodobnost“ (zvláště pokud tým nemá výhodu posledního kamene) a porazí sám sebe (v hlavě). To samé platí pro primárně defenzivní tým, ale projevuje se to trochu jinak. Tým se tak brání potenciální hrozbě většího čísla (působí extrémně nervózně), až to hraničí s paranoiou.

Jak můžete vidět, krok číslo 1 je aktivita mimo led a může vyžadovat několik hodin nebo alespoň několik meetingů. Je to však dobře strávený čas! Nejen to, je nezbytné, abyste tak učinili! Musíte se rozhodnout moudře. Pozorně se podívejte, jak váš tým opravdu hraje. Poznání by se mělo zakládat na tom, čemu já říkám „herní data“ a nemyslím tím „statistiku procentuální úspěšnosti“. K tomuto předmětu více řeknu v jiném pojednání v rámci této série článků, ale pro tuto chvíli přijměte fakt, že jde o to, co se na ledě opravdu děje, nikoli o to, co si členové týmu myslí, že se děje nebo co by chtěli, aby se dělo.

KROK DRUHÝ – VYTVOŘTE SI HERNÍ PLÁN

Toto je strategický aspekt, o který se většina curlingových týmů alespoň „pokouší“. Obvykle proběhne diskuze o tom, jak plánuje tým hrát v různých částech zápasu, přičemž se berou v úvahu různé faktory. Je to užitečná věc, takže vám pomohu zefektivnit tento proces. Fanfáry prosím! Je tu další definice.

Strategický plán hry slouží jako obecný program vašeho týmu pro zahájení hry, předběžně nahlížející na vaše základní cíle společně s vaším plánovaným vývojem od prvního do posledního endu. (Za tuto definici posílám uznání mému kamarádovi Robu Kreppsovi.)

Nejdůležitější slova zde jsou „obecný“ a „zahájení“. Pomůže trochu nové terminologie. Pokud se rozhodnete zahájit zápas jako primárně ofenzivní tým, pak **usilujete** o šance na skórování. To se může rychle změnit, ale nevadí. Pamatujte, že jde pouze o plán, jak „zahájit“ utkání. Na druhou stranu, opět z důvodů známých jen vám a vašemu týmu, můžete považovat za nejlepší **bránit se** proti hrozbám skórování soupeře v počáteční fázi utkání. Můžete rychle zjistit, že předvádíte svůj „top“ výkon a soupeř se naopak trápí, využít situace a přejít tedy do ofenzivy, usilovat o šance na skórování. Nakonec, můžete se rozhodnout hrát i více vyčkávacím způsobem a primárně sledovat reakce soupeře na vaši hru. V tomto případě v úvodu hry **zkoumáte**.

To je vše! Váš herní plán tedy je **usilovat** o skórování, **bránit se** skórování nebo **zkoumat** reakce soupeře. Tři jednoduchá, leč mocná slova!

KROK TŘETÍ – VYTVOŘTE SI END PLÁN

Podle mého názoru je tento krok kamenem úrazu pro mnoho curlingových týmů. Než budu pokračovat, další fanfáry prosím, opět přichází definice. **Strategický end plán slouží jako konkrétní program týmu, jak zahájit end, jasně definující jeho cílený výsledek spolu s taktikou, kterou tým použije, aby onoho výsledku dosáhl.** (opět děkuji Robovi.)

Všimněte si, že tentokrát nemluvíme o „obecném“, nýbrž o „konkrétním“ plánu, opět je to však pouze plán, jak „zahájit“ end. Od tohoto plánu můžete klidně upustit během jediného kamene. Z různých důvodů můžete změnit rozhodnutí a přejít k usilování o skórování, tedy přejít na hru primárně ofenzivního týmu. Může vám také samozřejmě přijít rozumnější začít se bránit proti hrozbě skórování soupeře a počínat si jako primárně defenzivní tým. Pokud si myslíte, že je ve vašem nejlepším zájmu prostě umístit kameny do jistých pozic a čekat, jak se end vyvine, zahájíte end jako smíšeně útočný tým.

Terminologie užívaná pro popis end plánu zahrnuje barvy, **zelenou**, **červenou** a **žlutou**. Stejně jako u semaforu. Zelená znamená „jed“, červená „stůj“ a žlutá „pozor“. A zde přichází na řadu trochu týmové dynamiky. Týmová dynamika je o

efektivní a účinné komunikaci na ledě i mimo něj. Zde je návrh, který vím, že funguje.

Když skončí end a vice-skipové se dohodnou na skóre (což je mimochodem oficiální zakončení každého endu), skip a vice-skip vašeho týmu by se měli sejít, prohlédnout si výsledkovou tabuli, zamyslet se nad třemi důležitými faktory (end, skóre a výhoda posledního kamene) a společně se rozhodnout, jak bude vypadat plán následujícího endu (zelená, červená či žlutá). Až se vice-skip vrátí k front endu (jedničce a dvojce), aby jim předal informaci, měly by být již vyčištěny všechny kameny. Toto dělejte před každým endem!!! I kdyby váš tým nedělal nic jiného, už jen tato rutina vám vylepší poměr vítězství a porážek!

KROK ČTVRTÝ – VYBÍREJTE KAMENY K Zahrání

Pokud jste učinili všechny tři předešlé kroky, kameny k zahrání doslova vyubublají na povrch. V některých případech se jako správná volba může jevit i víc kamenů najednou. V takovém případě sledujte, jaký hráč bude kámen zahrávat. Vyberte variantu, kterou dotýčný/á s nejvyšší pravděpodobností hodí a která zároveň odpovídá stanovené taktice (intelektuálně náročné, že?)!

SHRNUTÍ

STRATEGICKÉ D.N.A.	HERNÍ PLÁN	END PLÁN	KAMEN
Primárně ofenzivní	usilovat	zelená	pomalejší (na přesnost)
Primárně defenzivní	bránit se	červená	rychlý
Smíšeně útočný	zkoumat	žlutá	vyčkávací (cokoli podle situace)

MYŠLENKY NA ROZLOUČENOU

Cílem celého tohoto článku bylo pomoci vám pochopit rozdíl mezi strategií a taktikou, porozumět procesu plánování a motivovat vás i váš tým, abyste si mimo led našli čas a sami s procesem začali. Jsem si zcela vědom toho, že někteří z vás mohou být v tuto chvíli poněkud zklamaní. Očekávali jste, že vám v jistém momentu poradím, jak vybrat správný kámen. Poradil jsem, ovšem ve smyslu hladovějícího rybáře. Raději než nasytit vás rybou a udržet na omezený čas naživu, poskytl jsem vám rybářské náčiní a ukázal, jak ulovit rybu, abyste si poradili bez cizí pomoci.

Budte realisté! Je krásné sledovat hráče v televizi, ale snažit se napodobit jejich strategii a taktiku může mít pro váš tým katastrofální následky. Vytěžte maximum z kamenů, které umíte zahrát. Udělejte si jejich seznam a zůstaňte u nich. To ale neznamená, že musíte hrát jen tyto kameny. Pokud váš tým cítí, že postrádá nějakou z potřebných zbraní, požádejte o pomoc lokální trenéry a instruktory. Neexistuje žádné pravidlo, které by tvrdilo, že klubový tým nemůže trénovat!

Myslete „mimo krabici“! Nechodte slepě s davem. Budte připraveni použít taktiku, která není zas tak běžná. Je mnoho kamenů, jež lze zahrát více způsoby. Pokud si vyberete neznámou taktiku, kterou jste dobře natrénovali, soupeř s ní může mít problémy.

Nezáleží na tom, jaký typ týmu jste (primárně defenzivní, primárně ofenzivní nebo smíšeně útočný), neexistuje žádná „ne-riskantní“ strategie. Primárně ofenzivní tým riskuje, že jeho soupeř skóruje velké číslo. Z principu svojí hry (mnoho kamenů ve hře) vytváří příležitosti ke skórování pro OBA týmy. Občas se stane, že váš soupeř využije této situace kvalitnější hrou nebo několika šťastnými poťuky, jimiž vás dostane pod velký tlak. Pokud k něčemu takovému dojde, nesmíte rezignovat! I primárně defenzivní tým, jenž se neustále brání proti větším číslům, můžete soupeři dát šanci. A myslím, že jsem již nastínil, že milá, bezpečná role smíšeného útoku je

plná risků, které nejsou zrovna malým nápoem na týmovou dynamiku, přepočítáme-li se v pravděpodobnosti jejich výskytu.

Poslední věc, neobviňujte strategii, pokud je vaším skutečným problémem taktika (nyní již znáte rozdíl). Vše je o „dobrém zahrání curlingových kamenů!“.

Užívejte si práci s vašimi hráči. Uvidíme se brzy na „A pane in the glass“!

Poznámka: Následující článek může být citován či šířen pouze ke **vzdělávacím účelům** a se souhlasem autora...

CÍL BEZ PLÁNU JE POUHÝM SNEM

Autor: Bill Tschirhart, Kanadská curlingová asociace

Riziko vs Zisk: Sám sebou řízení pracovní přístup ke strategii

Článek, který se chystáte číst, se zabývá strategií. I když si přeji, aby si jej přečetlo co nejvíce lidí, chtěl bych některým z vás ušetřit čas, který byste jinak strávili na této webové stránce. Pokud hrajete na méně než 50% nebo na 90% a více, pokračujte v surfování. Patříte-li do prvně jmenované skupiny, strategie není váš problém. Raději investujte svůj čas do kvalifikovaného instruktora. A pro tu velmi malou hrstku těch, kteří se mohou řadit do druhé skupiny: Proč se staráte o strategii? Hrajte si kameny, jaké chcete! Je velká šance, že je zahrajete dobře a ještě jsem neviděl skipa, který by neukázal kamen plánovaný pro zlepšení situace. Jste-li ale někde mezi 50% a 90%, usadte se. Myslím, že vám mohu pomoci!

Přál bych si, abych měl příslovečnou „pětikorunu“ pro každý případ, kdy jsem byl požádán, abych nějakému týmu pomohl se „strategií“. Už jsem zažil, že barmani i kuchyňský personál přišli o zásoby sklenic, víček, solniček, pepřenek a tácků, když jimi na stolech a na barech nahrazovali „soupeře na ledě“. Slova jako „co kdyby“ a „kdyby jen“ by stačila na celé manuály o strategii. Stejně jako o počasí, každý mluví o strategii, ale jen pár jedinců se ji opravdu naučí. Týmům, které jsem zmínil na úvodu tohoto odstavce, jsem neposloužil příliš dobře, protože i přes mé dobré záměry se pomoc brzy změnila v kázání evangelia o strategii podle svatého Viléma (jenž byl daleko od svatého, tím si můžete být jisti). Je celkem snadné pochopit, co je problémem „výuky strategie“. Trvalo mi pouhých 30 let uvědomit si, že když jeden curler učí strategii jiného, není zcela možné zbavit se osobní předpojatosti „vyučujícího“. Učím se rychle! Častá metoda je vzít starou dobrou strategickou tabuli, umístit na ni do „typických situací“ pár malých umělohmotných curlingových

kamenů a zeptat se týmu, co by v takovém momentu hrál. Poté samozřejmě následuje nevyhnutelný rozsudek „učitele“ (právě zde přichází řada na osobní předpojatost). Ale co mě vždy po odchodu týmu trápilo nejvíc, byly naléhavé otázky, jež jsem si kladl. Budou si pamatovat, co jsem jim řekl? Budou si pamatovat „situace“, o kterých byla řeč? Budou si pamatovat, který kamen mají v daných situacích zahrát? Dojde vůbec na takové situace? I kdyby byla odpověď na některé či na všechny otázky kladná, strategie se dříve či později začne bortit. A až k tomu dojde, mohu být právě v jiné části země či dokonce za hranicemi. Co udělá tým pak? Strategie je zničená a není nikdo, kdo by to mohl napravit! Jaký se ze mě vyklubal učitel! Jednou jsem však konečně objevil jádro problému. Já jsem těm hráčům nepomáhal najít cestu, já jsem držel tým na provázku jako loutkař. Tyto provázky bohužel neprorazí sklo! **Musel** existovat lepší způsob. A také že ano! Tady je (pokorně zvoláno)!

Když za mnou dnes přijdou týmy, které potřebují pomoc se strategií, již nepanikařím. Můj nynější „pracovní“ přístup je omezen pouze velikostí místnosti. Již nejsem učitel, ale **podporovatel!** Týmům, jež si se mnou domluví „sezení“, slíbím dvě věci. Zaprvé, že je podpořím ve vytvoření plánu, který bude skutečně jejich (z důvodu, které uvedu o něco později). A zadruhé, že je naučím, jak upravit a přepracovat plán v případě změny podmínek. Dosáhnutí těchto dvou cílů vyžaduje zúčastněnou akci týmu. K jejich splnění vede několik chronologických kroků. Sejděte se i s trenérem a vezměte si papír a psací potřeby. Na konci strategického tunelu JE světlo!

KROK PRVNÍ

Strategie začíná s nastavením cílů. Aby vznikl jasný strategický plán, musí být všichni členové týmu „na stejné lodi“. Tým, který si nestanovil cíle, bude mít se vší pravděpodobností nadále problémy s plánováním.

KROK DRUHÝ

Vytvořte si „pracovní definici“ strategie, jak na ni váš tým nahlíží. Když s týmy procházím tímto krokem, vznikají různé definice, ale tyto jsou asi nejběžnější; herní plán, plán maximalizace týmového potenciálu, vybraný kamen, plán, jak dojít k vítězství, plán defenzivy a ofenzivy, plán struktury vybraných kamenů, aby tým získal maximální šanci na výhru. Všechny tyto definice jsou samozřejmě správné, protože jsou „pracovní“. U vašeho týmu budou více či méně fungovat. Můj odhad je (pokud nepatříte mezi šťastlivce), že budou fungovat spíš méně! Přijmu-li já vaši definici, přijmete i vy tu mou? Strategie je kamen vybraný po zvážení množství faktorů ve světle předurčeného herního plánu, který je výsledkem celkové týmové filozofie. Klíčem k definici jsou čtyři dílčí části: kamen, faktory, herní plán a filozofie. Stále jsem nenarazil na tým, jenž by zahrnul filozofii do své pracovní definice strategie, přitom myslím, že je to základ dobrého strategického plánu. Myslíte, že by spolu Russ a Glenn Howardové odehráli tolik let, kdyby se předem nedohodli,

jakým způsobem budou hrát? Kdyby se jednou měli rozdělit a jít si každý svou cestou (bože chraň), tipuji, že důvodem by byly rozdílné filozofie. Slíbil jsem, že vysvětlím, proč by herní plán jakéhokoli týmu měl být unikátní. Každý tým je jiný. Každý hráč přináší do týmu vlastní soubor schopností a zkušeností. Už jen to činí každý tým unikátním. Mělo by se to podepsat na strategickém plánu. Pokud využíváte plán někoho jiného, časem na to doplatíte, protože je to jejich plán, nikoli váš! Váš tým nemůže hrát jako tým Sandry Schmirlerové nebo Mikea Harrise, ani kdybyste uměli hrát tak dobře jako oni. Vy jste odlišný mix!

Podstatou **strategie** tedy je **konzistence vycházející ze čtyř popsaných složek**. Následující třetí krok se točí kolem týmové **filozofie**.

KROK TŘETÍ

Filozofie je obecné vyjádření, jak bychom měli odehrát zápas. Může být vyjádřena větou nebo dvěma. Když žádám týmy, aby mi sdělili svou filozofii, obvykle dostanu odpověď v tomto stylu (obzvláště od mužských týmů): „Jsme neustále agresivní. Pokud je naledě nějaká nečistota, projedeme kolem ní (draw rychlostí).“ Samozřejmě! Když se pak podíváte, jaké typy kamenů v zápasech hrají, je evidentní, že často hrají daleko defenzivněji. Budte realisté. Jakým způsobem chce vaše čtveřice hrát? Jestli byl někdy správný čas na dohodu, tak TEDĚ! Dovedete si představit, jak nepříjemné musí pro tým být, když jeden nebo dva z hráčů nesouhlasí se stylem hry, který tým používá? Ale stává se to! A častěji, než si myslíte se tento problém vůbec neřeší. Jak potom můžete vytvořit nějaký herní plán?

KROK ČTVRTÝ

Existuje několik faktorů, které řídí herní plán. Většina trenérů a hráčů se shoduje na seznamu, který v Kanadské curlingové asociaci známe pod zkratkou **FESRAI**. Přerušete čtení a zkuste vyjmenovat všech sedm (umím počítat písmena a vím, že jich je pouze šest, ale myslím, že by jich mělo být sedm).

Jak vám to šlo? Vymysleli jste ke každému písmenku něco? Tady jsou správné odpovědi (spolu se sedmým faktorem).

F – free guard zone (free guard zóna / f.g.z.)

E – the end in play (kolikátý end se právě hraje)

S – the current score (současné skóre)

R – last rock advantage (výhoda posledního kamene)

A – the relative abilities of the players on each team (relativní kvalita všech hráčů v týmu)

I – ice conditions (chování ledu)

(N) – the number of stones remaining to be played (počet zbývajících kamenů v endu)

Není pochyb, že zkratka „F“ nikdy nemá dlouhého trvání. Pravidlo o f.g.z. je tu již dlouho, takže je přirozenou součástí plánu každého týmu a nemusíme se na něj nijak zvlášť soustředit. Kolikátý end právě hraje je zlomové, protože jsou to vlastně naše „herní hodiny“. Nejspíš budeme hrát jinak, pokud nám do konce utkání zbývají dva endy, než kdyby jich zbývalo pět nebo šest. Stejně tak lze předpokládat, že uplatníme jinou taktiku, když povedeme o čtyři body, než kdybychom prohrávali o čtyři. Slyším, jak někteří z vás říkají, že end a skóre spolu souvisí. Máte pravdu! Samozřejmě že spolu souvisí. Pokud je zápas na začátku, je dost možné, že bude hrát stejným stylem při čtyřbodovém vedení i čtyřbodové ztrátě. Záleží na vaší **filozofii**. Tým s výhodou posledního kamene bude mít nejspíš jiný plán, než tým bez výhody, i když někteří by asi řekli, že s pravidlem f.g.z. už v tom není takový rozdíl. Jaká je vaše filozofie? Relativní kvalita týmů je čas od času určující faktor, většinou však využívání vysledovaných slabin soupeře či vyvarování se jejich přednostem bývá riskantní, jelikož to může omezit vaše soustředění. Chování ledu často hraje roli, obzvlášť při skipově rozhodování, kam umístit koště. Mnoha skipům se stává, že ví, jaký kámen je třeba zahrát, ale váhají, jak daleko odsadit koště od cíle a jakou zahrát váhu. Později v tomto článku se na to zaměřím. Naštěstí jsou kanadští curleři obdařeni nejkvalitnějším ledem na světě. Se všemi odbornými znalostmi, které máme, by každý klub měl mít k dispozici ne horší, než „velmi dobrý“ led. Pokud se vám přeci zdá, že led není dost dobrý, „dokopejte“ icemakera k tomu, aby zavolal do provinciální asociace. Jeden telefonát vás dělí od dobrého ledu. A nyní zkratka (N). Mnohokrát je vybraný kámen pečlivě zvážen podle počtu kamenů, které je v endu ještě třeba odehrát.

Já tvrdím, že v jednom endu jsou tři významné momenty. Čas na další test. Než budete pokračovat ve čtení, jaké si myslíte, že to jsou momenty?

Jeden je **na začátku endu**. Tehdy MUSÍ vzniknout end plán. Rada; zatímco po konci endu sklízíte kameny ze hry, měl by se váš skip sejít s vice-skipem a dohodnout se na plánu pro další end. Skipa potěší, že může vychrlit myšlenky na spoluhráče a vice-skip předá plán front endu. Druhý kritický moment nastává **přesně v polovině endu**. V této chvíli již byl odehrán dostatek kamenů, abychom viděli, kam end směřuje, ale stále zbývá dost kamenů na úpravu plánu, přiměřenou situaci (což opět souvisí se zkratkou „N“). Třetí klíčový moment (který curleři

přehlíží) nastává, **kdýž do konce endu zbývají tři kameny**. Curling hraji už 40 let a za tu dobu jsem si všiml, že kdýž zbývají tři kameny (jste připraveni?), tým s výhodou posledního kamene odehraje dva z nich (potlesk, prosím!). Skipové se velmi často pokoušejí využít výhody až úplně posledním kamenem, ale troufám si tvrdit, že pro oba skipy je podstatnější chvíle, kdý do konce zbývají tři kameny. To samé platí pro endy. Klíčový end je předposlední, nikoli poslední.

KROK PÁTÝ

Předmětem tohoto kroku je herní plán. Jak ale takový herní plán vůbec vypadá? Zrekapitulujme si, k čemu jsme se zatím dobrali. Ujasnili jsme si problematiku filozofie. Také jsme uznali a pochopili faktory, které řídí herní plán. Nyní je čas smíchat tyto dvě věci dohromady. Většina curlerů by souhlasila, že end, skóre a výhoda posledního kamene jsou faktory, které hrají po celý zápas (včetně f.g.z.) nejvýznamnější roli. Kombinace těchto tří faktorů vám určí plán. Jinými slovy, pokud jste ve čtvrtém endu, vedete o tři a nemáte výhodu posledního kamene, měli byste mít nějaký konkrétní plán. Následující plán je příklad. Byl to plán, který jsme vytvořili jako výsledek prvního „pracovního postupu“. Jde tedy o první plán vůbec. Byl již mnohokrát přepracován. Netvrdím, že by podle něj měl kdýž tým hrát. Je to jen příklad. Všimněte si prosím, že plány ofenzivy, defenzivy a „kradení“ mají všechny svá jména. Přijde mi to podstatné. Poukazuje to na vlastnická práva.

HERNÍ PLÁN UNIVERZITY VE WATERLOO (cca. 1992)

ZLATÝ PLÁN (ofenziva)

1/ Soupeř může umístit kameny pouze do jednoho ze čtyř míst,

- a) Do free guard zóny
- b) Do kruhů před tee line
- c) Do kruhů za tee line
- d) Skrz kruhy (průjezd)

- Pokud a) jedte za guard (bez ohledu na vzdálenost guardu od kruhů a od center line)
- Pokud b) jedte ke kameni (nemusí to být nutně freeze)
- Pokud c) posuňte kamen do koncové části kruhů (aby vznikl jam)
- Pokud d) postavte si vlastní guardy (pravděpodobně corner guardy)

2/ Hrajte rovnou na stranách dráhy.

3/ Použijte váhu hack-board pro přemístění soupeřových guardů a udržení vašich kamenů ve hře.

4/ Hrajte s mnoha kameny!

ČERNÁ SMRT (defenziva)

1. Snažte se odehrát end v kruzích
2. Vnímejte nebezpečí, které představují guardy. Pokud má soupeř jeden kamen před kruhy a jeden v kruzích, střílejte nejdřív guard
3. První polovinu endu hrajte velmi opatrně. Použijte rychlé váhy pro odstranění soupeřových kamenů
4. Ve druhé polovině endu můžete přejít do ofenzivy a snažit se „krást“, pokud se naskytne příležitost.

BONNIE & CLYDE (jasný cíl krást)

1. Vaším prvním kamenem (a zároveň prvním kamenem v endu) hrajte krátký center guard
2. Bez ohledu na postavení soupeřova kamene umístěte druhý center guard těsně před kruhy
3. Pokračujte v umísťování těchto vertikálních kamenů
4. Nejezděte do kruhu příliš brzy (stačí až druhým kamenem vice-skipa)!

KROK ŠESTÝ

Opět přichází řada na zmínku o příslovečné pětikoruně. Tentokrát bych ji měl rád pokaždé, kdy jsem slyšel tým „reptat“ (většinou po prohře) na typy kamenů, které

hrál. Mluvím o staré „kamen zvládnutý na mnoho vs. málo %)“ rutině. Co přesně dělá z kamene úspěšný či neúspěšný pokus? Je zde mnoho faktorů. Některé jsou zřejmější než jiné. Patří k nim třeba herní schopnosti hráče, délka či dráha, kterou musí kamen urazit, složitost postavení košty na správné místo (čtení ledu), množství prostoru pro chybu (jakou odchylku od správné váhy a dobrého směru si můžeme dovolit) atd. Tím se vracíme zpět k oné definici strategie, jenž se točí kolem „maximalizace šance týmu na výhru“. Když to slyším, hned se ptám, jak přesně toho docílíme. Většinou nastane ticho po pěšině. Od teď už nemusí! V tomto kroku zaznamenejte VŠECHNY kameny, které váš tým úspěšně zahrál, na papír. Všimněte si, že jsem řekl „které váš tým úspěšně zahrál“. Dobrý kamen není výsledek práce jednoho hráče, ale celého týmu. Je jasné, že někdo musí kamen odhodit. Ale někdo také musel zvážit mnoho faktorů, než určil, jaký tým kamene se bude házet. A dva metaři museli odhadnout rychlost kamene a vhodně jej zamést. Věřím, že všichni čtyři hráči měli na úspěšně zahráném kameni významný podíl. Proto by se na statistiku mělo vždy pohlížet jako na **týmové** hodnocení. Není to procentuálně úspěšnost vaší jedničky, jsou to **týmová** procenta vašich prvních dvou kamenů v každém endu. Dovolte mi nyní položit řečnickou otázku. Předvádí váš tým svoje maximum pravidelně? Mnoho týmů by šokovalo, jak často zahrávají kameny, které jim moc dobře nejdou (mají v nich dlouhodobě malou úspěšnost)! Pokud si tyto týmy neuvědomí, kde dělají chybu, bude pro ně velmi těžké držet vysoký standard hry! Je to něco jako přísloví ospravedlňující studium dějin, které jsme slýchali ve škole. Kdo nezná historii, je odsouzen k opakování jejích chyb. To není nikde pravdivější než v curlingu.

Zaznamenávání úspěšné zahráných kamenů je velice obsažná věc pro týmového trenéra. Pokud je nějaký kamen, který se nenachází na seznamu, ale hráči si zoufale přejí, aby tam byl, je nasnadě, čemu by se tým měl v následujících trénincích věnovat.

Jeden z mých dívčích studentských týmů na univerzitě ve Waterloo si za tento krok zaslouží velkou pochvalu. Řekněme, že tým zažíval ne zcela ideální rok. Jedna konkrétní část herního plánu, se kterou měl tým značné problémy, byl „tap back“ soupeřova kamene v předních kruzích v endech, kdy měl tým výhodu posledního kamene. Plán byl posunout soupeřův kamen do zadní části kruhů a vytvořit si tak potenciální jam. Plán to byl dobrý, ALE týmu se kamen příliš nedařil. Šlo to tak špatně, že jsme kamen většinou vyrazili z kruhů nebo ještě hůř zguardovali. Přitom statistika ukázala, že jsme tento kamen zahrávali poměrně často. Tak jsme s ním přestali a vrátili se k take-outu, což byla sice méně ofenzivní, zato však úspěšnější varianta. Došlo ke zdatelné změně poměru výher a proher, při trénincích jsme dřeli na zlepšení váhy a ke konci sezóny jsme se znovu vrátili k tap backům, proto byl náš herní plán pozměněn.

Repertoár kamenů na **vaší** dráze musí být zorganizován do herního plánu!

KROK SEDMÝ

Kameny ve vašem seznamu jsou nyní řazeny buď jako OFENZIVNÍ, nebo jako DEFENZIVNÍ. Tato označení jsou oknem do týmové filozofie. Stejný kamen na seznamu tří týmů může být jedním považován za ofenzivní, druhým za defenzivní a třetím za „něco mezi“. Rozdíl v pohledu na věc tkví v odlišných týmových filozofiích.

Z ofenzivních kamenů se vyvíjí **ofenzivní plán**. Stejně tak se z defenzivních kamenů vyvíjí **defenzivní plán**. Nemohu vám říkat, jak naložit s tou spoustou kamenů, jež máte k dispozici. To je na vás a na vašem trenérovi. A co se týče plánu, ten se bude měnit! Kameny se budou na vašem seznamu objevovat a zase z něj mizet (viz předchozí krok). Proto **musíte tento krok opakovaně „navštěvovat“!**

Poznáte, že potřebné jsou tři plány. Jeden pro defenzivu, jeden pro ofenzivu a jeden pro kradení. Řekl bych, že jeden z problémů, který sužuje týmy, se točí kolem bránění. Pokud nemáte výhodu posledního kamene, nemusíte se od začátku endu snažit krást. Jsem přesvědčen, že právě toto dostává mnoho týmů do velkých problémů. Suma sumárum, váš defenzivní plán by se měl lišit od plánu „kradení“! Dobrý defenzivní plán BUDE obsahovat ofenzivní element. Dobrý defenzivní plán neustále „nahání“ ofenzivního protivníka, nedá mu vydechnout!

Již dříve jsem řekl, že herní plán je cosi složené z oněch FESRAI(N) faktorů. Následující „graf“ může připomínat částečný herní plán;

- Úvodní endy, vyrovnané skóre, výhoda posledního kamene – OFENZIVA
- Cca. polovina zápasu, prohráváme, nevýhoda – DEFENZIVA
- Předposlední end, vyrovnané skóre, výhoda – DEFENZIVA
- Poslední end, o 1 nahoře, nevýhoda – KRADENÍ

Než budu pokračovat, musím ocenit curlery, které jsem trénoval na univerzitě ve Waterloo. Při jednom z tréninků mě oslovila jedna členka dívčího studentského týmu. Položila mi velmi neobvyklou otázku, již předcházelo sledování amerického fotbalu v televizi.

„Bille, když jeden z týmů ke konci zápasu skóroval touchdown, všimla jsem si, že kamery zabraly postranní čáry, kde oba trenéři skláněli hlavy nad zápisníkem. Poté, co si rychle prohlédli poznámky na papíru, rychle se rozhodli zkusit **dvoubodovou konverzi**. Co stálo na tom papíru?“

Vysvětlil jsem, že ke konci utkání muselo takové rozhodnutí záviset na řadě faktorů, zejména na handicapu a zbývajícím čase. Trenéři si jako pomocníky napsali na papír několik možných předem daných scénářů. Poté se všichni trenéři poradili a učinili rozhodnutí podle dané situace.

V následujícím tréninku za mnou přiběhla stejná hráčka, v ruce držela kus papíru a zvolala, že mé „vysvětlení fotbalu“ jí vniklo nápad. Ona a jedna z jejích spoluhráček rozdělily hru (držte se) na **dvacet osm** samostatných částí. Pro každý scénář (end, skóre, výhoda posledního kamene) navrhly ofenzivu, defenzivu nebo kradení. Mohu dodat, že jen poslední end byl rozdělen do deseti možných situací. Toho večera jsme měli jeden z nejlepších „tréninků“ vůbec a to jsme ani nevzkročili na led! Celý tým se podílel na živé diskuzi o realizaci každého scénáře. Spoustu času jsem strávil jen mlčením a posloucháním (což je u mě neobvyklé). Z diskuze vzešel jasný pokrok v týmovém herním plánu. A dámy to zvládly samy! Samozřejmě, že jsem si přivlastnil většinu zásluh za tento úžasný příval trenérské geniality. Když skončil „trénink“, hráčky zajímalo, zda mohou použít náš „herní plán na papíře“ v příštím utkání. Pokud to pomůže, proč ne? A pomohlo! Netrvalo dlouho a „papírek“ šel „pro jistotu“ do kapsy skipky a od ní nakonec do mojí kapsy, také „pro jistotu“.

Pozitivní změna v poměru výher a proher byla až dramatická. A to díky „plánu“, který jim pomohl si uvědomit, že nehrály kameny, které by jim přinášely úspěch (evoluce ŠESTÉHO KROKU). Když rozdělily tyto kameny na ofenzivní a defenzivní (dobrý den, SEDMÝ KROKU), „plán“ začal dávat smysl. Stále to však nebylo všechno!

KROK OSMÝ

Ačkoli jsme odcházeli z „tréninku“ s pocitem radosti z dobrého výkonu, nikoho z nás nenapadlo, jak je herní plán dynamický. Narážel jsem na to již dřív. Hráči se mění. Kdyby se neměnili, my trenéři bychom neměli co na práci. Seznam kamenů v ŠESTÉM kroku by se měl neustále rozšiřovat. S každým dalším kamenem přidaným na seznam se mění herní plán. Jak hráči dospívají, mění se plán. Jak rostou vaše trenérské schopnosti, mění se plán. Jak získáváte nové a nové zkušenosti, mění se plán. Chápete, o co jde? **PLÁN SE NEUSTÁLE MĚNÍ!**

KROK DEVÁTÝ

Řekl bych, že tajemství je prozrazeno! Tento pracovní přístup ke strategii vůbec nebyl můj nápad. Veškeré uznání zaslouží mí hráči! Učitel se poučil a látka byla všemi pochopena!

Na začátku jsem vám slíbil dvě věci. První slib byl, že vás naučím vytvořit herní plán pro váš tým. Druhý slib byl, že vám ukážu, jak plán opravit, když dojde k jeho porušení. Myslím, že když tuto „pracovnu“ budete navštěvovat pravidelně, nebude třeba plán tak často opravovat. Pokud přece, sledujte své kroky.

- **Jinými slovy, vraťte se zpět ke své filozofii. Souhlasí s ní stále všichni? Můžete zjistit, že není třeba pokračovat příliš daleko.**
- **Pokud jste stále „na palubě“, zkontrolujte FESRAI(N) faktory. Zeptejte se sami sebe, zda některému z faktorů nevěnujete příliš málo nebo příliš mnoho pozornosti.**
- **Je váš seznam dobře hraných kamenů pravdivý? Existují nějaké kameny, které by měly být přidány nebo odebrány? Hrajete některé z kamenů na seznamu při ofenzivě, i když by se spíš hodily do defenzivy a naopak?**
- **Podívejte se na herní plán. Zvážili jste všechny scénáře? Není plán příliš detailní a neflexibilní? Potřebujete více instrukcí?**
- **A samozřejmě dvě ZÁSADNÍ otázky, jsou vaše tři plány dobré a zahrnujete každý z nich ve správný čas do hry?**

Pokud jste popořadě (což je klíčové) zodpověděli všechny otázky, zbývá jen jedna věc. Vyberte a zahrajte kamen!

KROK DESÁTÝ

Podtitul tohoto článku je RIZIKO vs. ZISK. Za název poděkujte Harrymu Peckhamovi (hernímu koordinátorovi Kanadské curlingové asociace a mému příteli). Je velmi vystihující. Po všem, co jsme si řekli a udělali, stále bude jeden, dva, možná i tři kameny, které budou všechny v souladu s „plánem“. Jak vybrat ten správný? Dovolte mi navrhnout pár kritérií, z nichž první a nejdůležitější je „riziko vs. zisk“.

- V mnoha situacích kamen, který je z různých důvodů riskantní, sklídí (nej)větší ovoce. Na druhou stranu, pokud možný zisk z riskantního kamene není tak velký, může být lepší vybrat kamen s větší pravděpodobností úspěšného zahrání. Nemohu vám říct, co hrát. Mohu vás jen nabádat, abyste zvážili „rizika vs. zisk“. Hrajete-li riskantní kamen a nepodaří se, to se prostě občas stane. Hlavní je, **že jste zvážili rizika a zisk**. Velmi často je kamen zahrán s katastrofickým výsledkem, aniž by předtím došlo ke zvážení výše zmíněného.
- Led! Kam mám položit koště? Zde mám dvě rady. První rada: pokud nehrajete karty, začněte! Dobrý hráč karet si musí vzpomenout na karty, se kterými již někdy hrál. Dobrý skip si zase musí vzpomenout, kolik ledu odsadil u kamenů, které již byly odehrány. Pokud si vzpomenete i vy, tento úkol pro vás hned bude lehčí. Druhá rada: přijměte pomoc. Všichni členové týmu by měli sledovat každý kamen. Nejste v tom (jakožto skipové) sami. Pokud si nejste jisti, ZEPTEJTE SE. Vždy mě ohromí, jak často volají naši

nejlepší skipové na odhazujícího ohledně odsazení. „Souhlasíš s ledem?“ „Kam to chceš odsadit?“ „Co si myslíš o ledu?“ „Chceš ještě trochu víc ledu?“ „Chceš přisadit?“

- Nechte soupeře, aby vám pomohl. Pozorně sledujte jejich kameny! Nemyslím tím, co a s jakým výsledkem hrají, ale linii odhozu u každého z jejich kamenů a způsob, jakým kameny vypouští. Nedbejte tolik na pozici koštěte. Reálná linie odhozu je daleko důležitější!

Váha! Jakou potřebuji váhu? Měřicí systém s pečlivým stopováním kamenů vám velmi pomůže. Stejně jako u linie odhozu, sledujte všechny soupeřovy kameny stejně jako vaše. Používejte jednoduché váhy. Složitý soubor by pouze mátl vaše hráče. Držte se základů. Curling je jednoduchá hra. Sami si ji děláme složitou a deset různých druhů vah tomu jen přispívá. Pokud zahrajete všechny jednoduché kameny, nebudete muset hrát mnoho složitých!

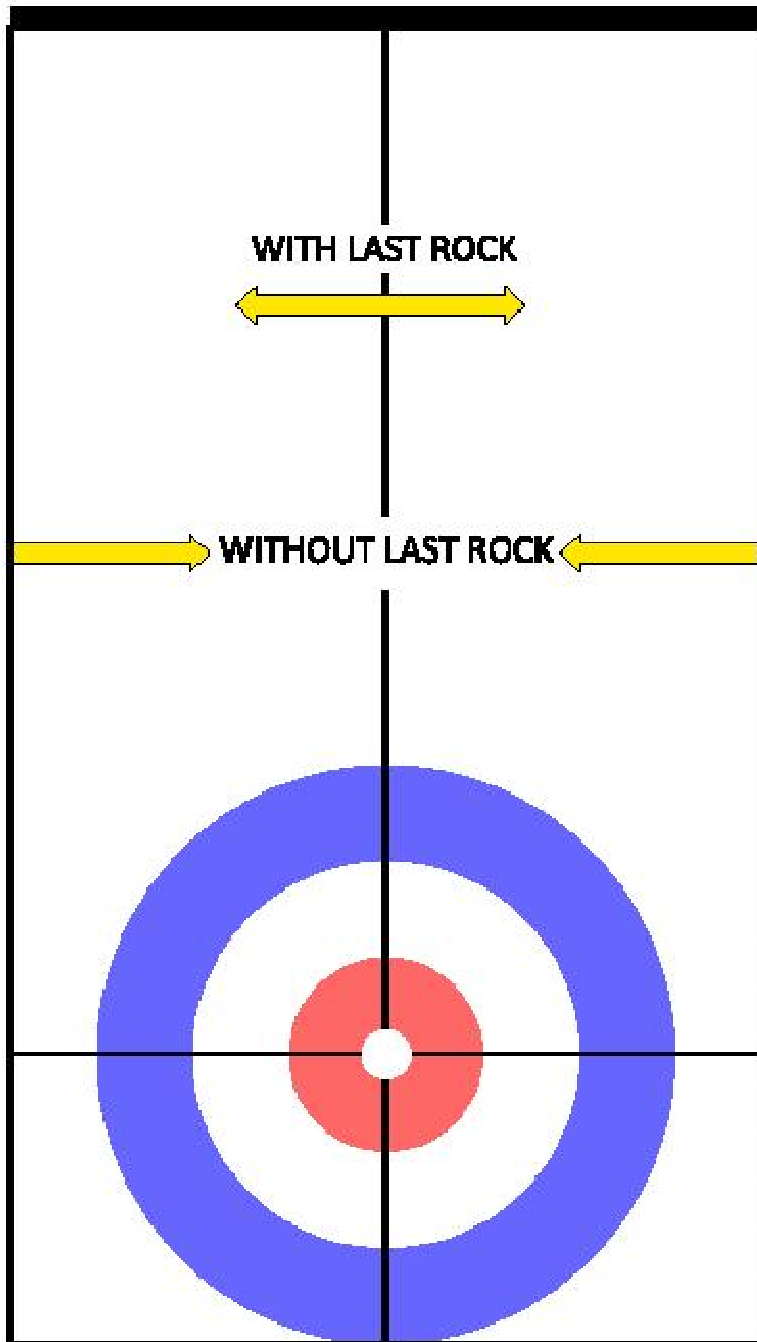
Můžete si přečíst mnoho článků, sepsaných těmi nejlepšími taktiky v našem sportu. Za všechny zmíním Neila Harrisona (současnou jedničku Eda Wereniche), jehož pohled na strategii velmi respektuji. Je zde mnoho dalších. Kostra, kterou jsem zde nastínil, NENAHRADÍ tyto články. Pouze je seřadí do kontextu pro váš tým. Rozhodně si o strategii přečtěte, co můžete. Diskutujte o ní. Zkoumejte ji. Poslouchejte, co o ní říkají televizní komentátoři. Ale ujistěte se, že to, co říkají, je dobré pro **váš** tým.

To je vše, ale ještě než skončím úplně, rád bych řekl poslední věc o strategii. Její nejdůležitější složka je TRÉNINK! Nemám žádný plán pro 50% herní úspěšnost, je mi líto!

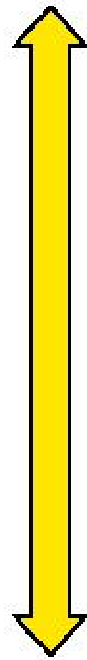
Užívejte si práci s vašimi hráči.



Na této stránce naleznete zjednodušené vysvětlení strategie, což může být využito k výuce mladších hráčů či začátečníků.



**BEHIND
IN THE SCORE**



**AHEAD
IN THE SCORE**

Draw Drill #1 – Progressive Hog Line

This drill starts with the lead throwing. One player holds the broom and two sweep. After the first stone comes to rest, it is kicked to the sideboards. The second stone must then come to rest beyond the positioning of the first stone and so on until each player has thrown two rocks. Any rock not coming to rest beyond the previous stone is kicked to the backboards. The team goal is to finish with all eight rocks beside the side board. Repeat four times in the order indicated.

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

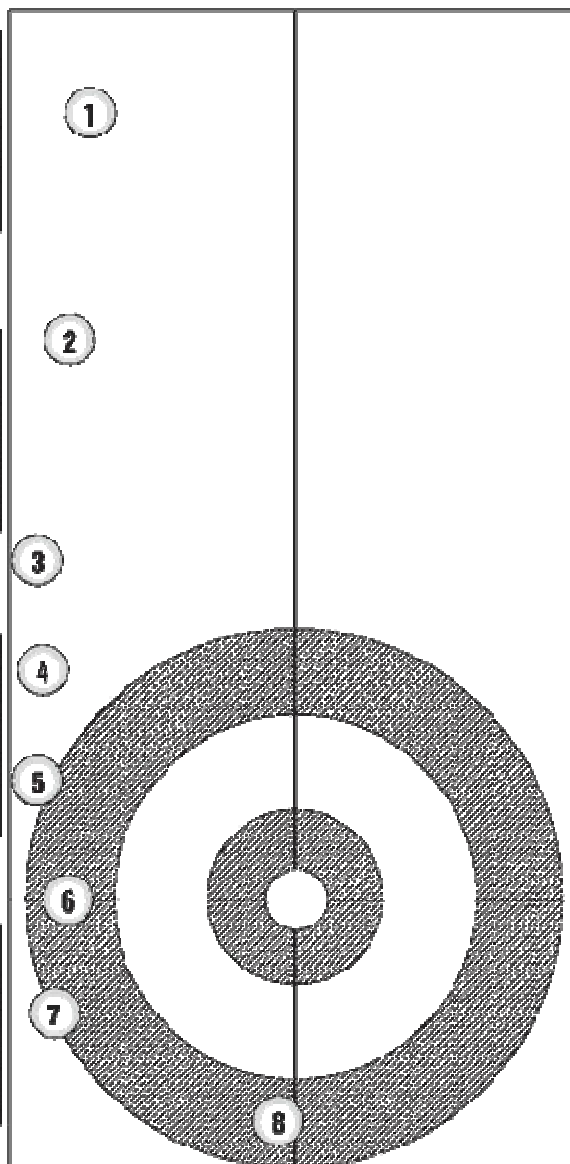
Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

Score _____



Cvičení na draw č. 1 – Progressive Hog Line

V tomto cvičení začíná házet jednička. Jeden hráč ukazuje a dva metou. Jakmile první kámen zastaví, je přesunut na okraj dráhy do úrovně, ve které zastavil. Každý další kámen pak musí zastavit dál (směrem od cílové hog-line), než předchozí. Cvičení končí, jakmile každý z hráčů odhodí dva kameny. Každý kámen, který nedojede dál než předchozí, je odstraněn ze hry. Cílem týmu je skončit se všemi osmi kameny na straně. Opakujte čtyřikrát dle naznačeného pořadí odhazujících.

Draw Drill #2 – Line Dancing

The object of the drill is to deliver all eight stones and to have them all come to rest touching the centre line. One player holds the broom and two sweep. Delivered stones are to remain in play where they come to rest. A point is awarded for each stone (after all eight have been delivered) touching the centre line. Repeat four times in the order indicated.

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

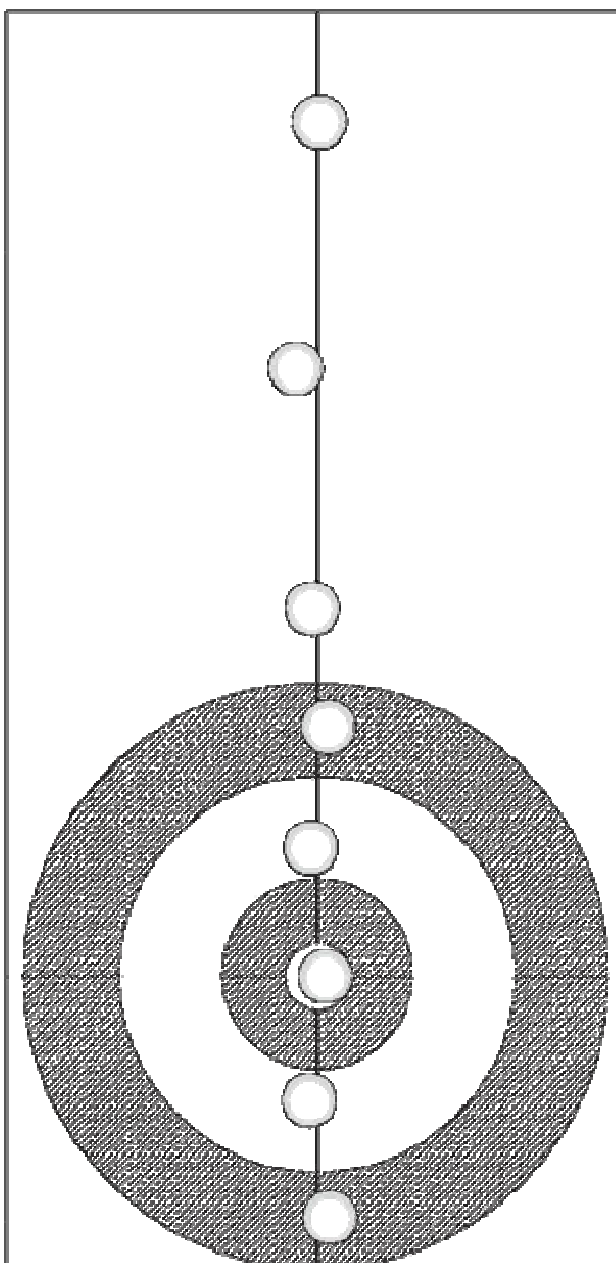
Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

Score _____



Cvičení na draw č.2 – Line Dancing

Záměrem tohoto cvičení je hodit osm kamenů tak, aby se všechny dotýkaly center line. Jeden hráč ukazuje a dva metou. Odhozený kámen se ponechá tam, kde zastaví. Po odhození všech osmi kamenů se spočítá, kolik z nich se dotýká center line (za každý dotýkající se kámen je 1 bod). Zopakujte čtyřikrát dle naznačeného pořadí.

Draw Drill #3 – Grab the Button

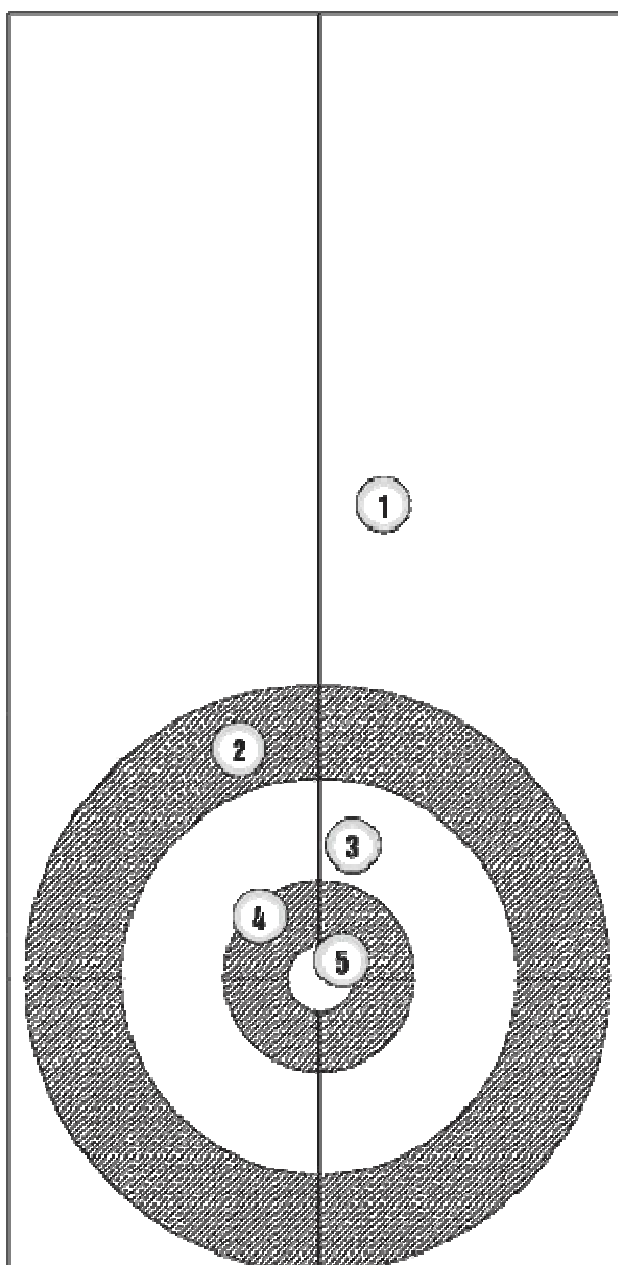
The object of this drill is to draw the button. One player holds the broom and two sweep. The delivered stone is removed after it comes to rest. Points are awarded as follows: button = 5 points, 4 foot = 4 points, 8 foot = 3 points, 12 foot = 2 points, other (in play) = 1 point. Try the shot using one turn and then attempt with the other.

		IN-TURN							
		1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD									
SECOND									
THIRD									
SKIP									

Team Total

		OUT-TURN							
		1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD									
SECOND									
THIRD									
SKIP									

Team Total



Cvičení na draw č. 3 – Grab the Button

Cílem cvičení je zahrát draw na střed kruhů, tzv. „puntík“. Jeden hráč ukazuje a dva metou. Hozený kamen je odstraněn ze hry poté, co zastaví. Bodování je následující: puntík = 5 bodů, 4 stopy = 4 body, 8 stop = 3 body, 12 stop = 2 body, zadní kruhy nebo guard = 1 bod. Zkuste zahrát jednu sérii in-turnem a druhou out-turnem.

Draw Drill #4 – Draw the Port

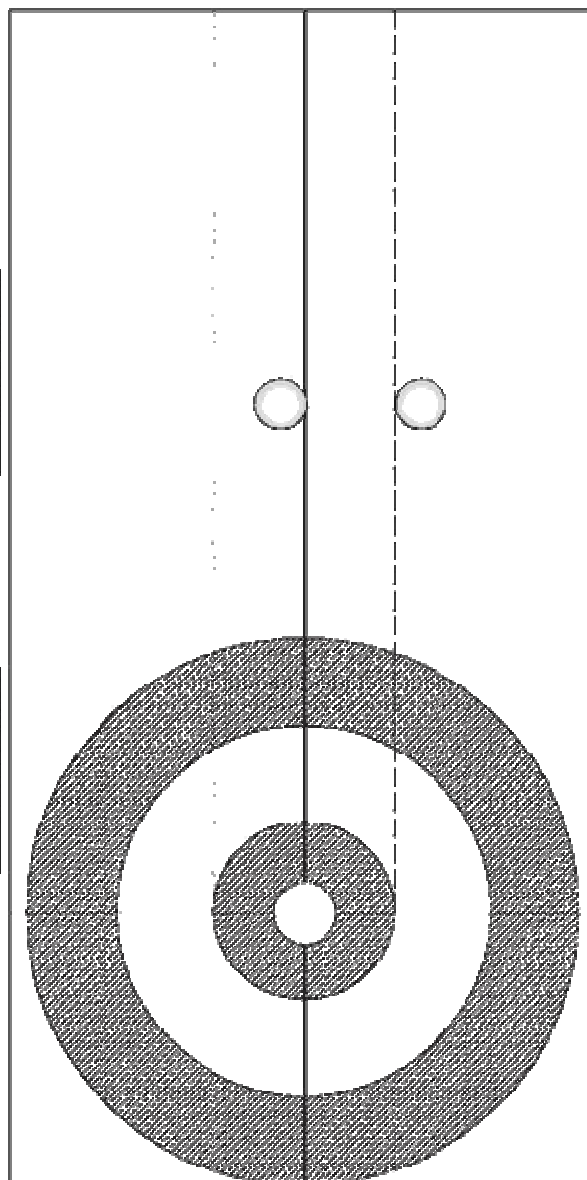
A port is created by placing two stones in front of the rings as shown. One player holds the broom and two sweep. The object of this drill is to draw through the port. The delivered stone is removed after it comes to rest and the guards are replaced if they are moved. Points are awarded as follows: bullseye = 5 points, 4 foot = 4 points, 8 foot = 3 points, 12 foot = 2 points, other in play thru the port = 1 point, touch guard = 0. Try the shot using one turn and then attempt with the other.

		IN-TURN							
		1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD									
SECOND									
THIRD									
SKIP									

Team Total

		OUT-TURN							
		1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD									
SECOND									
THIRD									
SKIP									

Team Total



Cvičení na draw č. 4 – Draw the Port

Umístěním dvou kamenů před kruhy dle vzoru vytvoříme „bránu“. Jeden hráč ukazuje a dva metou. Cílem cvičení je projet skrz bránu. Odhozený kámen se po zastavení odstraní ze hry a guardy se přemístí, pokud do nich kámen narazí. Bodování je následující: puntík = 5 bodů, 4 stopy = 4 body, 8 stop = 3 body, 12 stop = 2 body, guard či zadní kruhy (po projetí branou) = 1 bod, naražení do guardu = 0 bodů. Zkuste zahrát jednu sérii in-turnem a druhou out-turnem.

Raise Drill #1 - Raise all Eight

All of the stones of one color are placed on the centre line from the edge of the 12 foot toward the hog line (with the stones in contact with one another). One player holds the broom and two sweep. The object is to raise as many stones into front of the house onto the rings as possible. Shooting stones are removed from play when they come to rest. The team goal is to finish with all eight rocks in the house. Repeat four times in the order indicated.

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

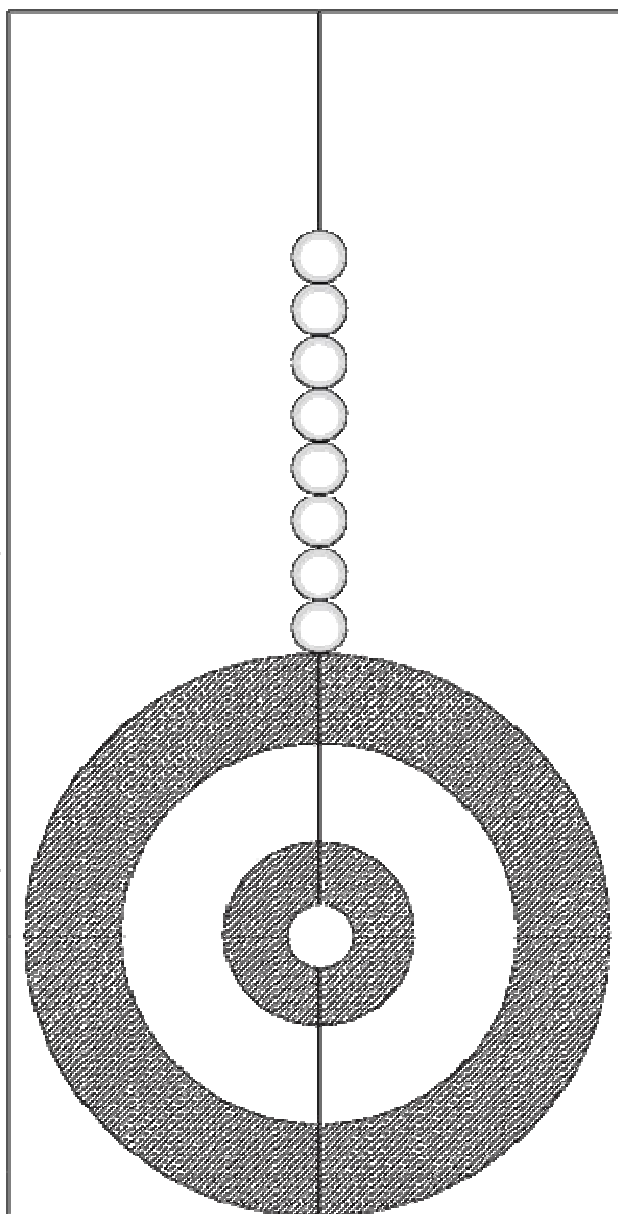
Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

Score _____



Cvičení na posun č. 1 – Raise all Eight

Všechny kameny jedné barvy se umístí na center line od okraje 12 stop směrem k hog line (tak, aby se vzájemně dotýkaly). Jeden hráč ukazuje a dva metou. Cílem cvičení je posunout co nejvíce těchto guardů do kruhů. Odhozené kameny jsou po zastavení odstraněny ze hry. Tým má za cíl dostat všech 8 kamenů do kruhů. Zopakujte čtyřikrát dle naznačeného pořadí.

Raise Drill #2 – Tap thru the Port

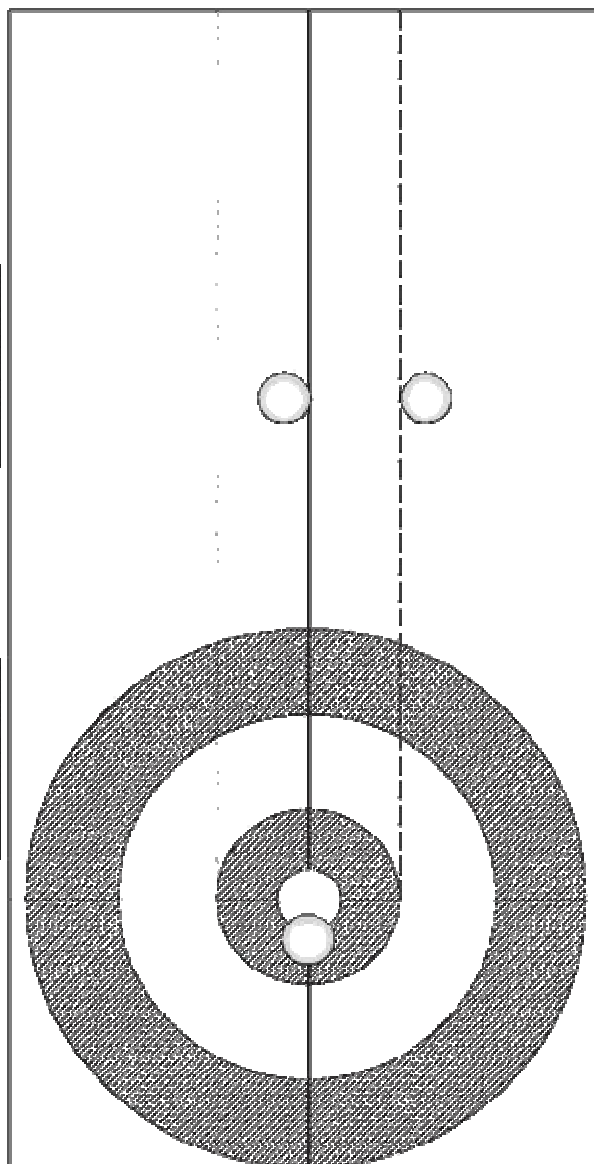
A port is created by placing two stones in front of the rings as shown and one stone is placed on the centre line behind the button. One player holds the broom and two sweep. The object of this drill is to negotiate the port and remove the rock from play. The target rock must be completely removed from play and points are awarded as follows: button = 5 points, 4 foot = 4 points, 8 foot = 3 points, 12 foot = 2 points, other (in play thru the port) = 1 point, touch guard = 0. Try the shot using one turn, flip the port and then attempt with the other.

		IN-TURN							
		1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD									
SECOND									
THIRD									
SKIP									

Team Total

		OUT-TURN							
		1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD									
SECOND									
THIRD									
SKIP									

Team Total



Cvičení na posun č. 2 – Draw thru the Port

Umístěním dvou kamenů před kruhy dle vzoru vytvoříme bránu. Dále postavíme jeden kámen na center line těsně za puntík. Jeden hráč ukazuje a dva metou. Cílem tohoto cvičení je projet branou a zcela odstranit kámen v kruzích ze hry. Bodování je následující: puntík = 5 bodů, 4 stopy = 4 body, 8 stop = 3 body, 12 stop = 2 body, jiný kámen ve hře (po projetí branou) = 1 bod, naražení do guardu = 0 bodů. Zkuste zahrát jednu sérii in-turnem, pak přesuňte bránu a zahrajte sérii out-turnem.

Hit Drill #1 - Hit 4 Show, Draw 4 Dough

Four stones of one colour are placed on the rings as shown. One player holds the broom and two sweep. The object is to remove all target stones but retain all shooters. Score one point for each shooter on the rings but deduct one point for each target stone remaining. If all target stones are removed and there are shooting stones left, draw to the rings to improve your score. Repeat four times in the order indicated.

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

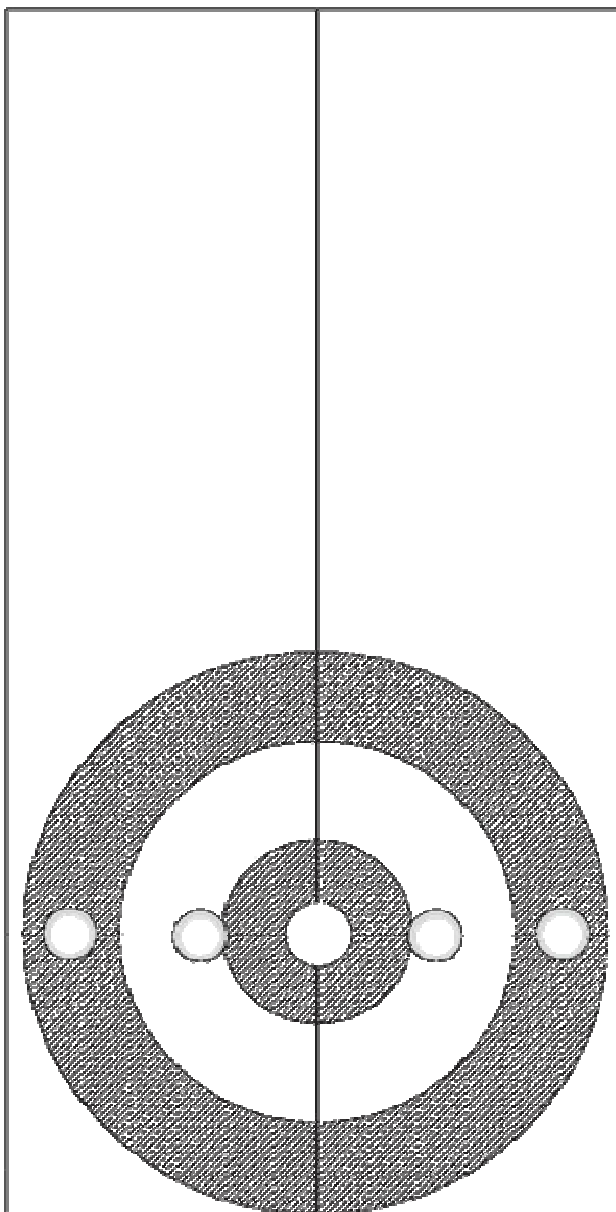
Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD								
SECOND								
THIRD								
SKIP								

Score _____



Cvičení na take-out č. 1 – Hit 4 Show, Draw 4 Dough

Čtyři kameny stejné barvy se dle vzoru umístí do kruhů. Jeden hráč ukazuje a dva metou. Cílem je vyrazit všechny cílové kameny ze hry a zároveň udržet všech 8 odhazovaných kamenů v kružích. Za každý odhazovaný kamen (tzv. shooter) v kružích máte 1 bod, ale zároveň se vám 1 bod odečítá za každý nevyražený cílový kamen. Jakmile vyrazíte všechny cílové kameny, házejte draw do kruhů, abyste si vylepšili skóre. Zopakujte čtyřikrát dle naznačeného pořadí.

Hit Drill #2 - Crazy Eights

All of the stones of one colour are placed on the rings as shown. One player holds the broom and two sweep. The object is to remove all target stones but retain all shooters. Score one point for each shooter on the rings but deduct one point for each target stone remaining. If all target stones are removed and there are shooting stones left, draw to the rings to improve your score. Repeat four times in the order indicated.

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD			■	■	■	■	■	■
SECOND	■	■			■	■	■	■
THIRD	■		■	■			■	■
SKIP	■	■	■	■	■	■		

Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD	■	■	■	■	■	■		
SECOND	■		■	■			■	■
THIRD	■	■			■	■	■	■
SKIP			■	■	■	■	■	■

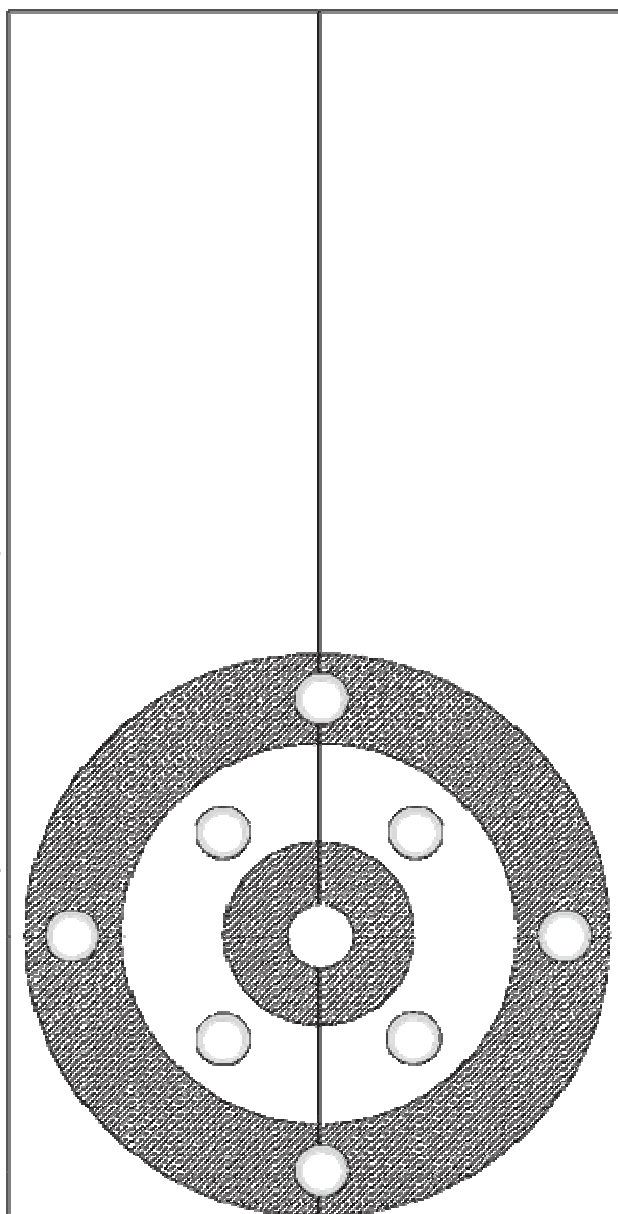
Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD		■	■	■		■	■	■
SECOND	■		■	■	■		■	■
THIRD	■	■		■	■	■		■
SKIP	■	■	■	■	■	■	■	

Score _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD	■	■	■		■	■	■	■
SECOND	■	■		■	■	■		■
THIRD	■		■	■	■	■	■	
SKIP		■	■	■		■	■	■

Score _____



Cvičení na také-out č. 2 – Crazy Eights

Všechny kameny stejné barvy se dle vzoru umístí do kruhů. Jeden hráč ukazuje a dva metou. Cílem je vyrazit všechny cílové kameny a zároveň udržet všechny odhazované v kruzích. Za každý odhazovaný kamen v kruzích máte 1 bod, ale zároveň se vám 1 bod odečítá za každý nevyražený cílový kamen. Pokud jsou

všechny cílové kameny vyraženy a vám zbývá odhodit pár kamenů, házejte draw do kruhů, abyste si vylepšili skóre. Zopakujte čtyřikrát dle naznačeného pořadí.

Hit Drill #3 - Run Back

Place a stone on the four feet and a guard in front of the house in one of the positions shown. One player holds the broom and two sweep. The object is to remove the stone on the button by running back the guard. Score one point for each time the target stone is removed from play. Flip a coin the stones until everyone has attempted the shot twice. Try the shot using one turn and then attempt with the other.

		GUARD 1							
		1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD									
SECOND									
THIRD									
SKIP									

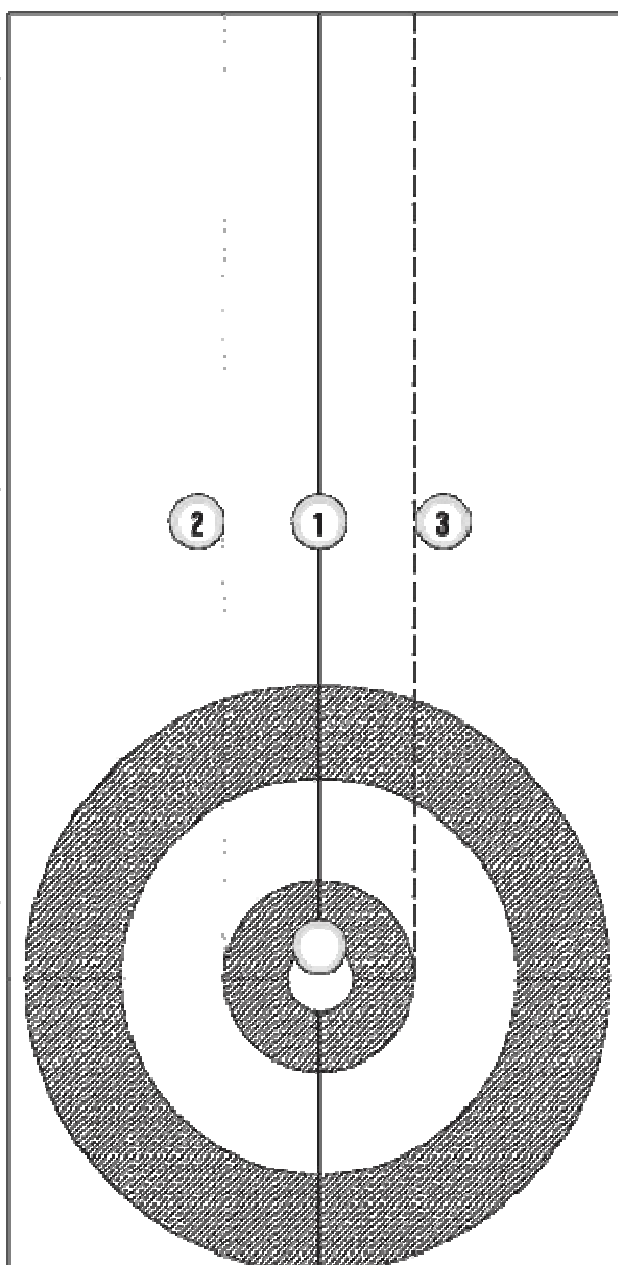
Score _____

		GUARD 2							
		1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD									
SECOND									
THIRD									
SKIP									

Score _____

		GUARD 3							
		1	2	3	4	5	6	7	8
LEAD									
SECOND									
THIRD									
SKIP									

Score _____



Cvičení na take-outy č. 3 – Run Back

Umístěte kamen do 4 stop a zakryjte jej guardem, v jedné ze tří vyznačených pozic. Jeden hráč ukazuje a dva metou. Cílem je vyrazit kamen v kruhu přes guard (tzv. run back). Za každý cílový kamen vyražený ze hry máte 1 bod. Změňte pozice guardu a draw, jakmile každý odehraje dva kameny. Zkuste zahrát jeden kamen in-turnem a druhý out-turnem.

Hot Shots

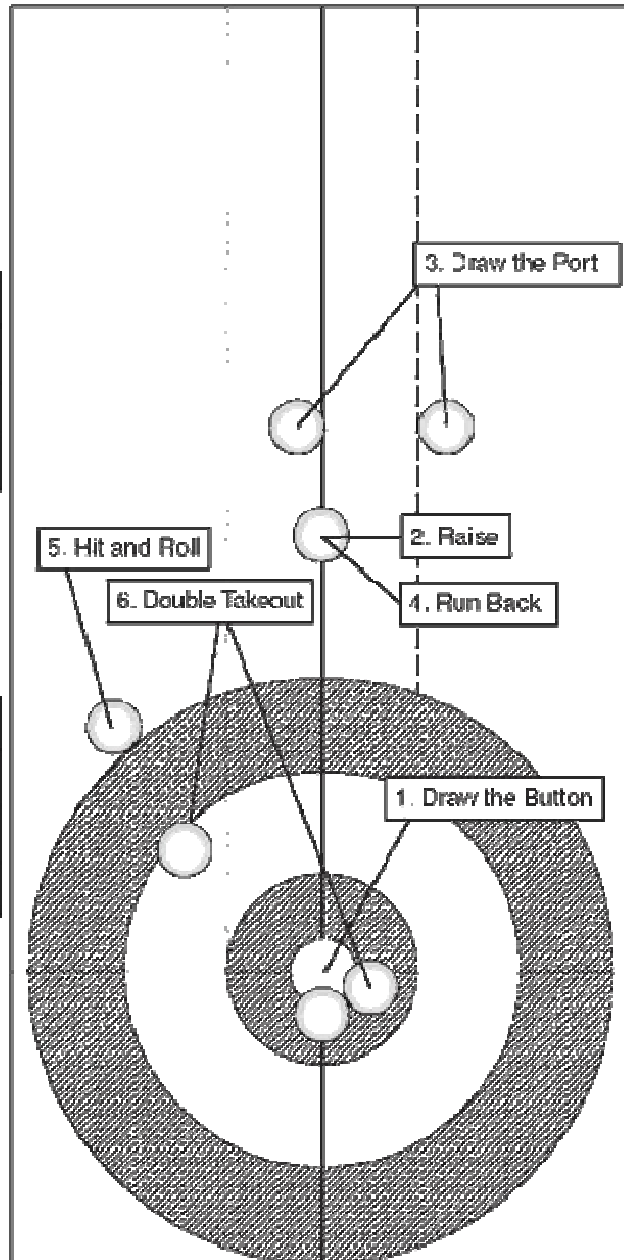
This diagram demonstrates the rock positioning for the clockwise portion of the drill competition. Each of the six scenarios is setup individually for each player. One player holds the broom and two sweep. Points are awarded as follows: button = 5 points, 4 foot = 4 points, 8 foot = 3 points, 12 foot = 2 points, other = 1 point. Try all shots using one turn and then alternate with the other.

IN-TURN							
	1	2	3	4	5	6	TOTAL
LEAD							
SECOND							
THIRD							
SKIP							

Team Total _____

OUT-TURN							
	1	2	3	4	5	6	TOTAL
LEAD							
SECOND							
THIRD							
SKIP							

Team Total _____



Hot shots

Tento diagram demonstruje umístění kamenů v části cvičení/soutěže po směru hodinových ručiček. Každý z šesti scénářů je sestaven individuálně pro každého hráče. Jeden hráč ukazuje a dva metou. Bodování je následující: puntík = 5 bodů, 4

stopy = 4 body, 8 stop = 3 body, 12 stop = 2 body, ostatní kameny (ve hře) = 1 bod. Všechny scénáře zkuste zahrát jednou in-turnem a podruhé out-turnem.

HODINY (ROUND THE CLOCK)

Počet hráčů

libovolný

Úroveň

začátečník až velmi pokročilý

Čas

/

Zaměření

kontrola rychlosti, guard, draw

Instrukce

Každý hráč má svůj kámen a snaží se jej podle stanoveného pořadí umístit do zón (viz obrázek; zóna č. 1 by měla začínat přibližně na půli cesty mezi hog line a začátkem kruhů), přičemž pro postup do další zóny musí splnit tu předchozí. Zametání vlastních ani soupeřových kamenů není (převážně z bezpečnostních důvodů) povoleno.

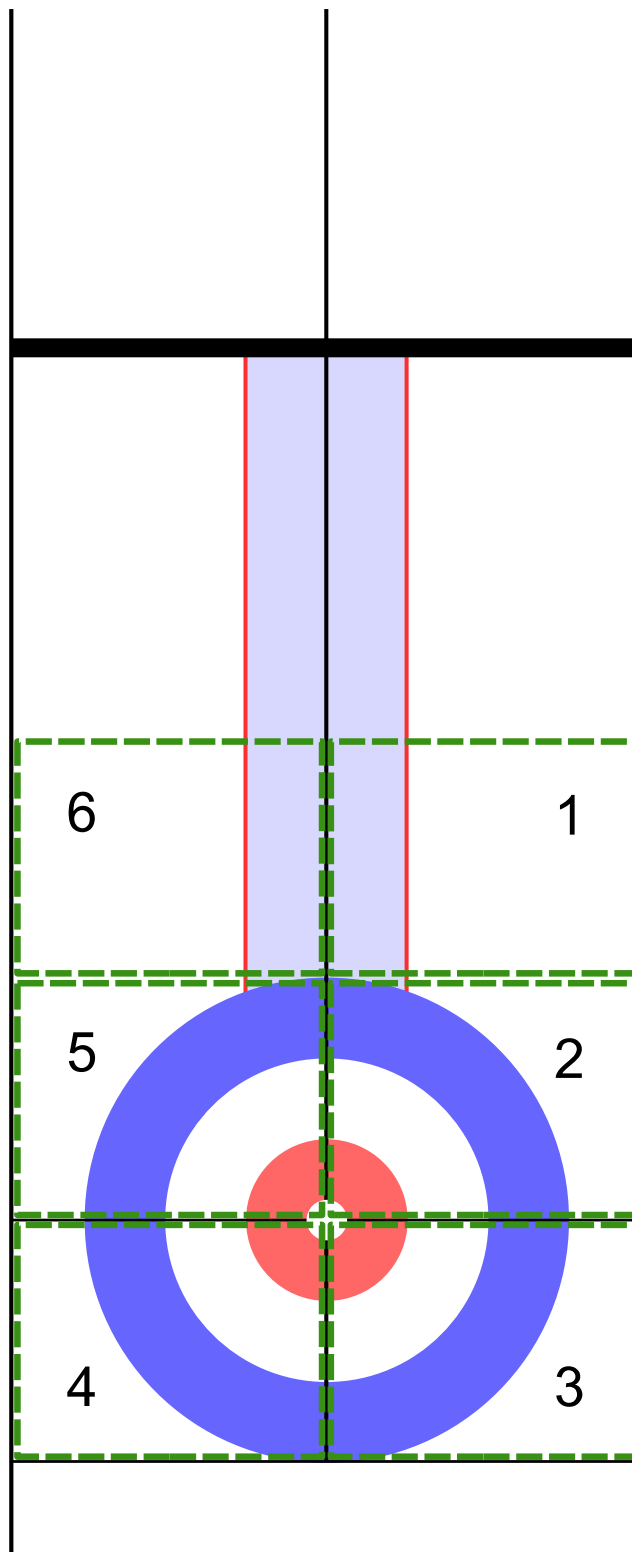
Po úspěšném dokončení je možné zopakovat opačným směrem (tedy od zóny 6 k zóně 1).

Alternativa

Cvičení je možné hrát i v týmech, které proti sobě soutěží na přilehlých drahách.

Bodování

Vítězem se stává hráč, kterému se jako první podaří cvičení dokončit.



VELKÁ ZEĎ

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	pokročilý až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	čtení ledu, kontrola rychlosti, práce s úhly, psychická odolnost, směr odhozu				
Rozmístění	Před cílové kruhy umístěte v malých mezerách osm kamenů (viz obrázek).				

Instrukce

Odhazovat se bude osm kamenů. Cílem je získávat body posunutím přednastavených kamenů do cílových kruhů. Po odhození každého kamene zaznamenejte skóre a odstraňte oba kameny ze hry (posouvající i posouvaný).

Alternativa

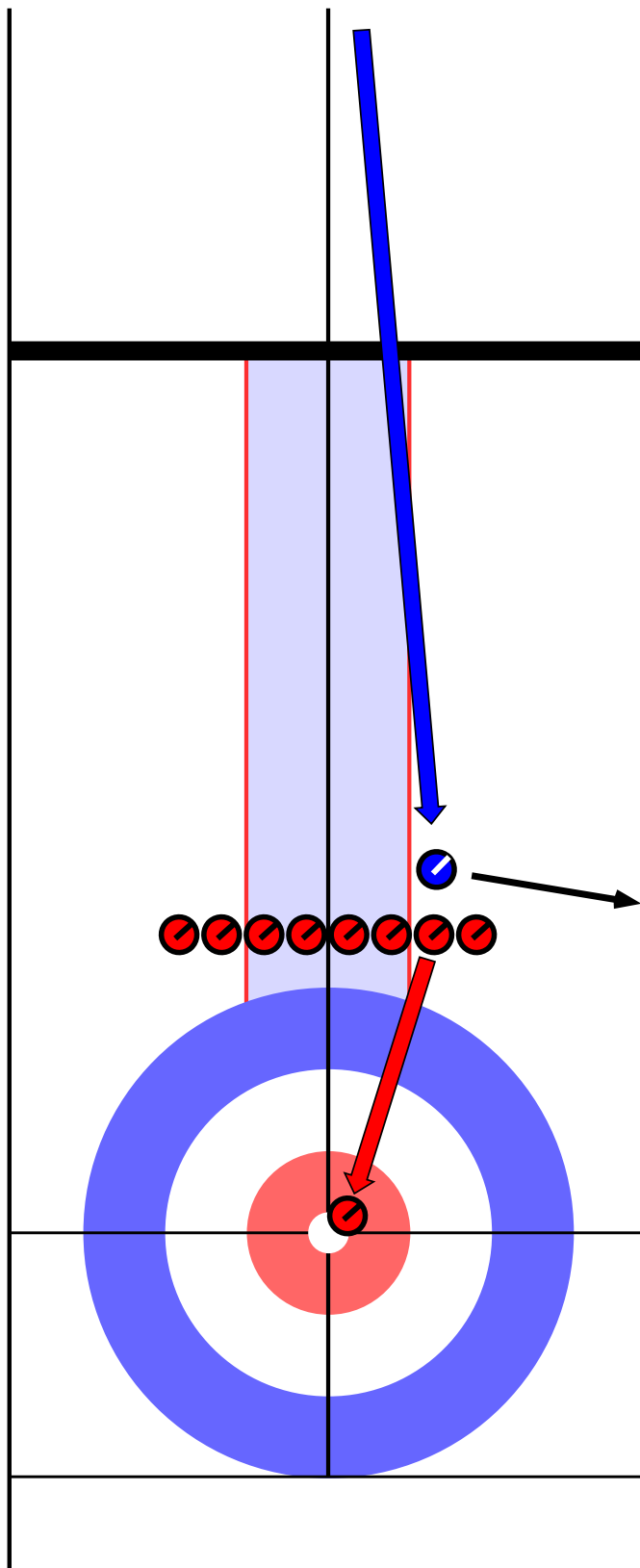
Ponechejte posunuté kameny ve hře.

Ponechejte odhozené kameny ve hře.

Pro zvýšení obtížnosti požadujte posunutí kamenů v daném pořadí.

Bodování

5 bodů za střed kruhů, 4 body za červený kruh (4 stopy), 3 body za bílý kruh (8 stop), 2 body za modrý kruh (12 stop) a 1 bod za umístění kamene do free guard zone.



SYNCHRONIZOVANÉ VYRÁŽENÍ

Počet hráčů	Max. 4	Úroveň	pokročilý až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	kontrola rychlosti, take out				
Vybavení	2 dráhy				
Rozmístění	Do cílových kruhů umístěte jeden kámen.				

Instrukce

Pro toto cvičení jsou nutné minimálně dvě dráhy. Hráči se připraví na odhoz kamene. Na povel se současně pokusí vyrazit kámen v cílových kruzích předem určenou rychlostí. Cílem je synchronizovat zvuk kamenů při nárazu. Bude díky tomu jasné, zda se rychlost jednoho hráče výrazně liší od ostatních nebo jestli každý hráč zahraje jinou rychlostí.

Bodování

Není.

LINE DANCING

Počet hráčů	4	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	kontrola rychlosti, směr odhozu, draw				

Instrukce

Cílem je umístit všech 8 kamenů tak, aby se dotýkaly center line. V případě, že se jedničky a dvojce podaří umístit své kameny do zadních kruhů, mají trojka se skipem relativně snadnou práci. V opačném případě cvičení zásadně nabývá na obtížnosti. Při tomto cvičení se může tým snažit překonat svůj rekord, anebo se rozdělit do dvojic a hrát proti sobě na sousedních drahách.

Bodování

Za každý kámen, který se po odhození celé sady dotýká center line, si tým počítá bod.

KEEP AWAY

Počet hráčů	2	Úroveň	pokročilý až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	metení, práce se stopkami, výdrž, draw				

Instrukce

Hráči tentokrát hrají sami za sebe a střídají se v odhozu draw a v metení. Při tomto cvičení použijí jednu sadu kamenů. Úkolem odhazujícího hráče je hodit kámen tak, aby skončil v cílových kruzích. Metař se snaží správně odhadnout rychlost kamene a poté jej na základě svého úsudku nechat zastavit před kruhy nebo promést skrz. Tohoto cvičení lze velmi dobře využít ke konci tréninku, kdy už jsou hráči trochu unavení.

Bodování

Odhazující hráč získává 1 bod v případě, že kámen skončí v cílových kruzích. V opačném případě získává bod metař. Během jedné hry je rozděleno 8 bodů. V případě nerozhodného výsledku provedou hráči los, jehož vítěz si vybere, zda chce odhazovat nebo zametat při rozhodujícím 9. kamenu.

ŽEBŘÍK (CLIMB THE LADDER)

Počet hráčů	4	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	kontrola rychlosti, draw				

Instrukce

Hráči se střídají na svých normálních herních pozicích. Cílem je vzestupně a sestupně házet kameny do určitého rozestupu.

Ve vzestupné variantě začíná jednička kamenem, který by měl skončit do vzdálenosti jednoho koštěte od hog line. Ten je pak přemístěn na stranu a pootočením handlu rovnoběžně nebo kolmo k side line je naznačen úspěch respektive neúspěch odhazujícího hráče. Tento kámen se stává novou hog line a další kámen musí skončit v zóně do délky koštěte od něj. Takto se pokračuje, dokud není odhozena celá sada kamenů. Pro orientaci je dobré umístit na konec cílové vzdálenosti koště nebo tartanový pás (viz obrázek).

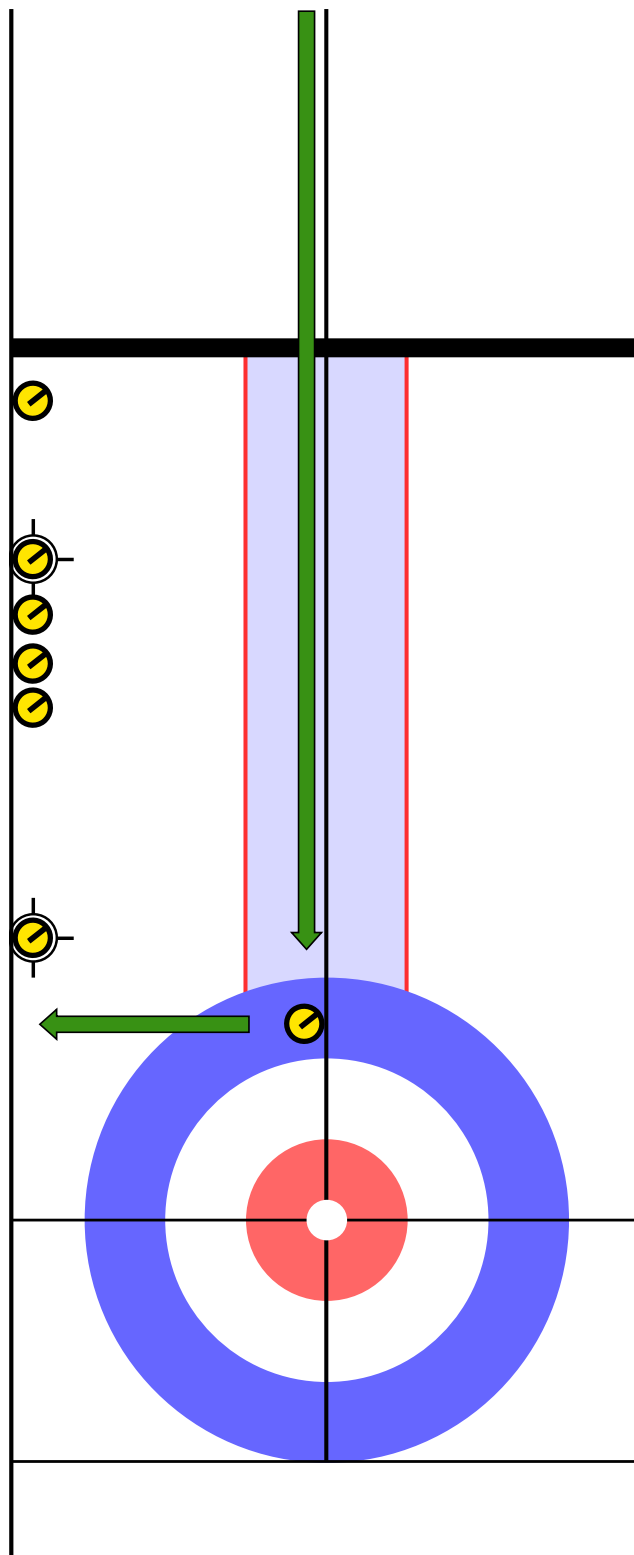
V sestupné variantě začíná odhozem skip a snaží se umístit kámen do vzdálenosti koštěte od back line. Cvičení tak končí kameny jedničky.

Alternativa

Je možné zkusit i složitější variantu, kdy jsou najednou odhozeny obě sady kamenů a tolerovaná vzdálenost se tedy zmenšuje.

Bodování

Za každý úspěšný kámen si tým přičítá dva body. V případě varianty se 16 kameny jen jeden.



PROGRESSIVE HOG LINE

Počet hráčů	4	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	kontrola rychlosti, draw				

Instrukce

Cvičení velmi podobné Žebříku. Každý hráč hází dva kameny. Rotace pozic, metení a skipování, je stejná jako v normálním endu. Hráči se snaží umístit svůj kámen co nejbližší za hog line. Poté, co se kámen zastaví, je odsunut na stranu a na jeho úrovni vzniká nová hog line. Cílem je umístit všech osm kamenů za sebe mezi hog line a back line.

Alternativa

Toto cvičení je možné provést i opačným směrem. Začíná se na back line a postupuje směrem k hog line. Pro zvýšení obtížnosti je možné odhazovat všech 16 kamenů.

Bodování

Za každý kámen ve hře si tým počítá 2 body. Ve variantě se 16 kameny jen jeden.

S-L-O-V-O

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	kontrola rychlosti, draw				

Instrukce

Hráči se snaží umístit kámen do jedné ze čtyř zón (viz obrázek). O uznávání tee-line můžou rozhodnout sami hráči. Na začátku hry oznámí odhazující hráč zónu, do které chce svůj kámen umístit. V případě úspěchu musí soupeř potvrdit stejnou zónu. V případě, že je první hráč neúspěšný, druhý hráč má na výběr ze dvou možností. Buď se může rozhodnout přidělit písmeno prvnímu hráči tím, že úspěšně umístí kámen do určené zóny, anebo může zahájit nové kolo určením jiné zóny. Když se pokus nezdaří, právo na výběr zóny zůstává hráči č. 1. V případě úspěchu obou hráčů získává právo výběru v dalším kole hráč č. 2 a kolo tím také zahajuje.

Bodování

Neni.

RADAR O'REILLY (M*A*S*H 4077)

Počet hráčů	2	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	čtení ledu, kontrola rychlosti, draw, směr odhozu				

Instrukce

Stejně jako u Keep Away a Slova se jedná o cvičení jeden na jednoho. Hráč A odhodí kámen, který musí zůstat ve hře. Hráč B poté musí svým kamenem posunout kámen A o předem určenou vzdálenost (např. na délku koštěte). Jako alternativu si hráč B může zvolit i zastavení v domluvené vzdálenosti před soupeřovým kamenem. Po jedné sérii se hráči střídají – B se stává A a naopak.

Bodování

V případě, že je hráč B úspěšný, získává bod. V opačném případě bod získává hráč A.

LAS VEGAS

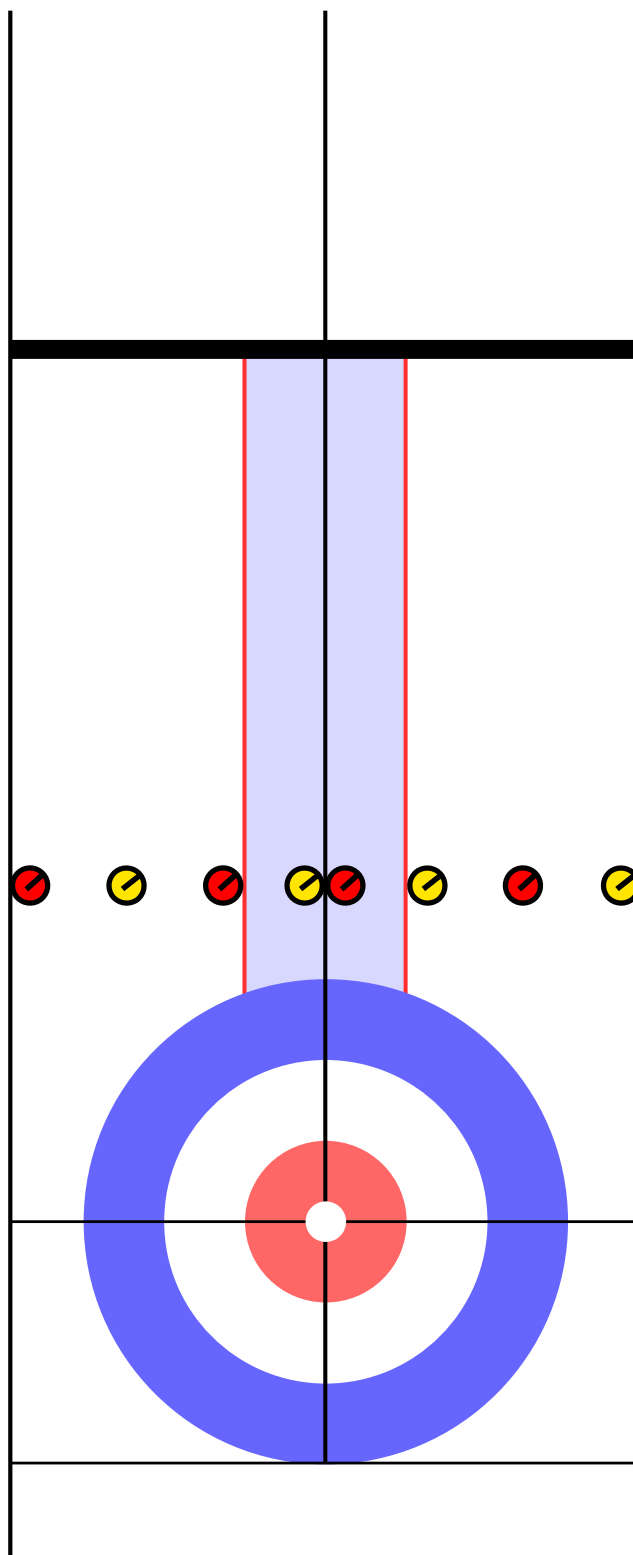
Počet hráčů	4+	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	15 minut
Zaměření	posuzování úhlů, kontrola rychlosti, směr odhozu, čtení ledu, odhad směru, raise				
Rozmístění	Dva týmy hrají proti sobě na stejné dráze. Každý z týmu postaví čtyři ze svých kamenů do řady, která se postaví před cílové kruhy. Barva kamenů se v řadě pravidelně střídá a mezi kameny je ponechána mezera o šířce přibližně jednoho kamene (viz obrázek).				

Instrukce

Každý hráč odhazuje jeden kámen a týmy se střídají jako v normálním endu. Cílem je skórovat za pomoci posunu kamene do kruhu.

Bodování

5 bodů za střed kruhů, 4 body za červený kruh (4 stopy), 3 body za bílý kruh (8 stop), 2 body za modrý kruh (12 stop) a 1 bod za umístění kamene do free guard zone. Vyrážet soupeřovy kameny je povoleno. Skóre se započítává po odhozu všech kamenů.



ŘETĚZOVÁ REAKCE (CHAIN REACTION)

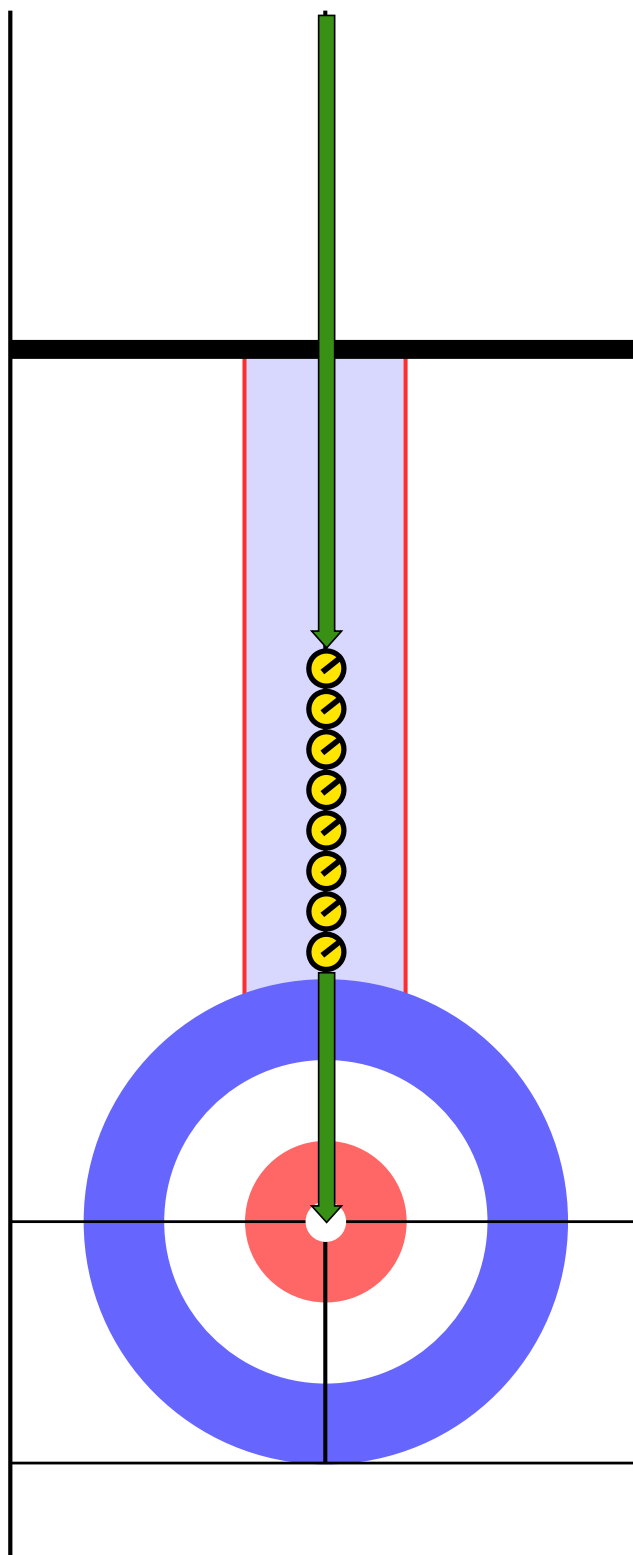
Počet hráčů	4	Úroveň	pokročilý až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	komunikace, metení, raise				
Rozmístění	Všechny kameny jedné barvy jsou na začátku umístěny do řady na center line tak, aby se navzájem dotýkaly. První kámen se dotýká okraje kruhů a další následují v řadě směrem k hog line (viz obrázek).				

Instrukce

Cílem je posunout co nejvíce kamenů do cílových kruhů. Odhozené kameny neodstraňujte ze hry – nechte je tam, kde zastavily.

Bodování

5 bodů za střed kruhů, 4 body za červený kruh (4 stopy), 3 body za bílý kruh (8 stop), 2 body za modrý kruh (12 stop).



POPCORN

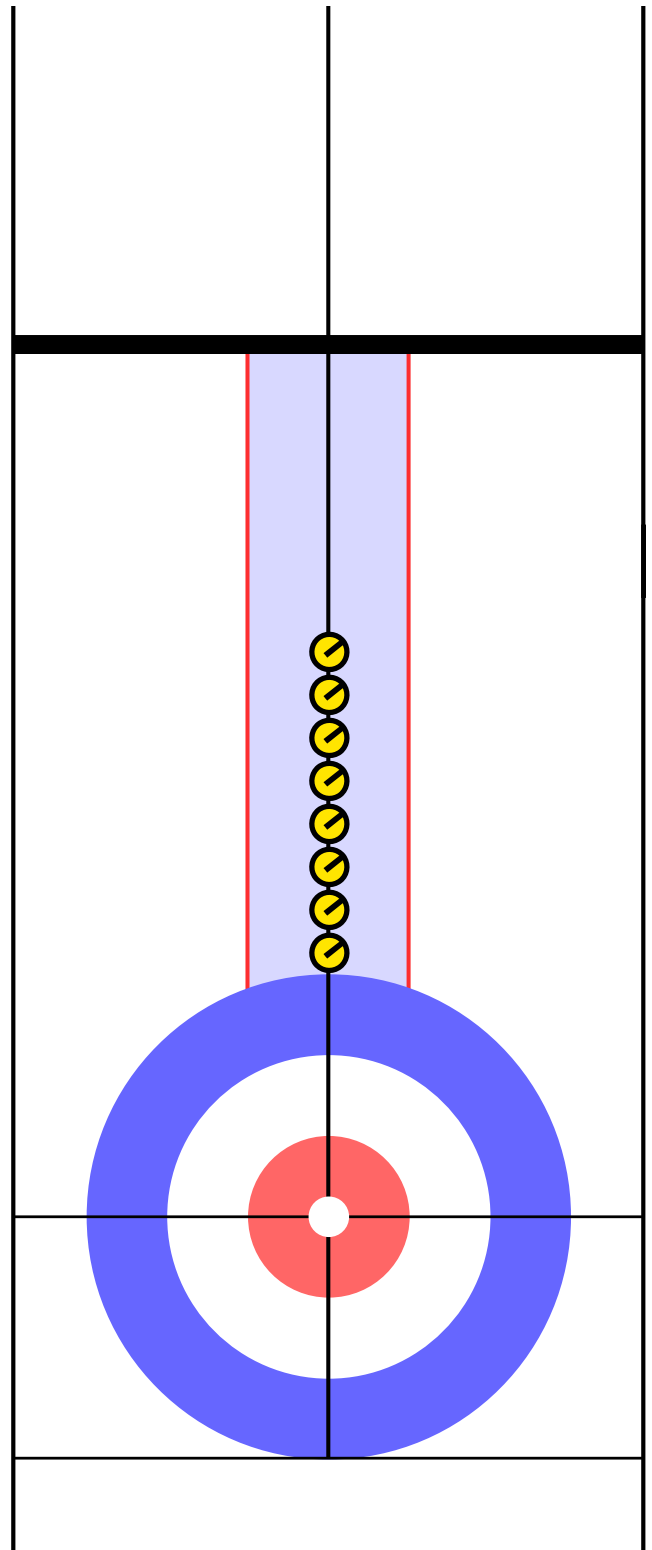
Počet hráčů	4	Úroveň	pokročilý až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	posuzování úhlů, komunikace, metení, raise				
Rozmístění	Rozmístění kamenů je obdobné jako u Řetězové reakce. Jediným rozdílem je, že mezi kameny se ponechá mezera velká přibližně jeden palec (cca 3 cm).				

Instrukce

Pravidla hry jsou obdobná jako u Řetězové reakce. Už po odhozu prvních několika kamenů by si měl tým uvědomit, že posunout kameny napřímo je velice složité a že budou muset k nasměrování kamenů využívat úhlů.

Bodování

Za každý kámen, který se na konci cvičení nachází v kruzích, si tým počítá 1 bod.



HRA NA SCHOVÁVANOU (HIDE AND SEEK)

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	15 minut
Zaměření	čtení ledu, kontrola rychlosti, směr odhozu, draw, take-out				

Instrukce

Odhazovat se bude osm kamenů. Cílem je získávat body Nejlépe při tomto cvičení fungují týmy po dvou hráčích. Cílem je zahrát come around za guard tak, aby bylo pro soupeře co nejsložitější tento kámen odstranit ze hry.

Jeden tým (manuálně) postaví na libovolné místo guard a poté se za něj svým kamenem pokouší schovat. Druhý tým se pak snaží vyrazit tento kámen ze hry. V případě, že se prvnímu týmu příliš pokus nevydaří, má druhý tým jednoduchou úlohu a hraje otevřený take-out. V případě, že je však kámen úspěšný, se druhý tým musí rozhodovat mezi pomalejším take-outem a run-backem přes guard.

Bodování

Tým, jemuž se podaří splnit úkol, získává bod.

BLÁZNIVÁ OSMIČKA I. (CRAZY EIGHT)

Počet hráčů	4	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	take-out, kontrola rychlosti				
Rozmístění	Kameny se na začátku umístí do cílových kruhů. Jako ideální se ukázalo rozmístění na obrázku, ale fantazii se v tomto směru meze nekladou – je ale dobré, aby rozestavění bylo systematické a symetrické.				

Instrukce

Tým hází kameny v herním pořadí se dvěma metaři a skipem v kruhu. Cílem je odstranit ze hry všechny soupeřovy kameny a zároveň zanechat své kameny v kruhu.

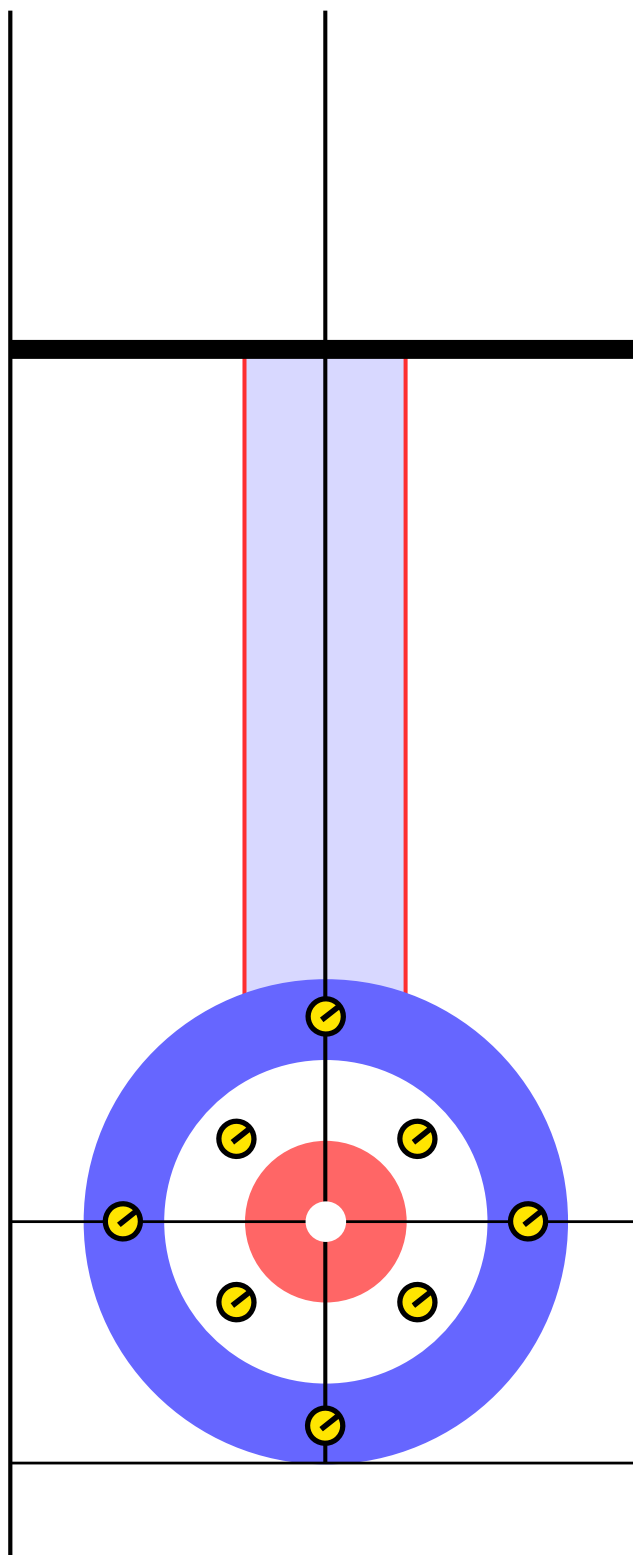
Alternativa

Stejný postup, ale cílem je vyrolovat střelcem z kruhu.

Bodování

Na konci cvičení se za každý vlastní kámen, který je v kruhu, přičítá bod (v případě, že se podaří odstranit všechny kameny z kruhu menším počtem kamenů, je možné dohazovat draw). Za každý soupeřův kámen se jeden bod odečítá.

V případě alternativní možnosti se na konci za každý kámen v kruhu odečítá jeden bod.



BLÁZNIVÁ OSMIČKA II. (CRAZY EIGHT)

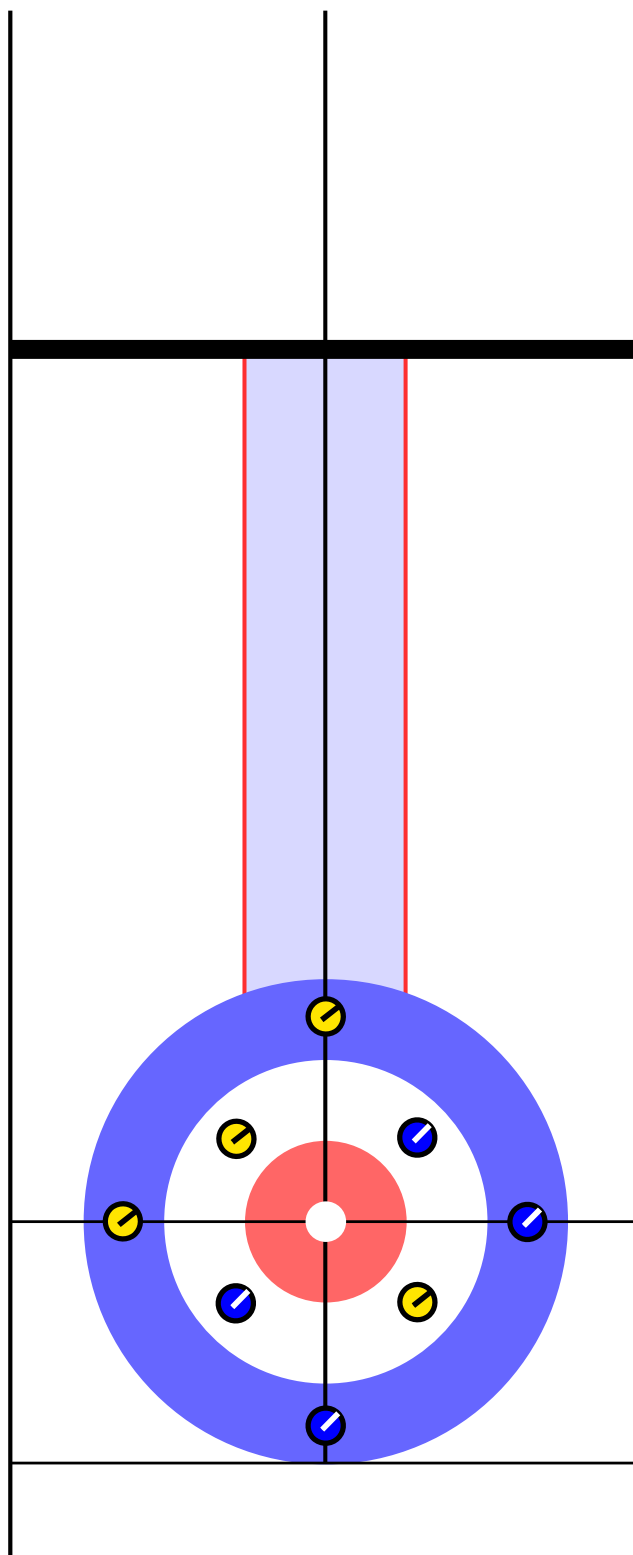
Počet hráčů	4	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	take-out, kontrola rychlosti				
Rozmístění	Čtyři kameny od každé barvy se na začátku umístí do cílových kruhů. Jako ideální se ukázalo rozmístění na obrázku, ale fantazii se v tomto směru meze nekladou – je ale dobré, aby rozestavění bylo systematické a symetrické.				

Instrukce

Každý z týmů zahraje čtyři kameny, kterými se snaží odstranit soupeřovy kameny z kruhů a svými zůstat. Odhozené kameny se ponechávají na svých místech a počítají se do závěrečného skóre. Je vhodné toto cvičení zopakovat dvakrát, aby měly oba týmy výhodu posledního kamene.

Bodování

Na konci cvičení se za každý vlastní kámen, který je v kruhu, přičítá bod. Za každý soupeřův kámen se jeden bod odečítá.



PLAŇKOVÝ PLOT (PICKET FENCE)

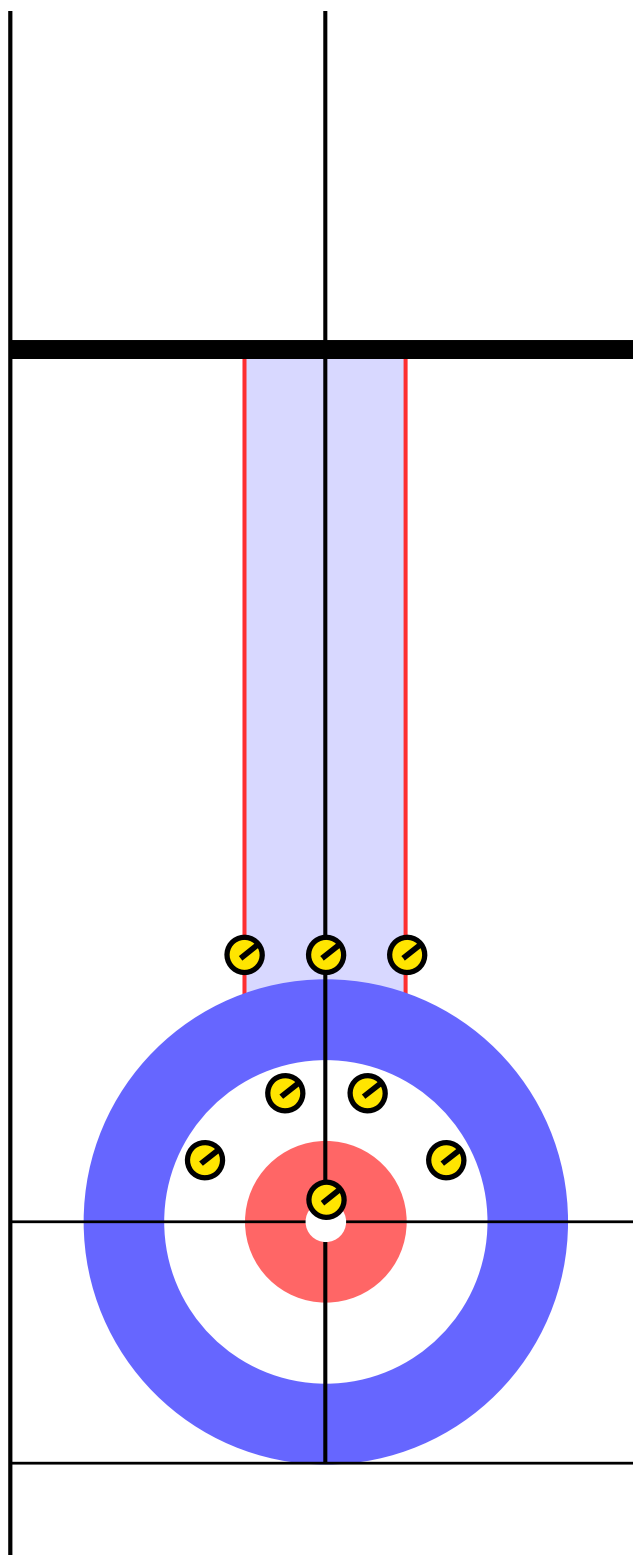
Počet hráčů	4	Úroveň	pokročilý až velmi pokročilý	Čas	15 minut
Zaměření	take-out, směr odhozu, metení				
Rozmístění	Kameny rozestavte přesně podle obrázku. Mezera mezi kameny před kruhem by měla přesně odpovídat šířce kamene.				

Instrukce

Cílem je odstranit ze hry „soupeřovy“ kameny a zároveň mít na konci v kruhu co nejvíce kamenů vlastních.

Bodování

Na konci cvičení se za každý vlastní kámen, který je v kruhu, přičítá bod. Za každý soupeřův kámen se jeden bod odečítá.



ROLL OVER

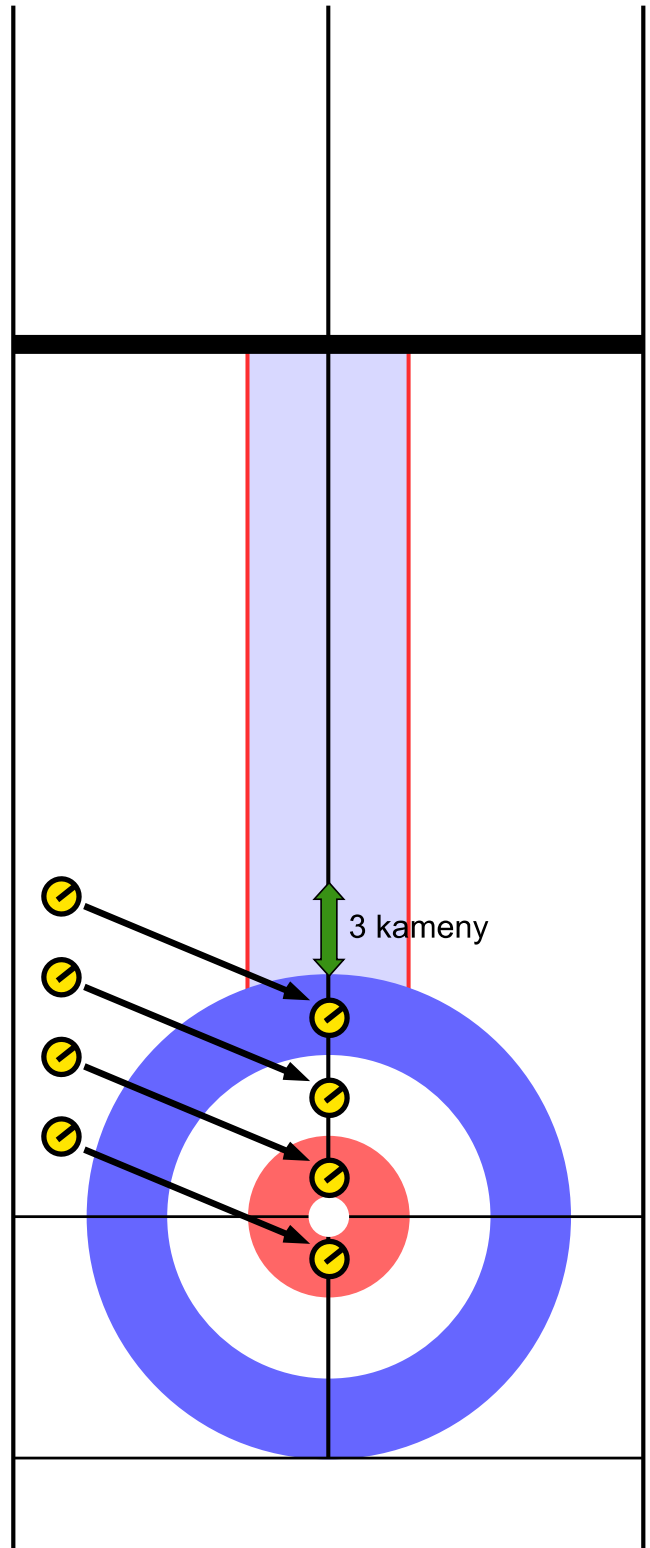
Počet hráčů	4	Úroveň	velmi pokročilý	Čas	15 minut
Zaměření	take-out, posuzování úhlů				
Rozmístění	Na začátku jsou kameny umístěny do kruhu a na okraj dráhy poblíž side line (viz obrázek). Na rozmístění příliš nezáleží, diagram slouží pouze pro orientaci. Nezapomeňte však při opakování používat oba kraje dráhy!				

Instrukce

Hráči se poté v normální herní rotaci střídají v odražení svých kamenů od těch postavených na kraji. Cílem je vyrazit kameny v kruhu.

Bodování

1 bod je udělen za každý hit and roll. Další bod je udělen za úspěšné odstranění kamene z kruhu.



KRUHOVÝ TRÉNINK (CIRCLE DRILL)

Počet hráčů	6+	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	30 minut
Zaměření	obecné posouzení schopností, metení, koncentrace				
Vybavení	2 dráhy				
Rozmístění	Na začátku jsou kameny umístěny na protilehlých koncích sousedících drah.				

Instrukce

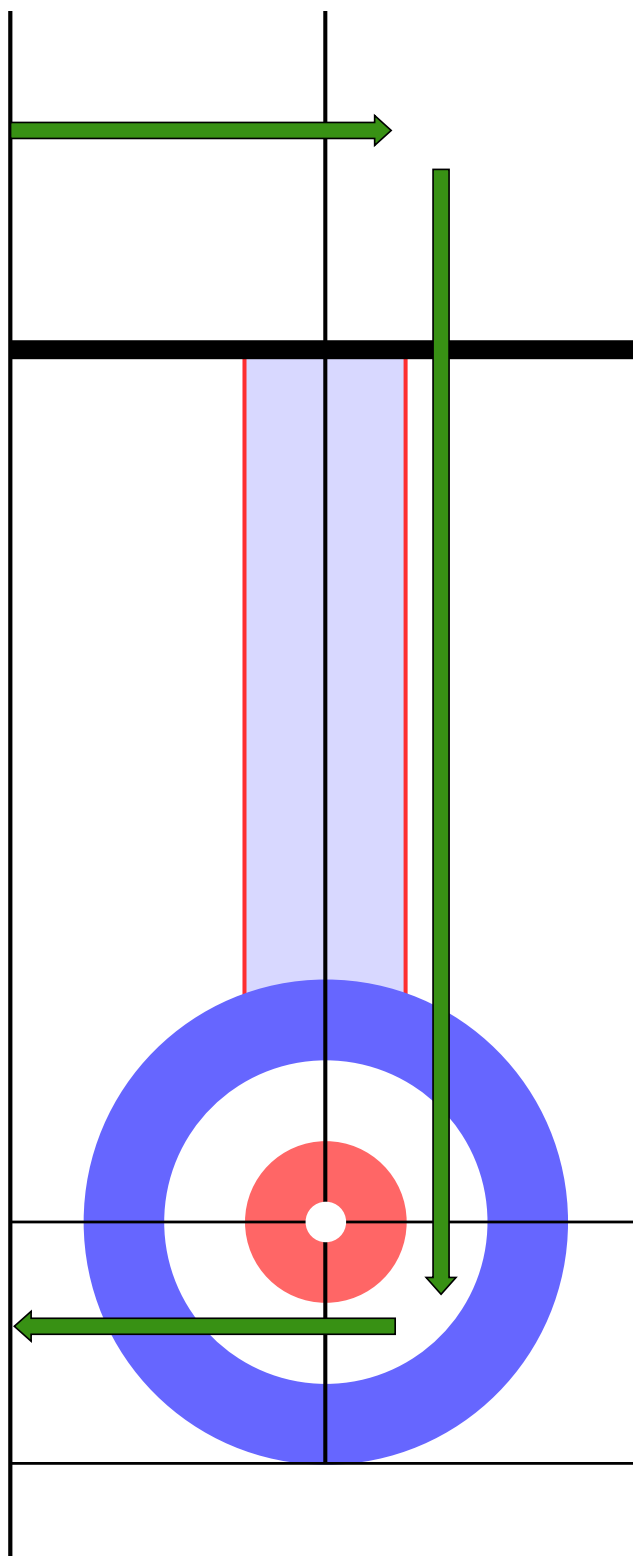
Toto cvičení je skvělé pro ty, kteří pracují s více svěřenci najednou. Dá se také velmi dobře použít v náborové (tryout – zkoušení nových hráčů) fázi sezóny k určení talentu. Další výhodou je, že si trenér může vybrat, na co se toto cvičení zaměří.

Pro účely vysvětlení budeme pracovat s tím, že se tréninku účastní 8 hráčů. Na každé dráze zaujmou hráči herní pozice: jeden odhazuje, dva metou a jeden skipuje. Hráči provedou odhoz svých kamenů. Po odhozu kamene si vymění pozice (odhazující na metaře č. 1, metař 1 na metaře č. 2, ten pak na skipa, skip přechází na druhou dráhu a začíná jako odhazující hráč). Cvičení pokračuje, dokud všechny kameny nebyly odhozeny. Tím je ukončeno jedno kolo. Opakujte dle potřeby.

Trenér si může stoupnout doprostřed dráhy a pozorovat hráče. Předností tohoto cvičení je plné vytížení mnoha hráčů zároveň. V případě, že je přítomno více než 8 hráčů, je možné zřídit „pauzírovací“ pozici. Ta může posloužit k tomu, aby trenér rychle udělil hráči rady, aniž by narušil plynulost.

Bodování

Není.



SKOTSKÁ DVOJKA (SCOTCH TWOSOMES)

Počet hráčů	4	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	20 minut
Zaměření	strategie, čtení ledu				

Instrukce

Pravidla této herní varianty jsou velmi jednoduchá. Tým se namísto čtyř skládá pouze ze dvou hráčů – jedničky a skipa. První hráč hraje první čtyři kameny a druhý zbylé čtyři. Hráč v kruhu smí kámen zametat až poté, co přejede hog line. Zápas se obvykle hraje na 6 endů.

Bodování

Standartní curlingové bodování.

PUCK CURLING

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník	Čas	/
Zaměření	strategie, čtení ledu				
Vybavení:	cílový předmět (kužel, puk, kelímek)				

Instrukce

Tréninková aktivita vhodná především pro menší hráče, kteří mají problém hrát přes celou dráhu a zapojit přitom správnou techniku. Týmy se postaví na opačné konce dráhy a doprostřed je umístěn kužel (puk, kelímek), který se stává novým středem kruhů. Hra probíhá jako normální end pouze s jednou změnou – střed kruhu se může hýbat. Kamkoliv se posune kužel, tam se posune i střed kruhů. V případě, že se cíl dostane mimo dráhu, je postaven do své původní pozice na jejím středu. Na konci endu se spočítají body a týmy si mění strany.

Při této aktivitě se obvykle nemete vzhledem k množství kamenů, o které by mohli hráči zakopnout. Je možné použít i variantu, ve které je zakázáno vyrážet soupeřovy kameny).

Alternativa

Ponechejte posunuté kameny ve hře.

Ponechejte odhozené kameny ve hře.

Pro zvýšení obtížnosti požadujte posunutí kamenů v daném pořadí.

Bodování

Standardní curlingové bodování.

VELKÝ ROZSTŘEL

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	/
Zaměření	čtení ledu, metení, draw				
Vybavení	2 a více drah				

Instrukce

Jedná se o hru, která je velmi vhodná pro zakončení kempu. Hráči jsou rozděleni do (ideálně stejně početných) skupin, jejichž počet nesmí přesahovat počet volných drah. V rámci těchto skupin si určí pořadí odhozu a rotaci pozic (skip, metaři). Na povel 1. hráči všech skupin současně odhazují draw na střed.

Bodování

5 bodů za střed kruhů, 4 body za červený kruh (4 stopy), 3 body za bílý kruh (8 stop), 2 body za modrý kruh (12 stop) a 1 bod za umístění kamene do free guard zone.

Poté, co své kameny odhodí všichni hráči, dají týmy hlavy dohromady a zvolí si čtveřici hráčů pro druhé kolo. V tom už se odhazuje jenom jeden kámen, ale má dvojitou bodovou hodnotu (tzn. 10, 8, 6, 4 a 2 body). Po druhém kole se týmy opět sejdou a zvolí novou čtveřici pro třetí, finálové, kolo, ve kterém má kámen trojnásobnou bodovou hodnotu (tzn. 15, 12, 9, 6, 3).

Atmosféře prospívá, když zbytek týmu při odhazování stojí seřazený podél side line a povzbuzuje.

LIDSKÝ UZEL

Počet hráčů	4+	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	team building				

Instrukce

Hráči vytvoří kruh a pravou rukou se chytí pravé ruky svého souseda. Poté zavřou oči a natáhnou před sebe levou ruku. Tou se chytí levé ruky některého dalšího hráče. Uzel rukou je nyní zapleten a hráči mohou otevřít oči.

Jejich cílem je teď rozmotat uzel a utvořit tak znovu kruh, aniž by hráči ruce rozpojily.

V případě, že aktivita trvá déle, než je v plánu, je možné udělit žolíka, který jedné dvojici povolí na chvíli rozpojit ruce.

FLYING BLIND

Počet hráčů	1	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	kontrola rychlosti, balanc, nastavení v hacku, feeling				

Instrukce

Hráč odhodí osm draw se zavřenýma očima.

Alternativa

Pro méně zkušené hráče: Odhodte v sérii méně kamenů a mějte připraveného pomocníka, který bude chytat kameny, které vyjedou ze hry.

Bodování

5 bodů za střed kruhů, 4 body za červený kruh (4 stopy), 3 body za bílý kruh (8 stop), 2 body za modrý kruh (12 stop) a 1 bod za umístění kamene do free guard zone.

TAKE-OUT & DRAW

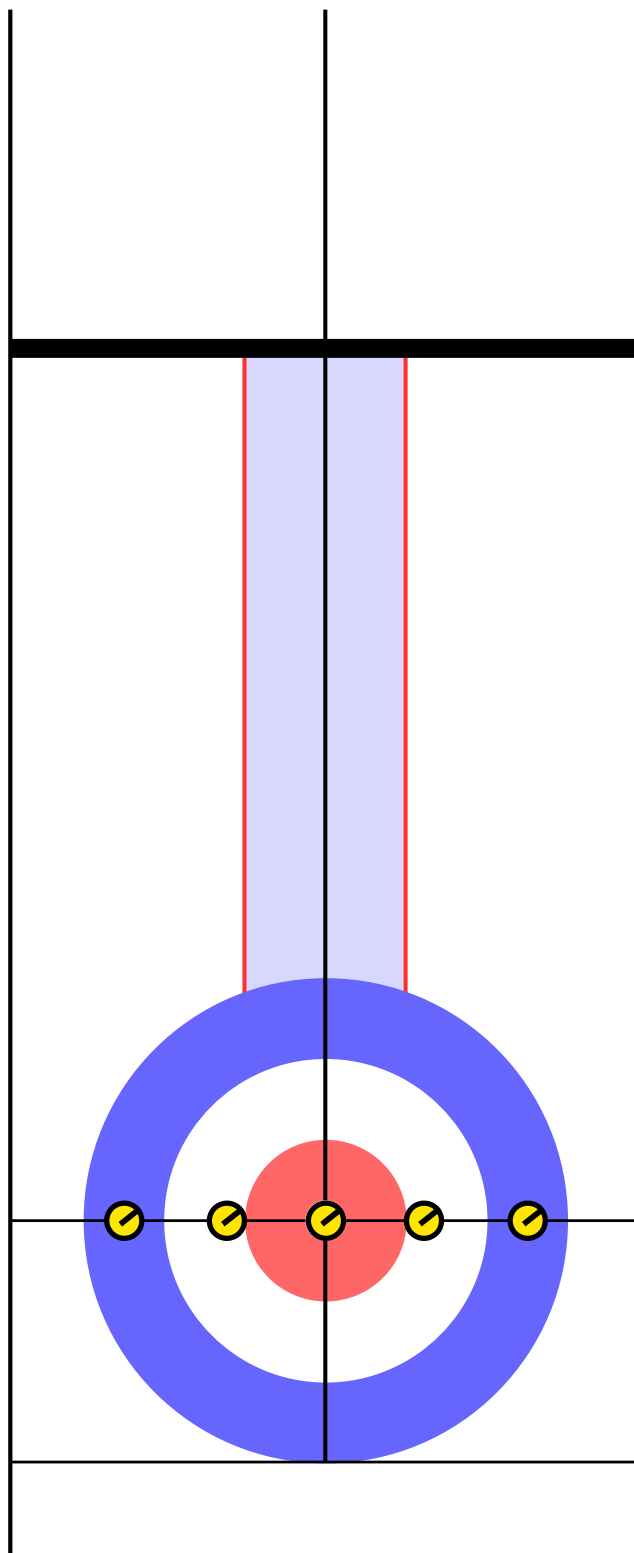
Počet hráčů	4	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	čtení ledu, take-out, draw				
Rozmístění	Čtyři kameny jedné barvy jsou rozmístěny do cílových kruhů (viz obrázek)				

Instrukce

Hraje se v normální týmové rotaci. Cílem je odstranit všechny přednastavené kameny a zároveň zůstat střelci v kruhu. Ve chvíli, kdy jsou všechny kameny odstraněny, odhazují hráči draw, aby si vylepšili skóre.

Bodování

Jeden kladný bod za každý kámen vlastní barvy v kruhu. Za každý „soupeřův“ kámen ve hře se bod odečítá.



BULLSEYE

Počet hráčů	1	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	kontrola rychlosti, draw				

Instrukce

Úkolem hráče je odhodit osm draw za sebou. Zaznamenávejte skóre poté, co každý kámen zastaví, a kameny nechávejte ve hře.

Alternativa

Po zastavení kámen odstraňte. Skóre opět zaznamenávejte, jakmile kámen zastaví.

Bodování

5 bodů za střed kruhů, 4 body za červený kruh (4 stopy), 3 body za bílý kruh (8 stop), 2 body za modrý kruh (12 stop) a 1 bod za umístění kamene do free guard zone.

DOKONALÝ TÝM

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	15 minut
Zaměření	metení, psychická odolnost, guard, draw, take-out, čtení ledu, strategie, komunikace				
Rozmístění	Kameny jedné barvy jsou přemístěny na druhou stranu dráhy. Trenér určí situaci včetně výhody, endu a skóre. Tým se potom domluví na plánu pro end a určí požadovaný, přijatelný a nepřijatelný výsledek.				

Instrukce

Tým se snaží dosáhnout určeného výsledku normální hrou. Trenér „hraje“ soupeřovy kameny a dosahuje „dobrých“ výsledků tím, že posouvá a přemísťuje kameny, jak uzná za vhodné.

Alternativa

Nechte soupeřův tým zaznamenat několik „dobře minutých“ kamenů. Zkuste simulovat i úplnou chybu a pozorujte, jak tým reaguje.

Bodování

10 bodů za požadovaný, 5 bodů za přijatelný výsledek. 2 body za předejití nepřijatelnému výsledku.

HIT ME BABY

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	15 minut
Zaměření	metení, psychická odolnost, take-out, čtení ledu				
Rozmístění	Jeden kámen je umístěn na střed cílových kruhů.				

Instrukce

Každý hráč odhodí jeden kámen v normální herní rotaci s metením. Přednastavený kámen musí být odstraněn ze hry a střelec nesmí vyrolovat ze hry. Po zahrání se střelec nechá na místě, kde se zastavil, a další hráč se jej pokouší vyrazit. Cílem je zahrát co nejvíce kamenů v řadě. Střelec smí rolovat kamkoliv, ale musí zůstat ve hře. V opačném případě se kámen vrací na střed a začíná se počítat od nuly.

Alternativa

Ve složitější variantě se hráči nasměrovat své roly do určeného prostoru (například levá strana předního bílého kruhu).

Bodování

Počítejte úspěšně zahrané kameny v řadě. V pokročilé verzi počítejte sestupně od 15 podle počtu kamenů nutných k dosažení cílového prostoru.

FINAL FOUR

Počet hráčů	4	Úroveň	začátek až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	kontrola rychlosti, metení, komunikace, psychická odolnost, odhad rychlosti, týmová dynamika				

Instrukce

Toto je verze Čtyř stop, která velmi dobře funguje jako poslední cvičení při tréninku. Tentokrát hráč hraje takový počet kamenů, který potřebuje k dosažení čtyř stop za sebou. Až poté, co se mu to podaří, přichází na řadu další hráč. Tým je už obvykle unavený a úroveň soustředění už možná také poklesla. Zakončuje trénink na pozitivní vlně (každý úspěšně hodil do čtyř stop) a dává týmu společný cíl. Také je dobrou přípravou na DSC a LSD.

Alternativa

Pro méně zkušené týmy: začněte se čtyřmi kameny v kruhu a postupně zvyšujte obtížnost.

Bodování

10 bodů za úspěšné draw na první pokus, 8 na druhý pokus, 5 na třetí pokus, 3 na čtvrtý pokus a 1 na pátý pokus.

ČTYŘI STOPY

Počet hráčů	4	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	kontrola rychlosti, metení, komunikace, psychická odolnost, odhad rychlosti, týmová dynamika				

Instrukce

Při tomto cvičení má tým za úkol čtyřikrát za sebou úspěšně hodit draw do čtyř stop. Odhazuje se v normální herní rotaci a každý hráč odhodí jeden kámen. Pokračujte, dokud se týmu nepodaří dostat se čtyřmi po sobě jdoucími kameny do kruhu. Cvičení zdůrazňuje důležitost týmové práce pro úspěšné zahrání kamene.

Alternativa

Pro méně zkušené týmy: začněte se zónou rozšířenou na celé kruhy a postupně zvyšujte obtížnost.

Bodování

Úspěch/neúspěch.

URČENÝ KÁMEN

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	psychická odolnost, úspěšnost odhozu				

Instrukce

Vyberte kámen, který tým hraje často a zahrajte ho v normálních herních pozicích. Dohodněte se na standardu pro každý typ kamene, například tři come-aroundy v řadě, tři peely nebo deset pokusů o freeze.

Toto cvičení umožňuje hráči procvičit běžný kámen, když není pod tlakem.

Bodování

Úspěch/neúspěch.

MOVING TIME

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	kontrola rychlosti, take-out, metení				
Rozmístění	Umístěte guard na center line. Pomocník měří čas mezi hog line a případně chytá kameny.				

Instrukce

Odhodte osm kamenů. Určete, které budou hrány jako peel a které jako soft peel/chip.

PEEL:

Odstraňte guard a vyrolujte střelcem ze hry. Pomocník určí, zad byla zahrána správná rychlost (mezi 8 a 9 vteřinami).

SOFT PEEL/CHIP:

Posuňte guard do strany a rolujte střelcem na druhou stranu, více než 4 stopy od center line. Pomocník určí, zad byla zahrána správná rychlost (mezi 11 a 12 vteřinami).

Bodování

1 bod za kontakt.

PEEL:

2 body za odstranění obou kamenů ze hry. 1 bod za roll více než 4 stopy od center line.

SOFT PEEL/CHIP:

2 body za roll obou kamenů více než čtyři stopy od center line. 1 bod za více než 2 stopy.

NOSE KNOWS

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	pokročilý až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	směr odhozu, psychická odolnost, take-out				
Rozmístění	Umístěte kámen do středu cílových kruhů a připravte 15 kamenů k odhozu.				

Instrukce

Házejte všechny kameny stejnou, předem určenou, rychlostí (hack, board, normální take-out). Cílem je trefit kámen na komoru a posouvat tak hru směrem k hog line (v případě, že kámen bude rolovat, bude ztrácet vzdálenost, o kterou se vzdálí tee line). Když se odhazovaný kámen zastaví, posuňte jej zpět na center line a zachovejte při tom vzdálenost od tee line. V případě, že kámen skončí za tee line, začněte znovu s kamene na středu kruhů. Zaznamenejte, jaká rotace a rychlost byla použita.

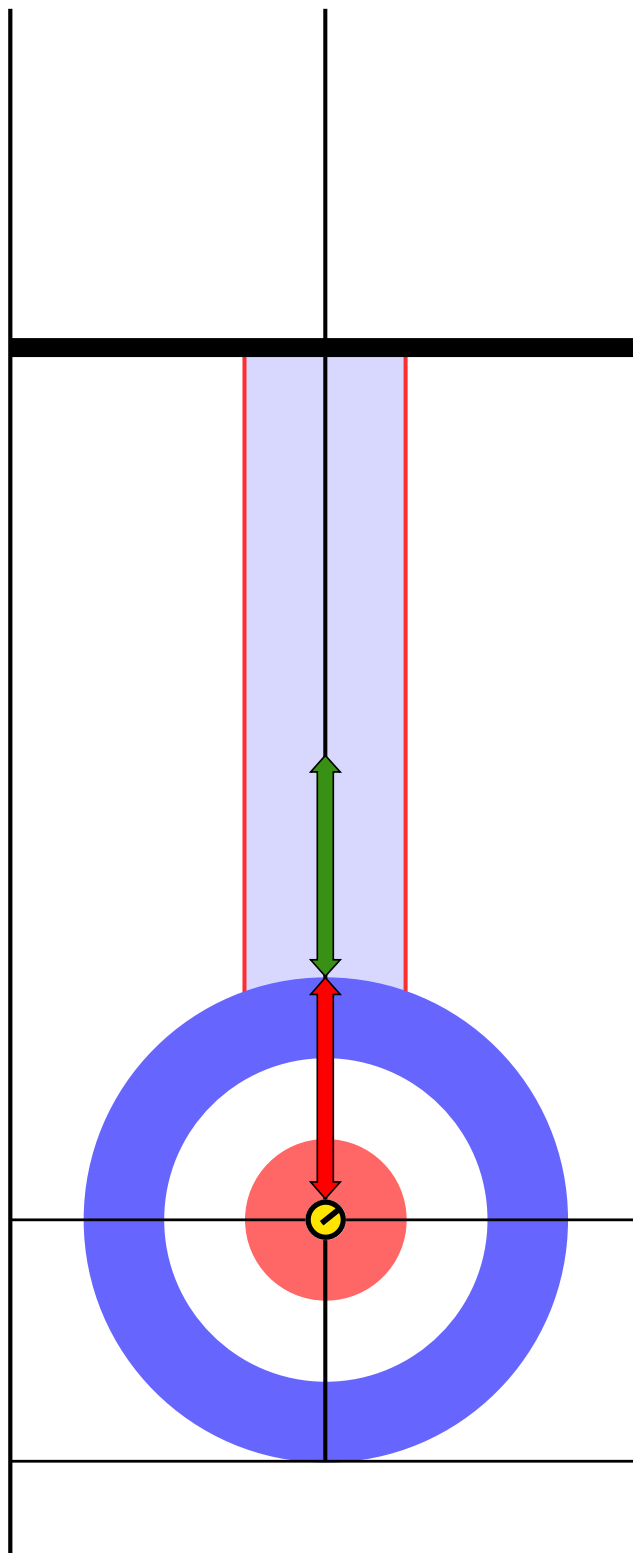
Alternativa

Zkuste opakovat toto cvičení s kamenem na rozmezí kruhů na obou stranách od center line.

Pro méně zkušené týmy: ignorujte kameny, které odrolují blíže k tee line než střelec, nebo za ní.

Bodování

Počet kamenů, které skončí před kruhem. (Aby byl kámen před kruhem, je třeba zahrát 6 dokonalých take-outů.)



TIME ZONES

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	pokročilý až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	metení, komunikace, odhad rychlosti				
Rozmístění	Umístěte tři kužely na bližší hog line, doprostřed dráhy a 1 až 2 metry od vzdálenější hog line.				

Instrukce

Asistent odhazuje 8 kamenů, každý do určené zóny, kterou však metaři neznají. Metaři (aniž by ve skutečnosti metli) následují kámen a na každém ze tří míst označených kuželem hlásí zónu, ve které se kámen zastaví.

Alternativa

Pro méně zkušené hráče: snižte počet zón.

Bodování

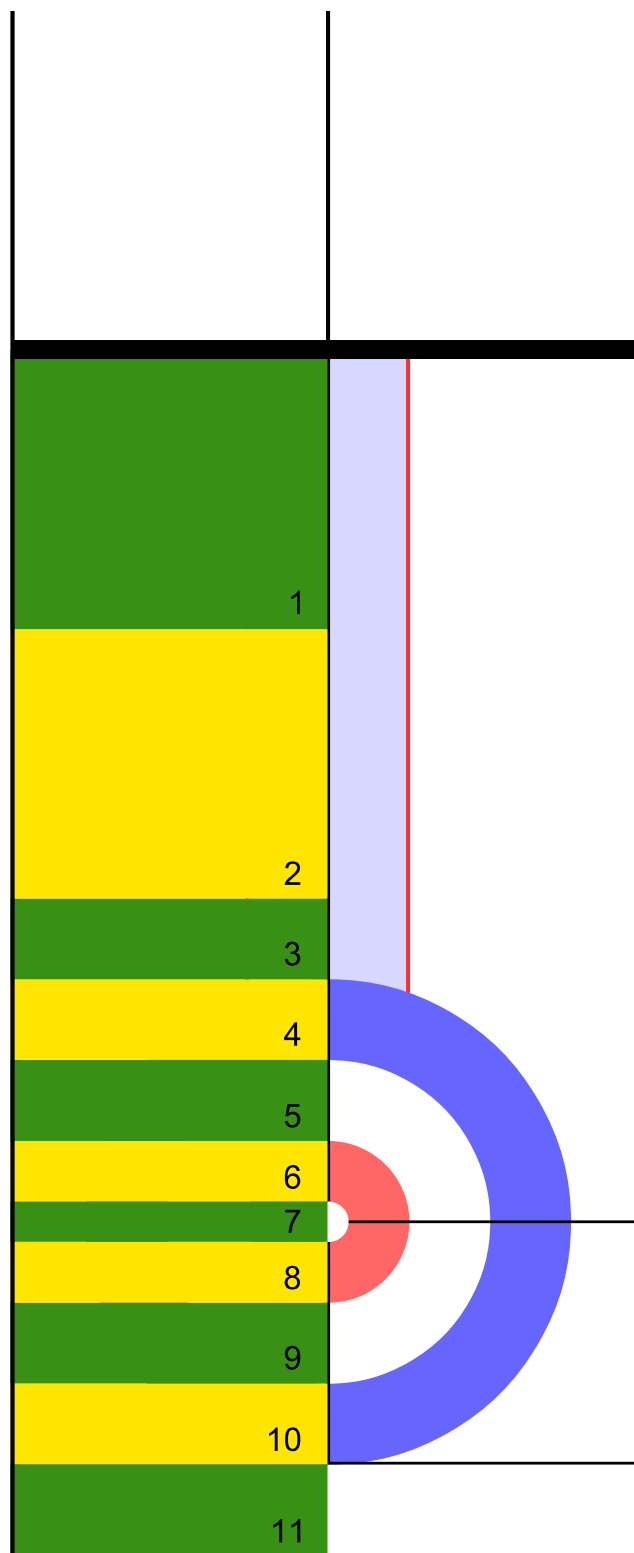
Trenér musí slyšet všechna hlášení.

3 body za správnou zónu.

2 body za ± 1 zónu.

1 bod za ± 2 zóny.

Body se počítají za každé hlášení zvlášť. Maximum za jeden kámen je tedy 9 bodů.



IN THE ZONE

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	pokročilý až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	metení, komunikace, odhad rychlosti				

Instrukce

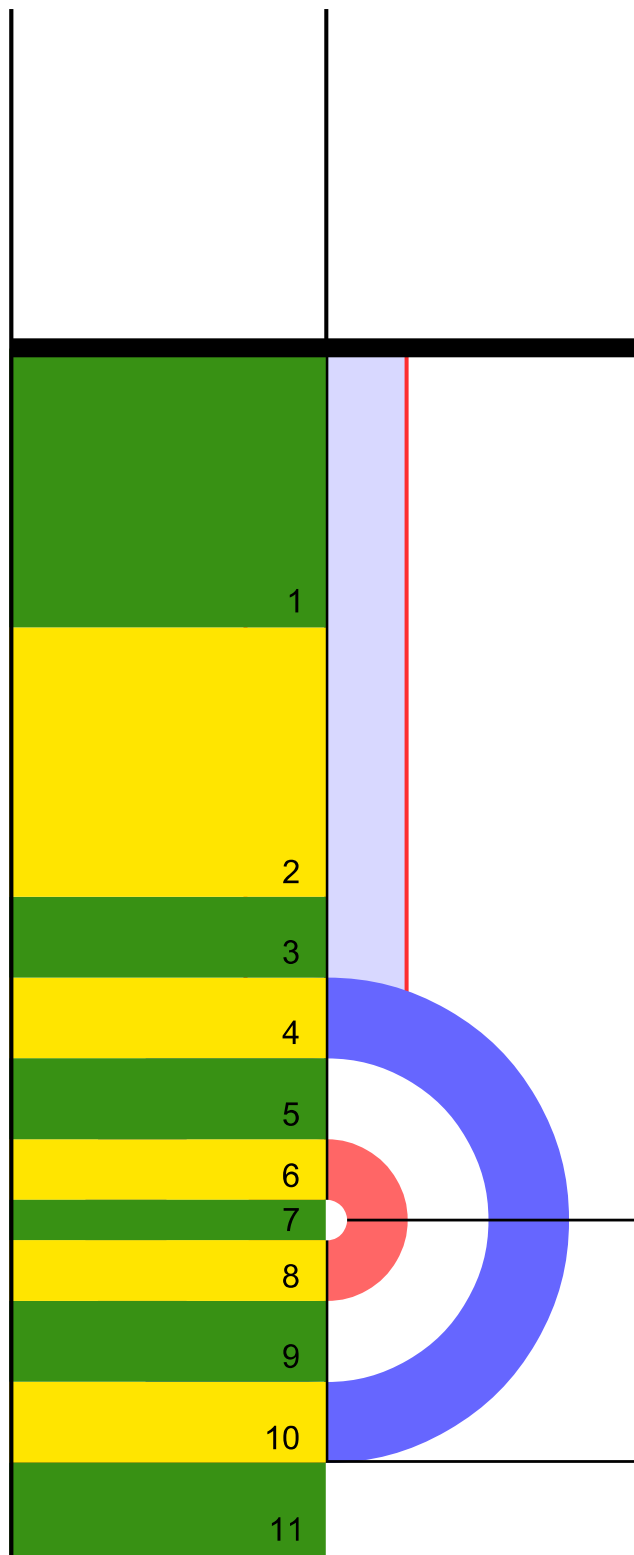
Cvičení se hraje v normální herní rotaci. Cílem je postupně umístit kámen do každé zóny (1 až 10). Není možné postoupit do další zóny bez splnění té předchozí. Je možné postupovat oběma směry – od 1 do 10 nebo od 10 do 1. Zaznamenejte kolik kamenů je nutných k zaplnění. Je možné přidat i 11 zónu pro kámen těsně za kruhy.

Alternativa

Pro méně zkušené hráče: snižte počet zón.

Bodování

Snažte se zaplnit všechny zóny co nejmenším počtem kamenů.



JAK RYCHLÝ?

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	pokročilý až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	odhad rychlosti				
Vybavení	Stopky, asistent				

Instrukce

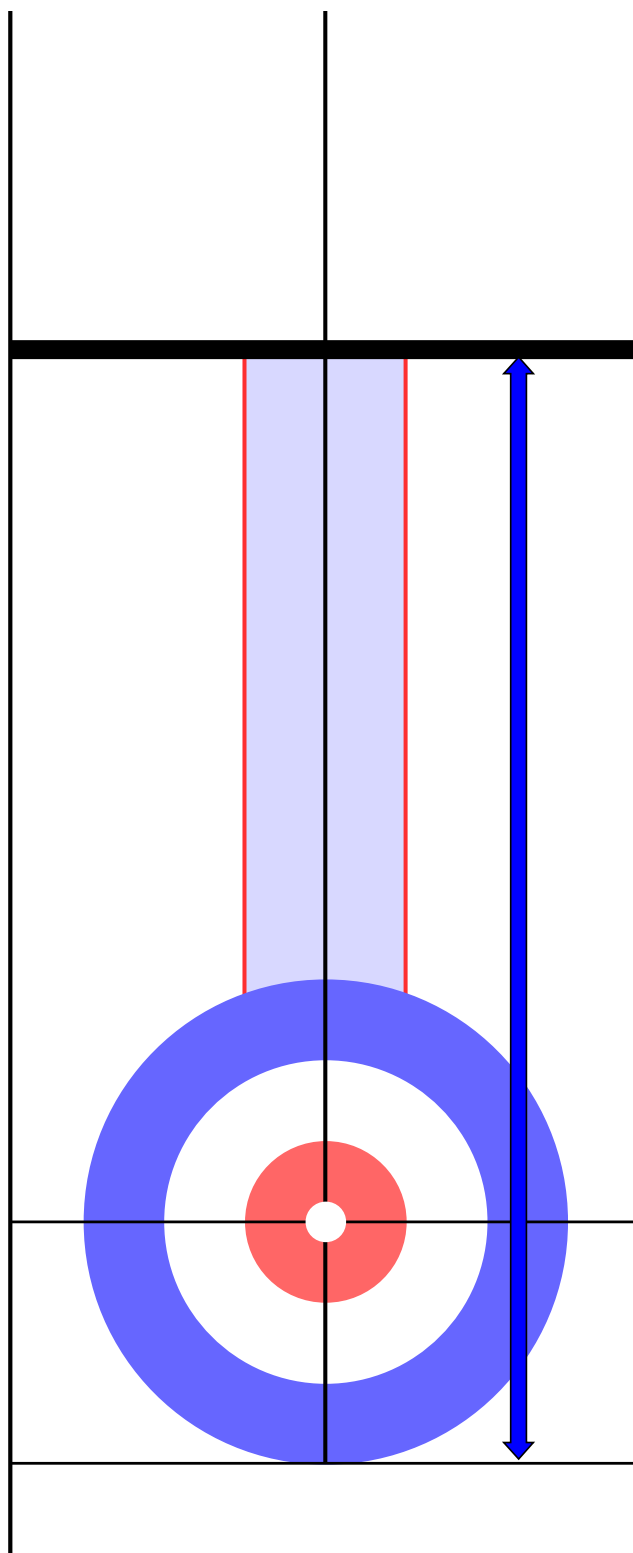
Odhodte 8 draw. Odhazující hráč hádá čas od back line k hog line. Asistent zaznamenává skutečný čas.

V případě, že toto cvičení používáte s méně zkušenými týmy, snažte se, aby nezačali příliš spoléhat na čas stopky, raději ať se řídí pocitem.

Bodování

Založeno na srovnání odhadu se časem na stopkách. 1 bod za odhad v rozmezí ± 15 setin, 2 body za ± 10 setin a 3 body za ± 5 setin.

Pro méně zkušené týmy stupnici upravte.



ČAS SLIDU

Počet hráčů	1	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	5 minut
Zaměření	odhad rychlosti				
Rozmístění	Asistent zaznamenává čas mezi back line a hog line.				

Instrukce

Odhodte 8 kamenů s různými časy mezi back line a hog line. Asistent určí požadovaný čas a odhazující hráč se jej pokusí splnit. Zároveň zaznamenává skutečný čas dosažený odhazujícím hráčem.

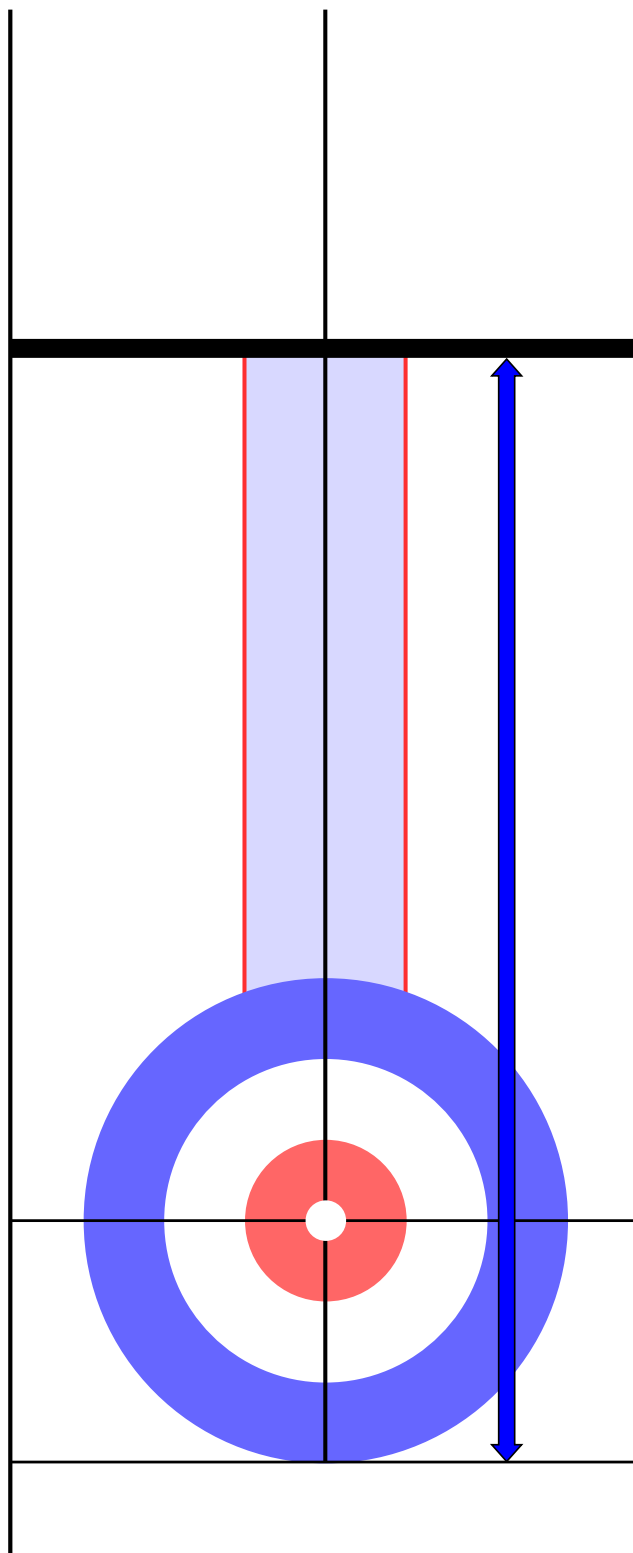
Kameny	Požadovaný čas
1, 2	3.50
3, 4	3.70
5, 6	3.90
7, 8	4.10

Alternativa

Používejte větší tolerance pro méně zkušené týmy.
Upravte požadované časy v závislosti na rychlosti ledu.

Bodování

Založeno na srovnání času slidu s časem na stopkách. 1 bod za odhad v rozmezí ± 15 setin, 2 body za ± 10 setin a 3 body za ± 5 setin.



TAKE-OUT MEZEROU

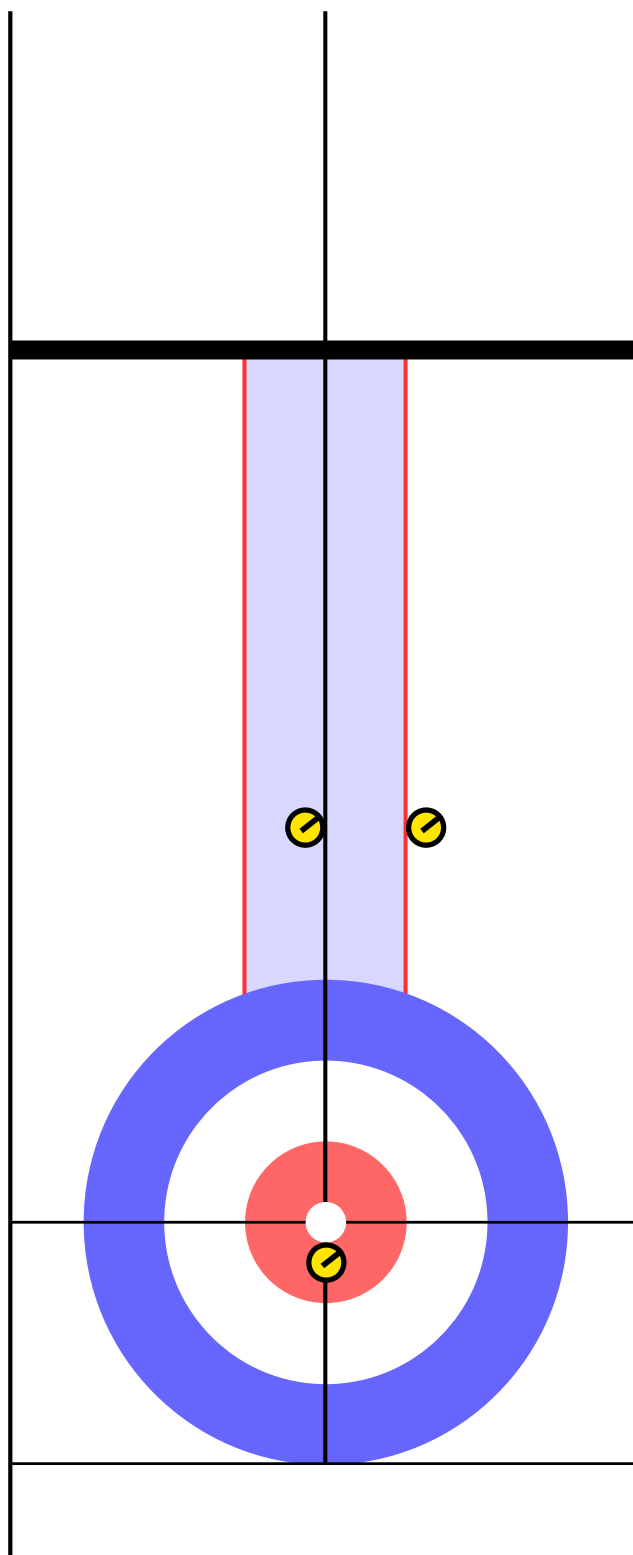
Počet hráčů	4	Úroveň	pokročilý až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	čtení ledu, kontrola rychlosti, směr odhozu				
Rozmístění	Vytvořte před cílovými kruhy „bránu“ umístěním kamenů dle obrázku. Jeden kámen umístěte na center line na vzdálenost jednoho kamene za tee line.				

Instrukce

Hraje se v normální rotaci (odhazující hráč, metaři, skip). Cílem hráčů je vlastním kamenem projet mezerou mezi kameny před kruhem a odstranit kámen za tee line ze hry.

Bodování

5 bodů za střed kruhů, 4 body za červený kruh (4 stopy), 3 body za bílý kruh (8 stop), 2 body za modrý kruh (12 stop) a 1 bod za projetí mezerou. V případě, že se odhazovaný kámen dotkne jednoho z guardů, hráč si započítává 0.



SPEED TRAP

Počet hráčů	1	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	kontrola rychlosti, take-out				

Instrukce

Každý hráč odhazuje 6 kamenů, 2 každou z následujících rychlostí (kontrolovaný, normální a rychlý – peel).

Peel: 8-9 sekund

Normální: 9-10 sekund

Kontrolovaný: 10-11 sekund

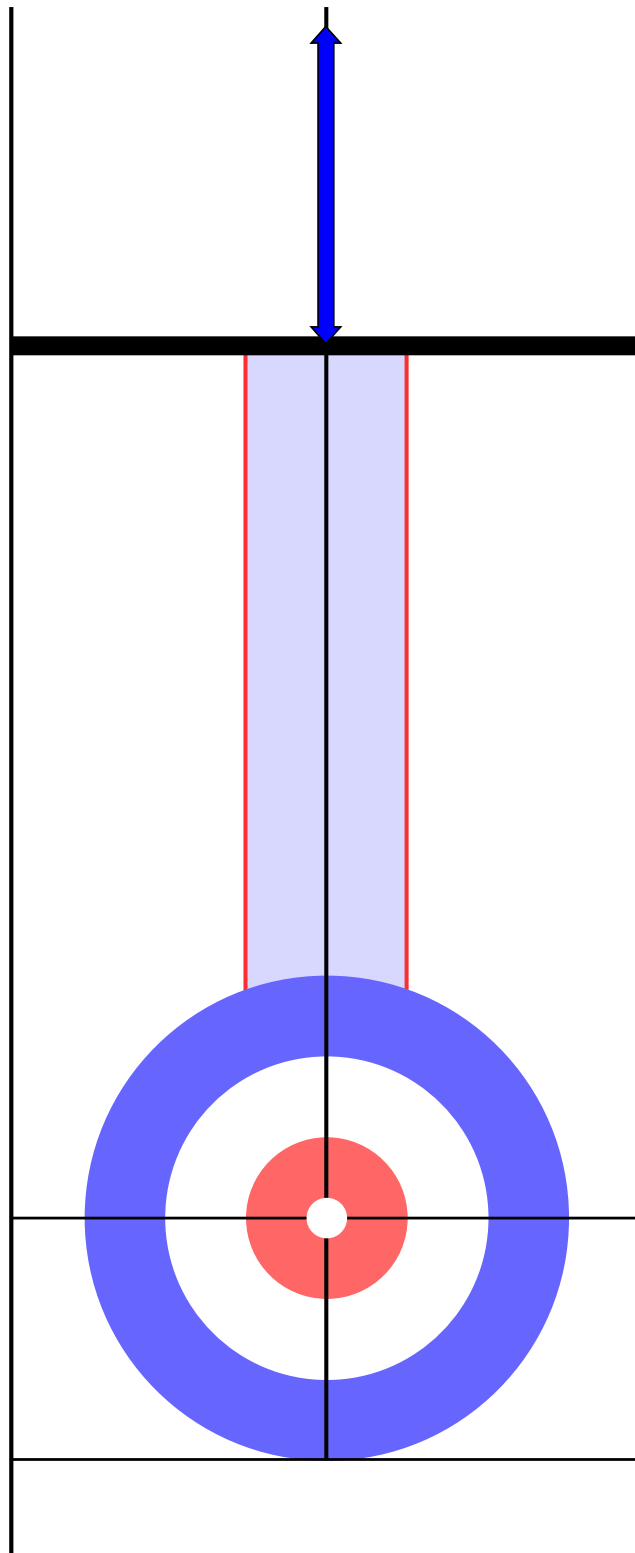
Alternativa

Pro méně zkušené týmy použijte větší toleranci.

Bodování

5 bodů za kámen $\pm 0,3$ s od určeného času.

2 body za kámen $\pm 0,5$ s od určeného času.



RUN BACK

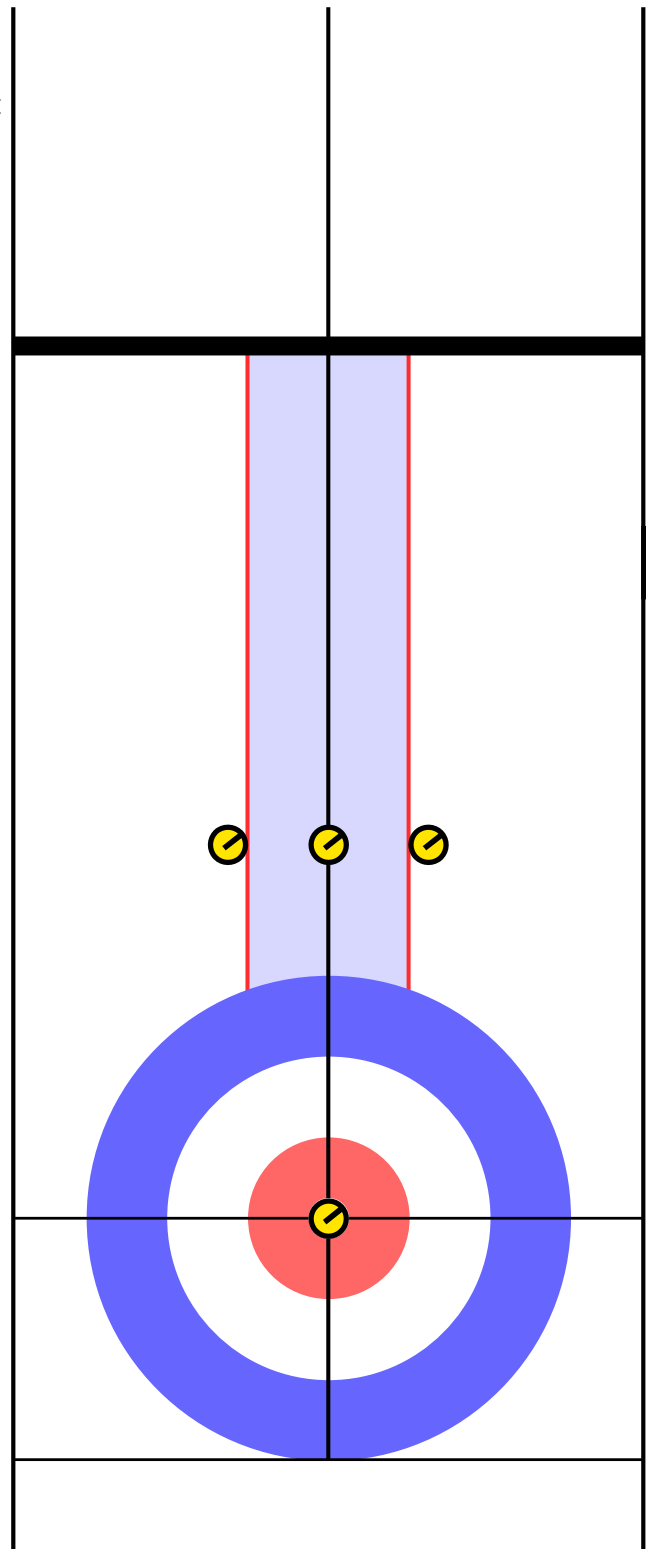
Počet hráčů	4	Úroveň	pokročilý až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	čtení ledu, kontrola rychlosti, práce s úhly, take-out				
Rozmístění	Umístěte kámen před střed cílových kruhů. Před kruhy rozmístěte guardy do pozic vyznačených na obrázku.				

Instrukce

Hraje se v normální rotaci (odhazující hráč, metaři, skip). Cílem hráčů je odstranit kámen z kruhu run-backem jednoho z guardů. Každý hráč by měl vyzkoušet zahrát přes všechny kameny a použít obě rotace.

Bodování

Pokaždé, když je kámen odstraněn z kruhu si tým připočítává bod.



PROGRESSIVE SLIDES

Počet hráčů	1	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	5 minut
Zaměření	feeling, kontrola rychlosti, rovnováha				

Instrukce

Bez kamene se odrážejte z hacku tak, aby se kluzná noha zastavovala na předem určených metách.

Např.: back line, tee line, konec kruhu, hog line.

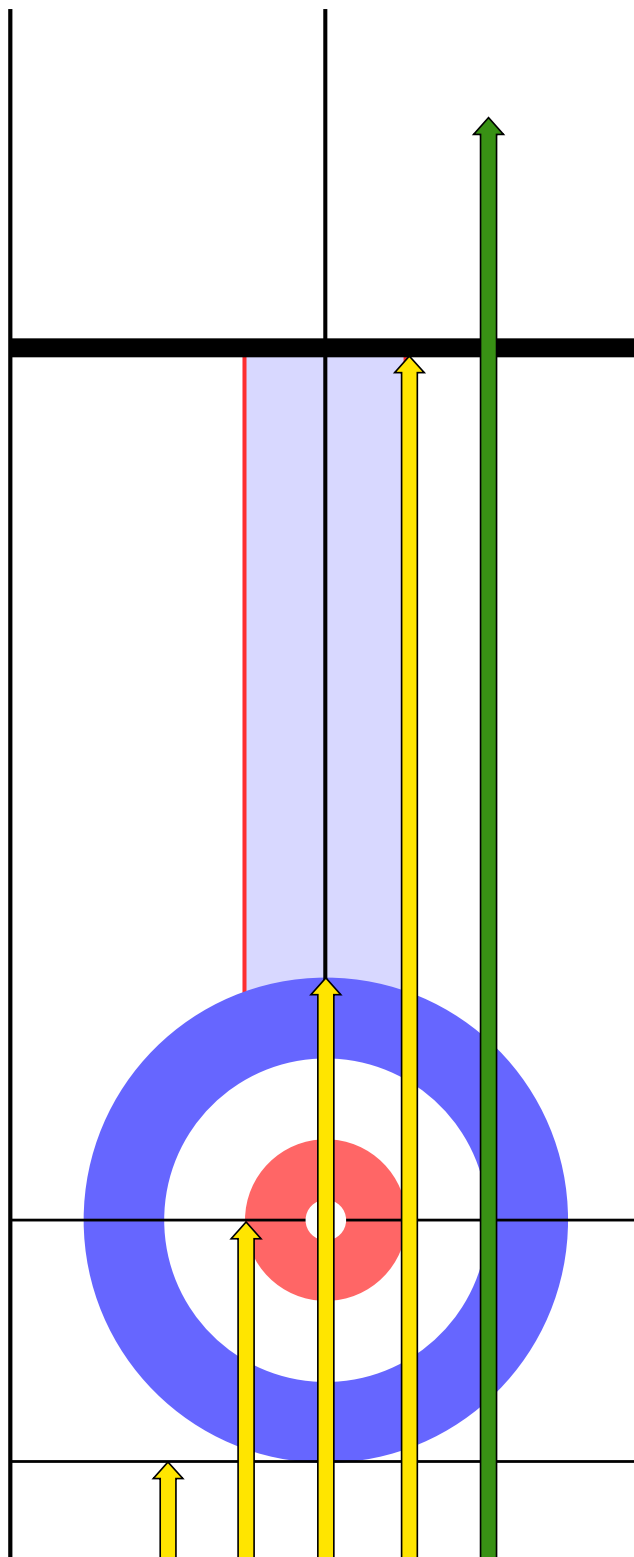
Alternativa

Hráč musí splnit danou vzdálenost předtím, než se posune na další.

Jako odměnu můžete přidat další metu – co nejdelší slide.

Bodování

3 body za dosažení mety napoprvé, 2 body napodruhé a 1 bod napotřetí.



W

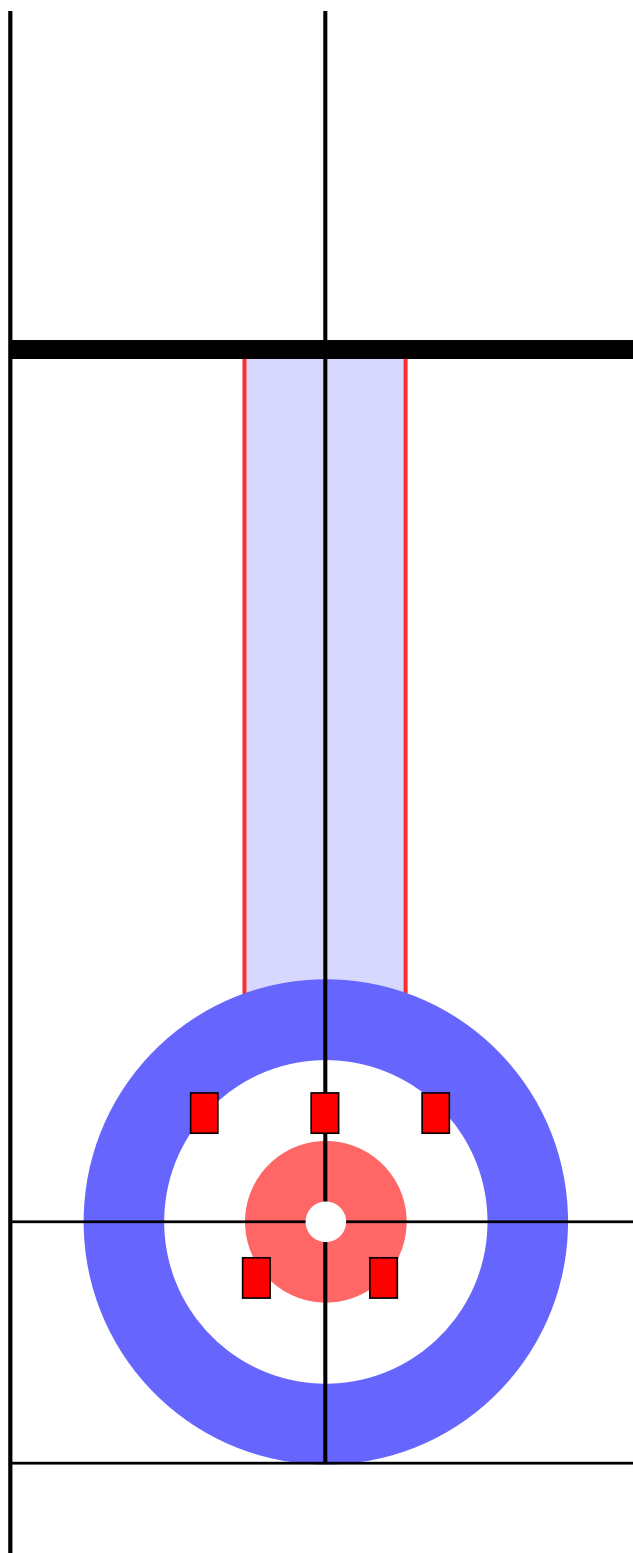
Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	směr odhozu, kontrola rychlosti, nastavení v hacku				
Rozmístění	Rozmístěte cílové předměty (kelímky/kužely) do tvaru dvojitého W. Vzdálenost útvaru volte úměrně ke schopnostem hráčů.				

Instrukce

Cílem je postupně se odrážet ke všem kelímkům tak, aby se hráč kelímku dotkl, ale neposunul jej. Je dobré předem zdůraznit důležitost správného nastavení v hacku.

Bodování

1 bod za každý úspěšný příjezd ke kelímku.



ŽÁDNÉ C

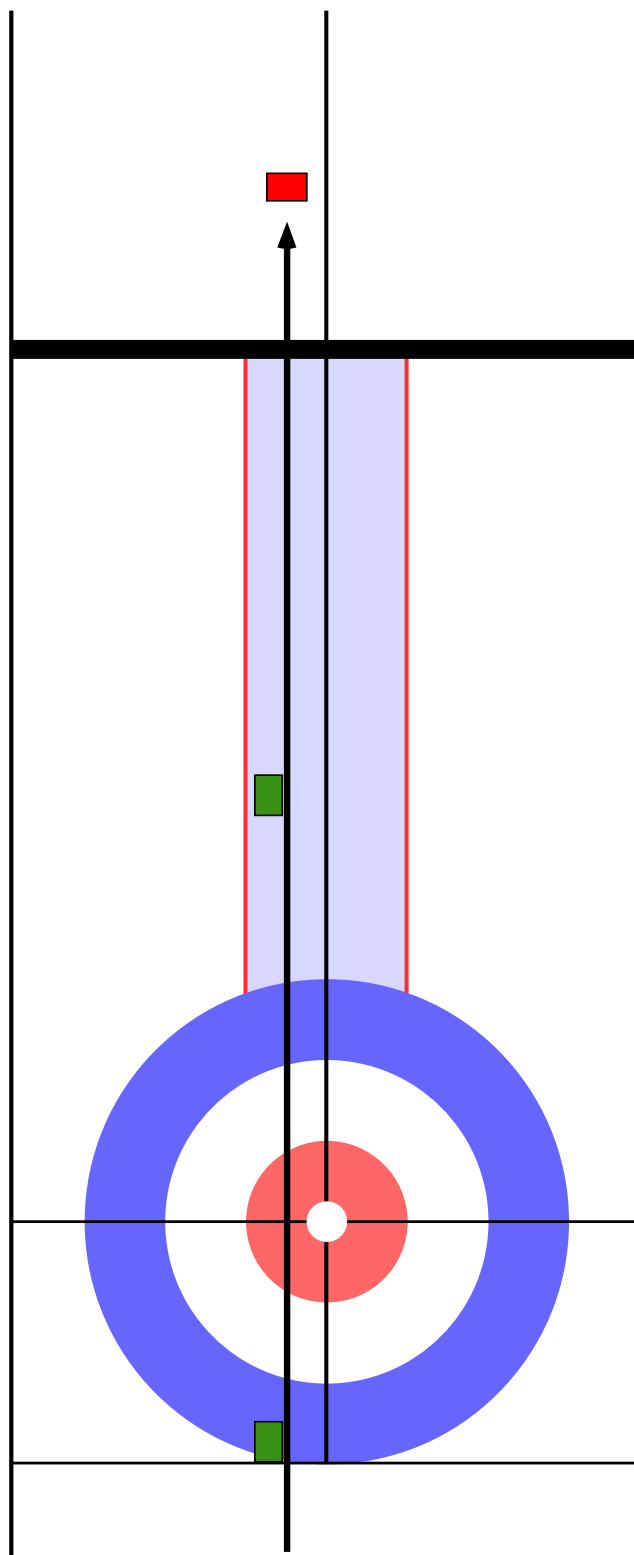
Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	směr odhozu				
Rozmístění	Za hog line umístěte cílový předmět (kužel). Podél osy odhozu postavte dva dílčí cíle (kelímky). Za hack umístěte násadu koštěte tak, aby nebylo možné posunout kluznou nohu za hack.				

Instrukce

Provedte tři odrazy (bez kamene) v určeném směru odhozu tak, aby se nepohnula násada koštěte (za hackem) ani žádný z dílčích cílů (zelené na obrázku).

Bodování

1 bod za každý minutý předmět (1 koště + 2 kelímky).



UMÍSTĚNÍ DO KRABÍČKY

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník	Čas	10 minut
Zaměření	rovnováha, kontrola rychlosti				
Rozmístění	Umístěte na tee line snadno uchopitelný předmět a o kus dál krabičku. Tu je možné posouvat v závislosti na schopnostech				

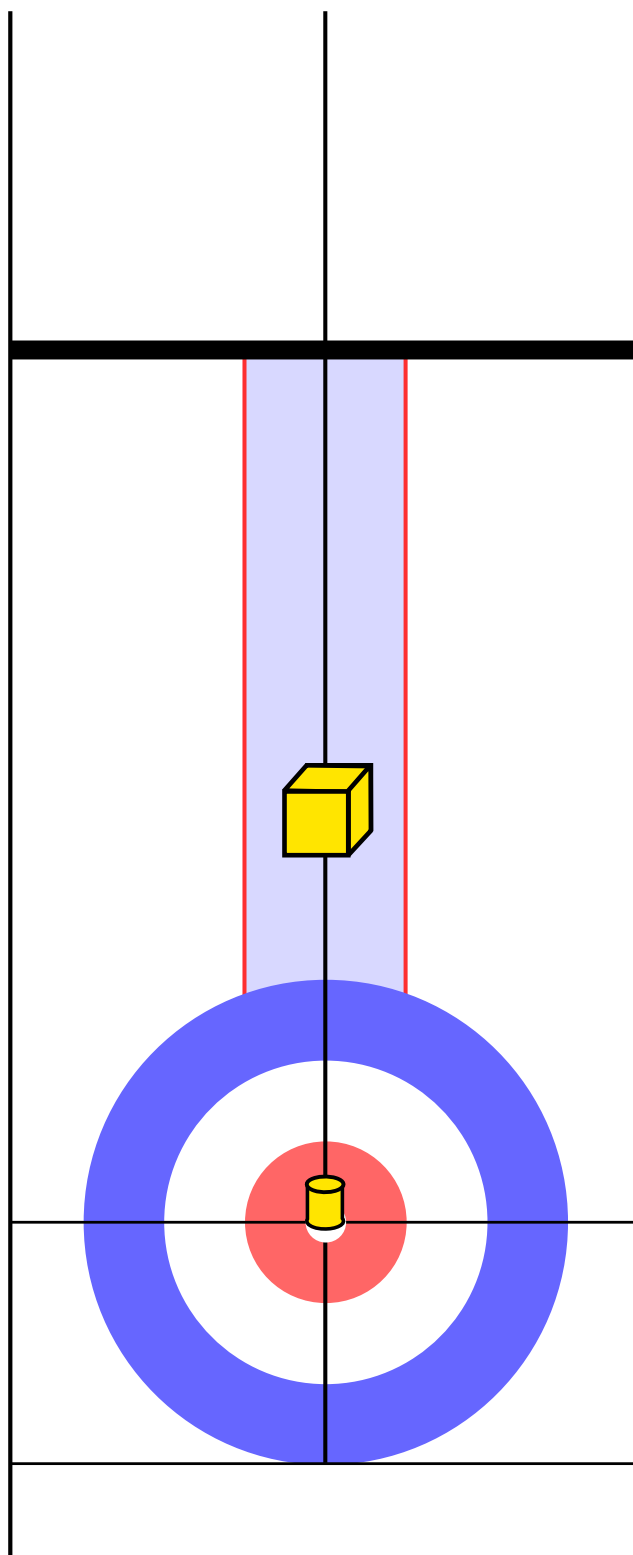
Instrukce

Cílem je provést odraz bez kamene, po cestě sebrat předmět, aniž by se ruce dotkly ledu, a umístit (nikoliv hodit) jej do připravené krabičky. Cvičení je možné provádět jak s koštětem, tak i bez něj.

Bodování

1 bod za sebrání předmětu.

2 body za sebrání předmětu a položení do krabičky.



ODHOZ NA KUŽEL

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník	Čas	10 minut
Zaměření	nastavení v hacku, rovnováha				
Rozmístění	Na hog line umístěte tři terče (kužely). Jeden na center line a další dva na každou stranu. Mezera mezi nimi by měl být o něco více, než šířka kamene.				

Instrukce

Cílem hráče je zamířit na jeden z cílových předmětů a srazit jej svým odhozeným kamenem. Hráč musí předem určit, který předmět chce srazit a pravidelně měnit svůj cíl.

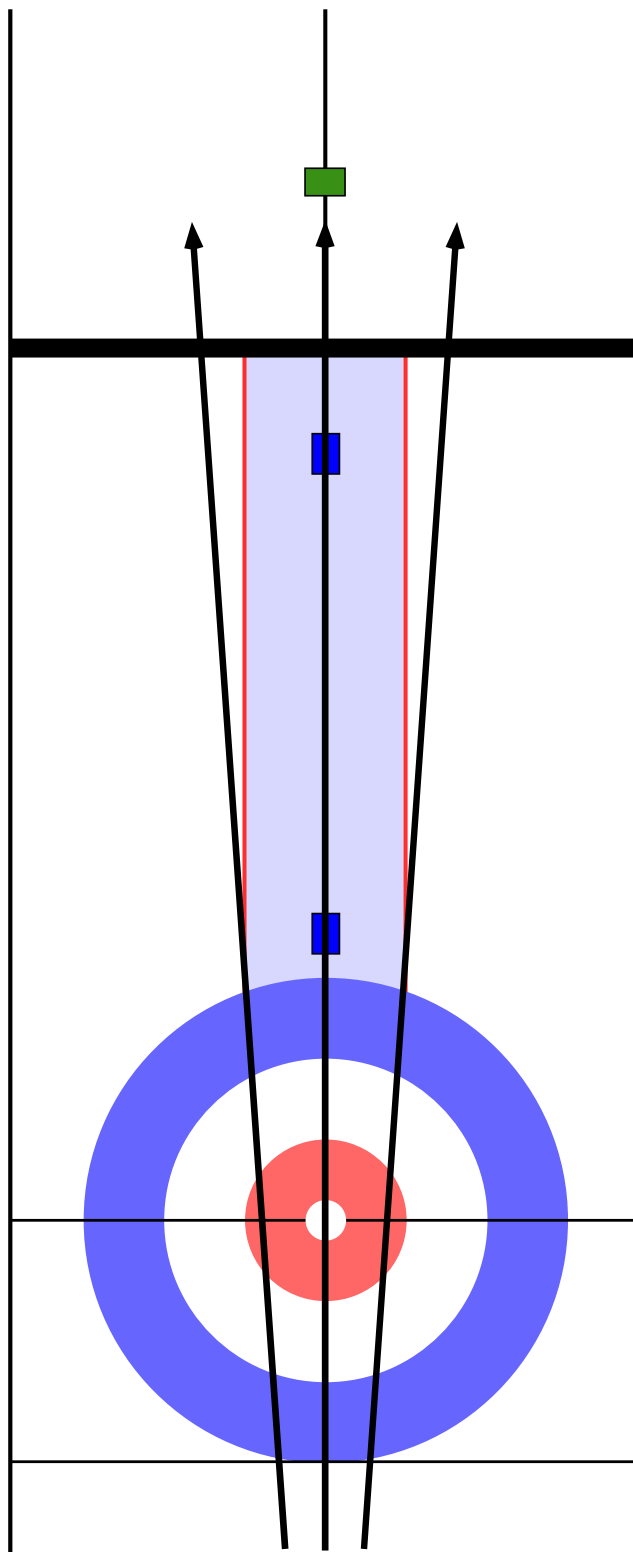
Alternativa

Cvičení je možné provést i se zavřenýma očima. V tomto případě však nominujte jednoho hráče na pozici „chytače“, aby se kameny nedostávaly na sousední dráhy.

Bodování

2 body za sražení cílového předmětu.

1 bod za dotknutí se cílového předmětu.



TUNEL

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník	Čas	10 minut
Zaměření	směr, rovnováha, kontrola rychlosti				
Rozmístění	Na obě strany center line umístěte tartanový pás (mezeru přizpůsobte schopnostem hráčů). Do vzdálenosti úměrné schopnostem hráčů umístěte, v ose mezery mezi pásy, cílový předmět (kužel, kelímek).				

Instrukce

Cílem je čistě, bez kamene, projet tunelem z tartanových pásů a zastavit se přesně u cílového předmětu. Tunnel je možné upravovat podle schopností hráčů a cíle cvičení (šířka, směr, vzdálenost cílového předmětu). Možné provádět s koštětem i bez něj.

Alternativa

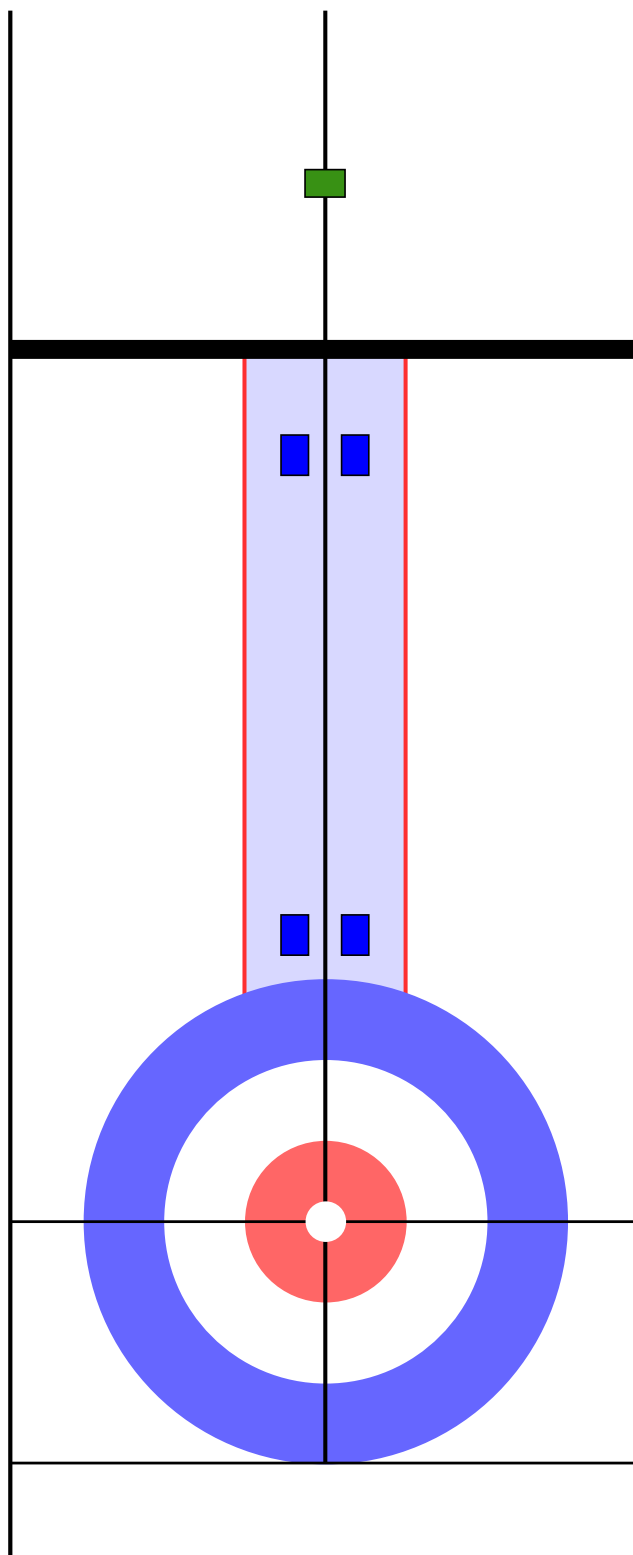
Cvičení je možné provést se zavřenýma očima.

Bodování

3 body za čisté projetí a zastavení u cílového předmětu.

2 body za dotyk jednoho tartanu a zastavení u cílového předmětu.

1 bod za dotyk obou tartanů a zastavení u cílového předmětu.



SRÁŽENÍ KELÍMKŮ

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	nastavení v hacku, směr odhozu				
Rozmístění	Za hog line umístěte cílový předmět (zelený). Do osy odhozu umístěte dva dílčí cíle (kelímky).				

Instrukce

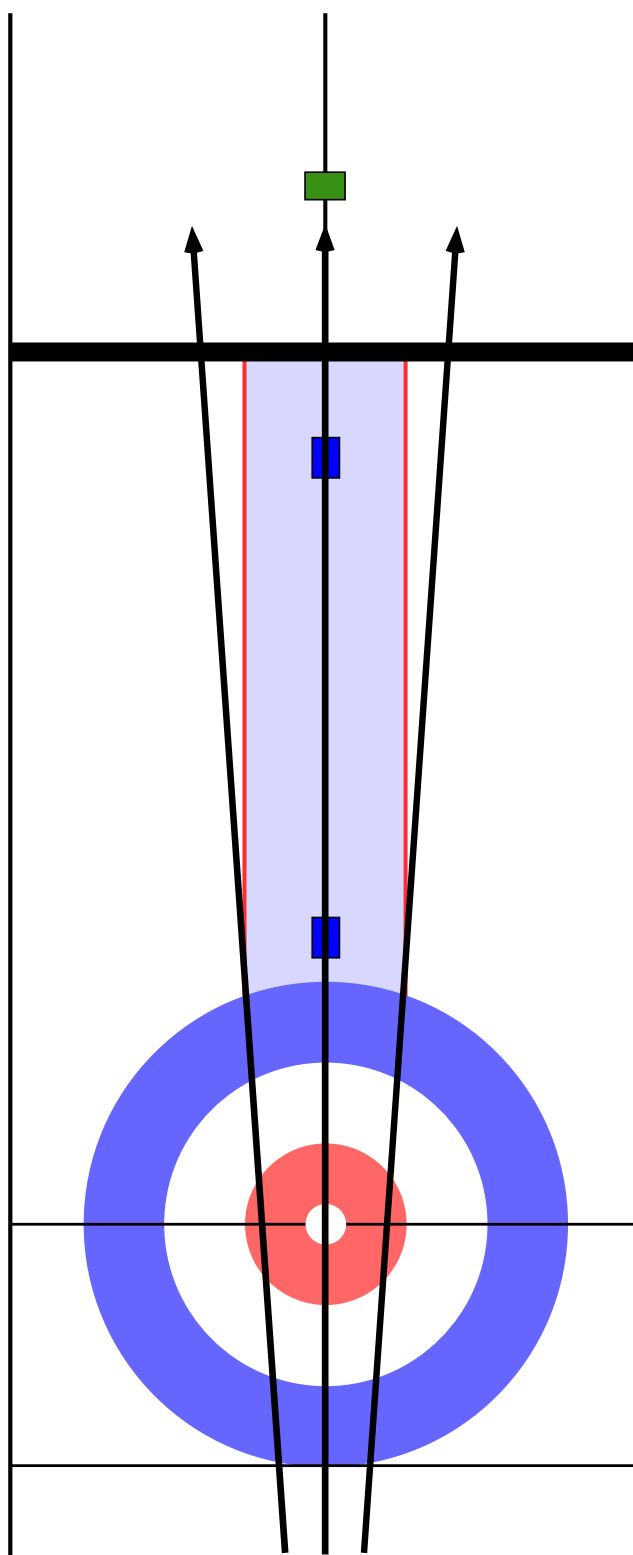
Cílem je provést dva slidy na cílový předmět (zelený) a cestou srazit, ideálně středem kamene nebo kluznou nohou, oba dílčí cíle (modré). Začněte na center line a poté se posouvejte do stran.

Alternativa

Možné provést s koštětem i bez něj, se zavřenýma nebo otevřenýma očima.

Bodování

1 bod za každý sražený modrý cíl.



PRŮJEZD BRANAMI

Počet hráčů	libovolný	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	10 minut
Zaměření	nastavení v hacku, směr odhozu				
Rozmístění	Za hog line umístěte cílový předmět (zelený). Podél osy odhozu postavte dvě „brány“ (z kelímků), jejichž šířku přizpůsobte schopnostem hráčů.				

Instrukce

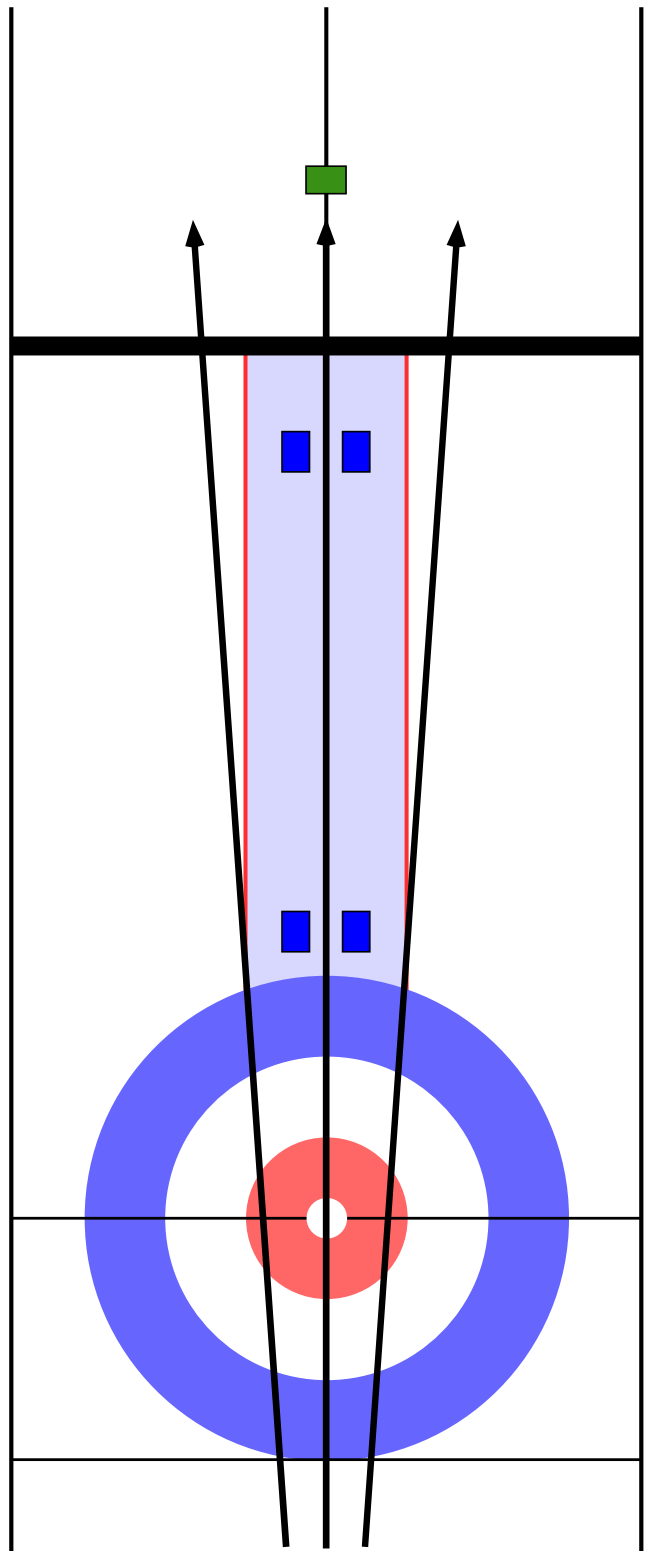
Cílem je provést dva slidy na cílový předmět (zelený) a cestou projet oběma branami (modré). Začněte na center line a poté se posouvejte do stran.

Alternativa

Možné provést s koštětem i bez něj, se zavřenýma nebo otevřenýma očima.

Bodování

1 bod za každou čistě projetou bránu.



TIC TAC CURLING

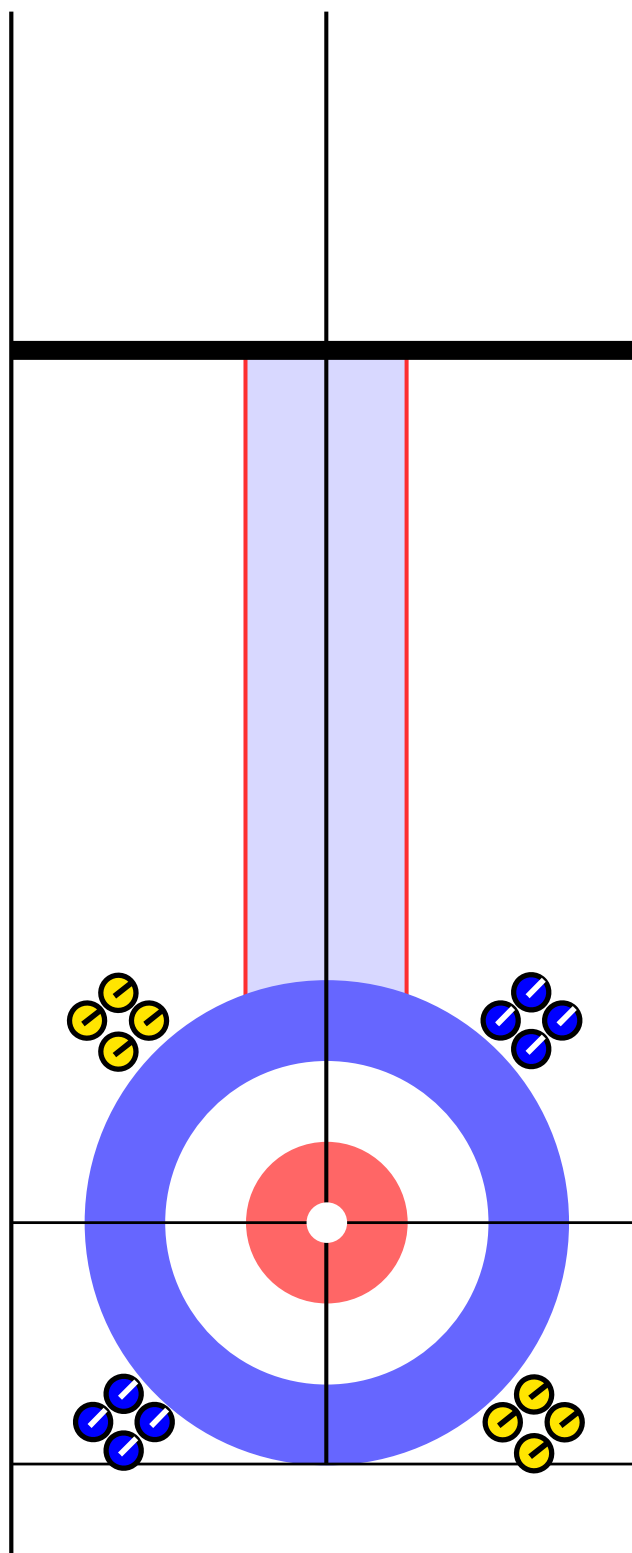
Počet hráčů	4	Úroveň	začátečník	Čas	10 minut
Zaměření	strategie				
Rozmístění	Kameny jsou po čtyřech rozmístěny do kvadrantů kolem kruhů (viz obrázek).				

Instrukce

Alternativní verze mini-curlingu. Kameny jsou odhazovány za strany do kruhu. Hráči se střídají po jednom kameni a odhazuje se podle směru hodinových ručiček. Vyrážení soupeřových kamenů z kruhu je zakázáno. V opačném případě se situace vrací. Nabádejte hráče k debatě nad různými taktickými variantami.

Bodování

Normální curlingové bodování.



METAŘSKÁ VÝZVA

Počet hráčů	4+	Úroveň	začátečník až velmi pokročilý	Čas	15 minut
Zaměření	odhad rychlosti, metení, fyzická kondice, vytrvalost				

Instrukce

Cíl je jednoduchý – tým má k dispozici 15 minut, během kterých se snaží skórovat co nejvíce bodů hraním draw na střed kruhů (Zkuste najít ideální poměr mezi rychlostí a přesností!). Hráči rotují při odhozu kamene a metení. Záleží na počtu hráčů a jejich zkušenostech, snažte se však, aby všichni hráči metli přibližně stejný (a samozřejmě co největší) počet kamenů. Zaznamenávejte skóre a snažte se vždy překonat to předchozí. Toto cvičení je velice intenzivní a klade značné nároky na fyzickou připravenost hráčů. Ke konci velmi dobře simuluje únavu, kterou hráči mohou cítit v závěru zápasu.

Alternativa

Možné hrát i jako soutěž dvou týmů na sousedních drahách, v této verzi se může dobře uplatnit až 8 hráčů.

Bodování

5 bodů za střed kruhů, 4 body za červený kruh (4 stopy), 3 body za bílý kruh (8 stop), 2 body za modrý kruh (12 stop) a 1 bod za umístění kamene do free guard zone.

Elitní výkony



Pokročilá úroveň koučování

Řazení kamenů

Řazení kamenů (rock/stone matching) nemá jasně určená pravidla a není to žádná velká věda. Musí však být prováděno s co největší precizností, aby mělo zamýšlený efekt.

Protože při snaze najít dva stejně reagující kameny hraje roli mnoho proměnných (chování ledu, release odhazujícího, stopování atd.), musíme se snažit dostat tyto proměnné pod co největší kontrolu.

Řazení kamenů je vždy výhodnější na vysoce kvalitním ledě. Než začnete s řazením, musíte zjistit, jak je led točivý a jak rychle jezdí. Doporučuji házet směrem inside out (od center line na kraj) a s pomocí center line „měřit“, kolik kameny točí. Pokud kamen zatočí tolik, že se dostane do blízkosti side line, je dobré posunout cíl (koště či botičku) přes center line na druhou polovinu dráhy.

Je důležité, aby všech osm kamenů odhodil stejný hráč (**odhazující**). Kameny si tak budou podobné v rychlosti a rotaci, jak jen to jde. Z toho důvodu vyberte nejkonzistentnějšího hráče v týmu, nikoli nutně nejlepšího.

Než začnete s řazením, každý hráč v týmu by měl mít svůj určený úkol. Na podnicích WCF (Světové curlingové federace) obvykle chodí na led 7 lidí (5 hráčů, trenér a vedoucí týmu). Začněte s odhazujícím (1), čistícím/stopujícím (2), druhým stopujícím (3), člověkem sledujícím dráhu (4), zapisovatelem (5), dvěma, kteří uklízejí kameny (6+7). Pamatujte, že celý proces probíhá bez metení. Čistící osoba čistí dráhu metr před jedoucím kamenem, bez jakéhokoli vyvíjeného tlaku na koště. Užitím stopek čistící též měří rychlost kamene od jedné hog line k druhé. Jakmile kamen zastaví, stopující se dohodnou na výsledném čase (což je průměr z obou naměřených časů) a jeden z nich předá informaci zapisovateli. Ještě jedna věc, kterou musí stopující provést, je počítat otáčky kamene během jízdy a nahlásit zapisovateli případné odchylky od normálu. Zapisovatel se musí ujistit u „člověka sledujícího dráhu“, že kamen byl vypuštěn čistě a na koště. Finální umístění kamene, čas a ostatní poznámky se zapíše do formuláře „řazení kamenů“.

Po dokončení procesu (odhození všech osmi kamenů) musí zapisovatel rozřadit kameny do čtyř časově a směrově nejpodobnějších dvojic. Jakmile jsou dvojice utvořeny, každá z nich se přidělí jednomu hráči a všichni jsou informováni o případných dodatcích k chování kamenů. Pokud je vše řádně provedeno, zabere vám tento proces 8-9 minut (bez nutnosti opakování). Každý hráč pak má šanci samostatně odhodit svou dvojici

kamenů. Hráči by měli házet na stejné místo se stejnou rotací a raději se jednou či dvakrát ujistit, že je vše v pořádku.

Zapisovatel by měl hledat kameny, které oproti normálu točí výrazně více či méně. Řadte k sobě kameny podle vzájemné blízkosti a naměřeného času. Během přiřazování dvojic si uvědomte, že ve vztahu vzdálenost vs. naměřený čas je 1 metr roven přibližně 0,5 vteřiny. Pokud se nějaký kámen výrazně vymyká těmto poměrům, hodte jej znovu nebo jej přiřadte dvojce, neboť s ním během utkání bude nejspíš hrát take-outy.

Řazení kamenů lze provést v minimálním počtu dvou lidí, odhazujícího a zapisovatele. V takovém počtu je lepší použít elektronické měřicí zařízení (speed trap/ „krabička“ měřící rychlost, ve které došlo k vypuštění kamene). Speed trap je přesnější než stopky. Proto se při měření „klasickými“ stopkami doporučuje, aby stopovali dva hráči.



Řazení kamenů 101

Autor: Bill Tschirhart, 10. února 2014

Nedávno mi přišel email od místního týmu ohledně řazení kamenů. Zahrnoval několik dotazů, které si podle mě zaslouží být zveřejněny na blog. Jak napovídá nadpis, toto nepotěší elitní týmy, toto je řazení kamenů pro zbytek curlingového světa.

Za prvé je třeba pochopit různé aspekty curlingového kamene. V kyberprostoru existuje řada videí o výrobě curlingového kamene. Pokud vás toto téma zajímá, vřele doporučuji podívat se na jedno nebo dvě z nich (viz Youtube), abyste se seznámili s výrobním procesem.

Rychlost a točení kamene ovlivňuje jeho „jedoucí povrch“. Mluvíme o spodní části kamene, která není rovná, nýbrž vydutá, což zanechává „kruh“ o šířce asi 5-6 mm (je-li kámen nový) a o průměru cca. 13 cm. To je ten „jedoucí povrch“ (j/p)!

V ideálním světě by j/p všech kamenů byl stejný. V reálu tomu tak není. Protože každý hráč odhazuje dva kameny za end po celou dobu utkání, bylo by fajn, kdyby tyto kameny jezdily „po stejné stopě“. Pokud se to daří, říkáme, že kameny jsou k sobě „přiřazené“.

Jsou dva aspekty jízdy kamene, **rychlost** a **točení**. Pokud oba „vaše“ kameny odhodíte stejnou silou (vahou), přáli bychom si, aby skončily stejně daleko od bodu releasu. A také bychom chtěli, aby během jízdy putovaly po stejné trase a zastavily na stejném místě. Proto termíny „rychlost“ a „točení“!

Nyní se zaměřím na to nejpodstatnější. Když máte dva kameny a chcete otestovat jejich výše zmíněné točení & rychlost, musí být odhozeny běžným curlingovým způsobem. Poté musíte zvážit tři faktory, *rychlost*, *směr* & *rotaci*. Jinými slovy, kameny musí být odhozeny stejnou **rychlostí** (nebo alespoň podobnými rychlostmi), po stejné **trajektorii** a se stejným množstvím **otáček** (rotace). Pokud nemáte pod kontrolou tyto tři faktory,

výsledky mohou být zkreslené a vy kvůli tomu můžete minout více kamenů.

Laserové stopky jsou skvělou pomůckou k měření rychlosti. Ukazující určí *směr* a samozřejmě také můžete počítat *otáčky* sledování pohybu handlu.

Jsou-li dva kameny odhozeny stejnou rychlostí, po stejné trajektorii a se stejným množstvím otáček a zastaví-li na stejném místě, sláva, nejspíš máte dvojici k sobě přiřazených kamenů.

Pokud se to opakovaně nedaří, opak může být pravdou. Všimněte si slov „nejspíš“ a „může“ v předchozím souvětí. V řazení kamenů neexistují žádná dogmata, pouze stupně spolehlivosti!

Možná vás překvapí, že pokud máte podezření, že nemáte dvojici přiřazených kamenů, není to konec světa. Zním týmy, které těší, že žádné dva kameny nejsou řazené a naopak využívají rozdílnosti kamenů každého hráče ke své výhodě. Když jsem koučoval mužský tým USA na mistrovství světa v městě Kamloops, náš vice-skip věděl, že jeden z jeho kamenů je „točák“ (kamen, který točil víc než druhý). Tento kamen odhazoval jako svůj druhý v endech, ve kterých měl náš tým výhodu posledního kamene a vyplatilo se. Soupeřův skip zjistil, že jsme objevili „točáka“ a nevěděl si s ním rady. Nakonec nám to vyhrálo zápas!

Říkám to, abych kontroval argumentům typu, že nemít dvojici přiřazených kamenů je jako být obviněn z trestného činu, který jsem nespáchal. Přesto pokud vám není příjemné, že nemáte dvojici přiřazených kamenů, musíte o tom informovat spoluhráče a vyžádat si jejich pomoc s nalezením kamenů, které přiřazené jsou, a to podle výše popsané metody.

Jeden/jedna z nejlepších curlerů v kanadské historii byl tak posedlý hledáním dvojic přiřazených kamenů v předzápasové rozehře, že jeho/její spoluhráči trávili celé rozehry nad tímto úkolem. Jeden ze spoluhráčů výše zmíněného curlera řekl/a, že někdy si byl tým jist, že kameny, které se skip rozhodl odhazovat, nebyly přiřazené. Skip byl však opačného názoru a tím končila diskuze! Zpátky k jedoucím povrchům (j/p)!

Začněte poznávat kamen po kameni na místě, kde trénujete i tam, kde vás čeká turnaj či šampionát. Zapište si číslo každého kamene a jeho rychlost plus jiná poznávací znamení. Většina týmů, které berou vážně své

výkony, má své „zápisníky o kamenech“, jež obsahují takové informace o kamenech, které jsou podle hráčů „hodné zaznamenání“.

Kameny samozřejmě mají své unikátní poznávací znaky. Zaprvé je to zbarvené vrchní krytí. Na tomto krytí jsou napsána čísla, která určují, ke které dráze kamen patří a jaké mu patří pořadí v sadě od 1 do 8. Někdy jsou krytí nahrazena (čtete „vyměněna“) krytími z jiného kamene. V takovém případě, otočíme-li kamen, abychom si prohlédli jeho j/p, si můžete všimnout vyrytého sériového čísla blízko vyšroubované díry v prostředku kamene. Některé „zápisníky o kamenech“ se zmiňují o kamenech, používajících tento systém místo barev, umístění drah a čísel v sadě. Pokud jsou dráhy ve vaší hale značeny písmeny, tedy A,B,C,D atd., pak písmeno většinou najdete na kraji zbarveného krytí u spodní části handlu. „Sériové číslo“ se většinou nachází na okraji krytí na některé ze stran.

Začněte otáčet kameny, abyste si prohlédli j/p kamenů, se kterými nejspíš odehrajete následující zápasy. Položte si tyto otázky: Mají všechny kameny stejně široké j/p? Mají stejný průměr? Když se projedu prstem po vnitřních a vnějších hranách, jsou všechny stejné? A nakonec, mám pocit, že jeden j/p je hladký a druhý „hrbolatý“? Pokud si alespoň na některé dotazy odpovíte „ne“, dost možná budete ke kamenům při zápase chovat jistou nedůvěru. I přes tuto nedůvěru je odhazujte podle výše popsané metody, abyste se přesvědčili o tom, co vidíte a uvěřili tomu!

„Nudný“ j/p činí kamen relativně „rychlým“, ale „nečitelným“ při točení. Kamen, který má „vymezenou“ hranu svého j/p, zvláště pokud je to vnější hrana, možná pojede pomaleji, než předchozí kamen, zato však bude mocně „finišovat“ (točit, a to zejména ke konci cesty).

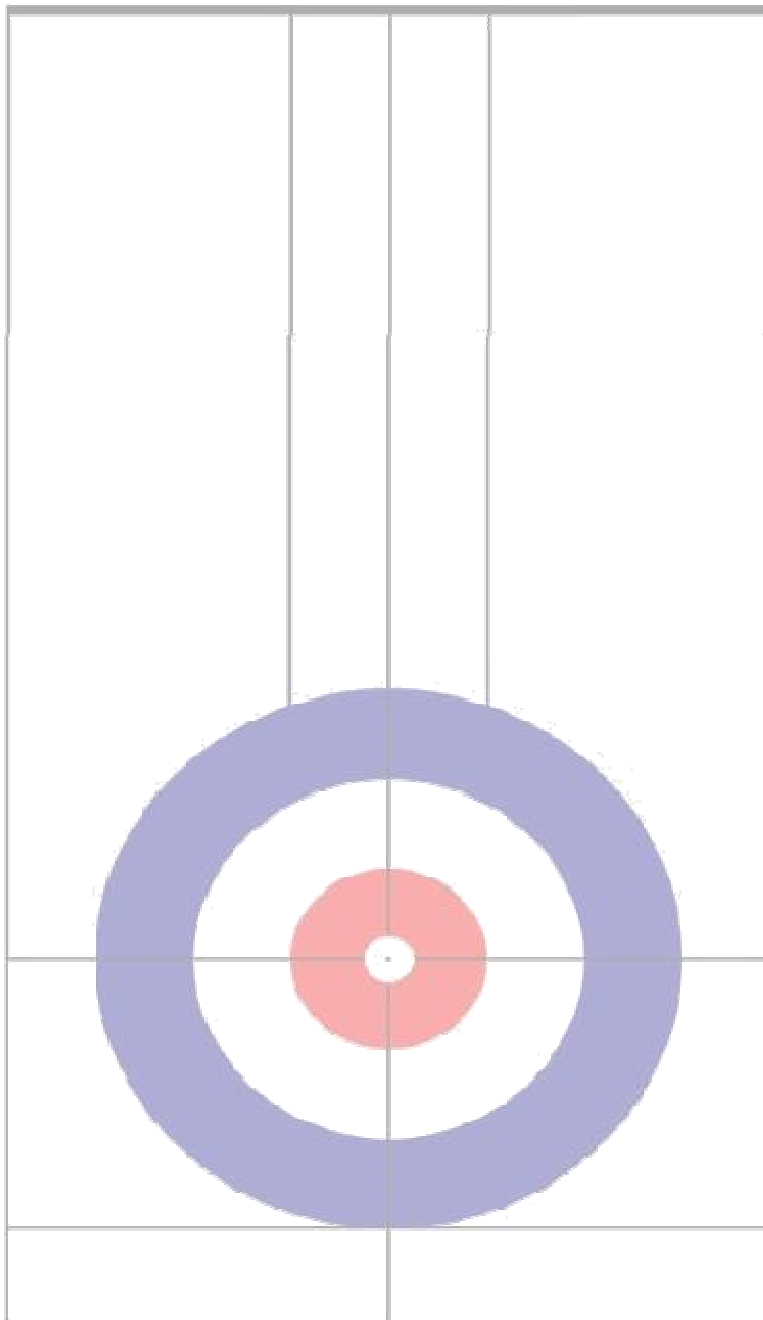
Čas od času uvidíte curlera, kterak vezme své dva kameny a umístí je přímo za sebe na center line. Poté je uvádí tlačáním do pohybu. Pokud kameny zůstanou na sobě „nalepené“, jejich rychlost může být stejná. Říkám „může“, protože je také možné, že zadní kamen je rychlejší a tím pádem tlačí přední, pomalejší kamen. Jediný způsob, jak potvrdit či vyvrátit tuto možnost, je zopakovat proces s kameny v obráceném pořadí. Přestože vám tato metoda dá *nějaké* informace, není to náhrada za „skutečný“ odhoz kamenů, opět dle popisu výše.

Mám jednu varovnou poznámku. Nebudte příliš posedlí „řazením kamenů“, aby se vám nedostalo příliš pod kůži. Pokud si myslíte, že kameny, se kterými hrajete, nejsou přiřazené a kvůli tomu děláte chyby, můžete mít pravdu, ale přesto nejdříve začněte u sebe. Buďte upřímní! Zkontrolujte situaci se spoluhráčem, který bude ukazovat. Pokud řekne, že nejezdíte na koště nebo pokud vám metaři poví do očí, že jste kamen hodili příliš rychle/pomalou, vezměte zodpovědnost na sebe. Vy jste ten problém, ne kameny!

A pokud jste juniorští hráči, ujistěte se, že váš trenér je zapojen do procesu řazení kamenů. Důvěřujte svému trenérovi!

ROCK MATCHING

EVENT: _____ SHEET: _____ COLOR: _____ THROWER: _____



HOG-HOG TIME

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____
- ⑧ _____

PAIRINGS

- LEAD _____
- SECOND _____
- THIRD _____
- SKIP _____

NOTES

NAME: _____ DATE: _____

* Event = událost; sheet = dráha; color = barva; thrower = odhazující (post); hog-hog time = čas od jedné hog line k druhé; pairings = přiřazené dvojice kamenů

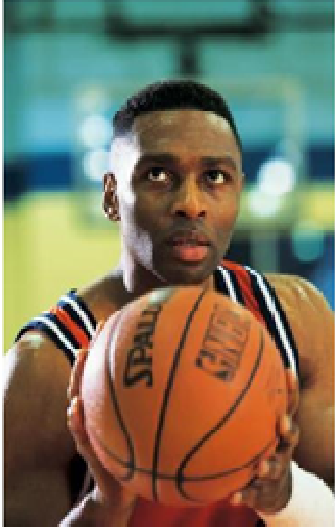
Curling



Hra o hlavě



Úvod do sportovní psychologie



Obecný přehled

Sportovní psychologie má mnoho definic, stejně jako systémů a metod, které nabízejí mnozí psychologové. Někteří ji vidí jako pozitivní myšlení, zatímco jiní využívají technik jako vizualizace a obrazotvornost, aby došli k příznivým výsledkům. Pochopení základů běžných konceptů sportovní psychologie vám pomůže lépe se v tomto tématu orientovat.

Dr. Jim Loehr

Po celá desetiletí nabízeli psychologové, trenéři a motivátoři řadu teorií, jak by sportovci mohli zlepšit svou výkonnost pomocí mentálního tréninku. Sportovní psychologie se během 80. let stala uznávanějším a akceptovanějším předmětem studií, poté, co psycholog z Colorada Jim Loehr zdokumentoval běžná cvičení úspěšných sportovců a dal je do souvislosti s výkonem. Zpočátku se soustředil na tenis a zjistil, že šampióni „bílého sportu“ vykazují podobné vzorce chování před výměnami a po nich. Konkrétněji šlo například o totožné rutiny před každou výměnou, okamžité otočení se od sítě po dokončení výměny, držení rakety v „nehrající“ ruce a sledování výpletu rakety, země nebo soupeře mezi výměnami.

Ideální sportovní výkon

Loehr poprvé přišel s termínem **stav ideálního výkonu** (SIV), aby popsal stav, ve kterém jsou hráči schopni dělat přesně to, co chtějí, kdy chtějí a jak chtějí. Tato „zóna“ nastává, třeba když golfista dokáže odpálit míček do zamýšlených míst, se spinem (rotací míčku), jaký si přeje a bez ohledu na jamku. Tenista v SIV dokáže trefit míček na jakékoli místo na kurtu, s jakoukoli rotací a bez ohledu na skóre. V tom je rozdíl oproti hráči, který se v SIV nenachází. Takovému hráči se může povést smeč či odpal, ale již nepromění rozhodující pokusy v závěru vyrovnaného utkání.

Negativní fáze

K SIV dodejme, že hráči mohou zažít „tankování“, vztek či „dušení“. K „tankování“ dochází, když hráč rezignuje a přestane se snažit. Tato metoda vypořádání se s prohrou umožňuje hráči uvěřit, že soupeř zvítězil, protože on se nesnažil na 100%. Zažívá-li hráč vztek, stále se snaží vyhrát, ale neovládá již své emoce. Hráč, který se „dusí“, se snaží, ale má strach, takže se uchyluje k opatrným kamenům, taktice a strategii, čímž usiluje zejména o to vyhnout se prohře.

Rituály

Rutiny před odhozem kamene, chcete-li rituály, jsou činnosti jako stejný počet úderů basketbalovým míčem o zem před každým trestním hodem nebo poklepnání golfovou holí o zem stejným stylem před každým odpalem. Tyto rutiny spouští v mozku uchovávanou motorickou paměť, jenž pomáhá vyslat před odhozem správný signál svalům, aby se „rozpomněly“ a udělaly, co mají. Psychologové doporučují vytvořit si nějakou takovou před-odhozovou rutinu a udělat z ní přirozenou součást každého odhozu, což hráči nejlépe vypilují při trénincích.

Vizualizace a obrazotvornost

Sportovní psychologové, kteří nepodporují učení o motorice, často říkají hráčům, že jim pomůže, když si představí výsledek. Například poví basketbalistovi, aby v mysli „sledoval“ míč, jak padá do koše, aby posléze

opravdu trefil koš. Viditelnou vadou na této teorii je například člověk, jenž nikdy předtím nedržel v ruce golfovou hůl a nyní si má představit, jak odpálí míček do jamky. Jestliže si dotyčná osoba nikdy předtím nevyzkoušela, jak působí hůl na míček nebo nechápe, jak hůl reaguje na kontakt s trávou, mozek nemá žádnou motorickou paměť, kterou by mohl vysílat svalům. Lepší uplatnění vizualizace by bylo, kdyby si hráč ve své mysli „vytvořil“ obrazy úspěšných pokusů a následně, aby tak následně pomohl spustit motorickou paměť v mozku. Natrénovat herní situace, s body a cílovými oblastmi, je tudíž reálnější než trefit 100 míčků v řadě, což se při hře nikdy nepovede.

Odkazy

- Stav ideálního výkonu (The Ideal Performance State); Dr. James E. Loehr; psychologie; leden 1983
- 1Vigor: Stav ideálního výkonu a maximální výkon pro sportovce i ostatní (Ideal Performance State and Peak Performance for Athletes and Everyone)
- Úvod do sportovní psychologie (Introduction to Sport Psychology); Sandy Dupcak
- SportsMedWeb: Úvod do sportovní psychologie – Výhody soupeřivé mysli (Introduction to Sports Psychology – The Competitive Mind Edge)

Čtěte více na: <http://www.livestrong.com/article/343914-introduction-to-sport-psychology/#ixzz1XxFgfML2>

Psychologie

Zvýšená hladina stresu před soutěží může u hráče vyvolat fyzické i psychické reakce, které negativně ovlivní jeho výkonnostní potenciál. Může cítit napětí až úzkost, srdce mu může bít rychleji než obvykle, může se potit, může si dělat starosti, jak soutěž dopadne, může se špatně soustředit na své úkoly.

Z toho důvodu se trenéři čím dál více zajímají o sportovní psychologii, konkrétně o oblast strachu ze soutěže. Svůj zájem soustřeďují na techniky, jež mohou hráči během soutěže využít, aby nad sebou udrželi kontrolu a optimalizovali svoje výkony. Jakmile se hráč tyto techniky naučí, dokáže se uvolnit a směřovat svou pozornost na pozitivní aspekty přípravy na hru a hry samotné. Psychologie je jedna ze zbraní v hráčově výzbroji při cestě za vítězstvím.

KSSO

Koncentrace, sebevědomí, sebekontrola a odhodlání (KSSO) jsou obecně považovány za mentální kvality, které jsou nejdůležitější pro úspěšný výkon ve většině sportů.

- Koncentrace – schopnost udržet pozornost
- Sebevědomí – víra ve schopnosti sebe i ostatních
- Sebekontrola – schopnost udržet kontrolu nad svými emocemi při jakémkoli rozptýlení
- Odhodlání – schopnost pokračovat v práci na stanovených cílech

Techniky relaxace, soustředění a mentální obrazotvornosti mohou hráči pomoci při snaze docílit KSSO.

Koncentrace

Toto je mentální kvalita, kterou je velmi důležité mít pod kontrolou. Pokud hráč není koncentrovaný, nikdy plně neuplatní své sportovní možnosti. Výzkum identifikoval následující typy center pozornosti:

- Široké/úzké kontinuum – hráč se soustředí na velký či malý počet podnětů
- Vnitřní/vnější kontinuum – hráč se soustředí na vnitřní (pocity) či vnější (míč) podněty

Požadovaný typ koncentrace se v různých sportech liší:

- Nepřetržitá koncentrace – běh na delší vzdálenost, cyklistika, tenis, squash
- Krátké „výbuchy“ koncentrace – kriket, golf, střelba, halová atletika
- Intenzivní koncentrace – sprint, boby, lyžování

Běžná rozptýlení jsou: úzkost, chyby, únava, počasí, veřejná prohlášení, trenér, vedoucí, soupeř, negativní myšlenky apod.

Strategie pro zlepšení koncentrace jsou velmi individuální. Jedna cesta k udržení soustředění je dávat si průběžné cíle při každém tréninku či soutěži. Hráč bude mít celkový cíl, k jehož dosažení si stanoví řadu průběžných cílů, které mu pomohou zaměřit se na konkrétní aspekty úkolu. Pro každý z těchto cílů může hráč použít nějaké spouštěcí slovo (slovo, které okamžitě obrátí hráčovu koncentraci na cíl), např. sprinterská technika vyžaduje, aby atlet byl vysoký, uvolněný, klidný a dobře pracoval s lokty – spouštěcí slovo by mohlo být „technika“.

Hráči si vytvoří soutěžní (turnajovou) rutinu, což může zahrnovat noc před zápasem, ráno v den zápasu, předzápasovou rozehru, zápas samotný a pozápasové rutiny. Jsou-li tyto rutiny vhodně členěné, mohou nám značně pomoci s koncentrací.

Sebevědomí

Sebevědomí vzniká z hráčova porovnání cíle a jeho schopností. Hráč bude sebevědomý, pokud uvěří, že má na to dosáhnout vytyčeného cíle. (Vracíme se zpět k mé hlášce – „Dosáhnete pouze toho, čemu věříte“).

Pro sebevědomého hráče je typické: vytrvání, i když věci nejdou zcela podle plánu, znatelné nadšení ze hry, pozitivní přístup a sdílení zodpovědnosti za výhru i prohru se zbytkem týmu.

Aby hráč získal větší sebevědomí, může použít mentální obrazotvornost, aby:

- Si v duchu vybavil nějaký předchozí dobrý výkon a připomněl si tak, jak to vypadá a jaký je to pocit
- Si představil různé scénáře a způsob, jak si v nich počínat

Dobře nastavený cíl (vyzývavý, ale realistický) může přinést pocity úspěchu. Pokud hráči uvidí, že dosahují svých krátkodobých cílů a posunují se k dlouhodobým, jejich sebevědomí poroste.

Sebevědomí je pozitivní stav mysli a víra, že si můžete poradit s výzvou, která je před vámi – pocit, že máte vše pod kontrolou. Aktuální situace není to, co přímo ovlivňuje sebevědomí; jsou to myšlenky, předpoklady a očekávání, jež jej mohou vybudovat či zničit.

Vysoké sebevědomí

- Myšlenky – pozitivní myšlenky na úspěch
- Pocity – nadšení, očekávání, klid, dobrá nálada, připravenost
- Zaměření – na sebe, na úkol
- Chování – vydat ze sebe maximální snahu a odhodlání, ochota chopit se každé šance, pozitivní (a proaktivní) reakce na zhoršení situace, ochota učit se novému, přijmout zodpovědnost za výsledky

Kontrola

Poznat, když hráč pociťuje jistou emoci a pochopit proč je důležitá fáze pomoci hráči získat kontrolu nad emocemi. Hráčova schopnost udržet kontrolu nad emocemi i v nesnázích a zůstat pozitivní je nezbytná pro

úspěšný výkon. Dvě emoce, které často spojujeme se špatným výkonem, jsou úzkost a vztek.

Existují dva typy úzkosti – Fyzická (třesení, pocení, žaludeční nevolnost, potřeba močení) a Mentální (obavy, negativní myšlenky, zmatek, nedostatek koncentrace). Technika, která může být využita k potlačení úzkosti, je relaxace.

Když hráče ovládne vztek, často svou pozornost zaměří na jeho příčinu. To vede k nedostatku koncentrace na hru, načež dochází ke zhoršení výkonu a vytrácí se sebevědomí, což podněcuje vztek – přímou cestu k nezdaru.

Odhodlání

Sportovní výkon závisí na odhodlání hráče plnit četné cíle, které si během let stanoví. Při plnění těchto cílů si hráč musí poradit s mnoha aspekty každodenního života. Snaží se vyhradit si čas na zájmy i na povinnosti, tedy na práci, studia, rodinu/partnera, přátele, společenský život a další koníčky/sporty.

V rámci hráčova sportu může být odhodlání oslabeno:

- Vnímáním nedostatku pokroku či zlepšení
- Nedostatečným zapojením do tvorby tréninkového programu
- Neporozuměním cílů tréninkového programu
- Zraněním
- Nedostatkem radosti ze hry
- Strachem ze soutěže a z vlastního výkonu
- Znuděním/otrávením
- Špatnou interakcí trenéra a hráčů
- Nedostatkem odhodlání u spoluhráčů

Stanovením cílů společně s hráči jim dáte pocit vlastního významu a toho, že se podíleli na tvorbě cílů, čímž vzroste jejich odhodlání je splnit. Všechny cíle by měly být ROZUMNÉ.

Mnoho lidí (trenér, lékařský tým, vedoucí, přátelé apod.) může přispět k hráčovu odhodlání přiměřenou podporou a pozitivní zpětnou vazbou, zvláště během zranění, nemoci či špatného výkonu.

Úspěšné emocionální stavy

Následující emocionální stavy vedou k úspěšnému výkonu:

- Spokojenost – cítím, že toto je naše příležitost předvést excelentní výkon. Jste-li spokojeni, věříte, že můžete porazit kohokoli.
- Klid a nervozita – cítíme se nervózní, ale tento pocit máme snadno pod kontrolou. Přijal jsem a očekával, že budu nervózní, ale zároveň jsem se cítil být připraven na hru.
- Úzkost, ale natěšenost – cítíte se zcela připraveni na hru, ale jste trochu nervózní. Nervy a natěšenost spolu jdou dohromady.
- Sebevědomí – Vzpomeňte si na úspěšné tréninky a na nejlepší předchozí výkony.

Trénink psychických dovedností

Trénink psychických dovedností pro hráče by měl cílit na zlepšení jejich mentálních kvalit, jako jsou sebevědomí, motivace, schopnost zůstat v klidu pod velkým tlakem a schopnost koncentrace. Trénink má obvykle tři fáze:

- Vzdělávací fáze, během níž se hráči učí o důležitosti psychických dovedností a jejich dopadu na náš výkon
- Osvojovací fáze, během níž se hráči učí o strategiích a technikách zlepšujících specifické psychické dovednosti, které každý hráč potřebuje
- Tréninková fáze, během níž hráči opakovaným tréninkem, simulacemi a soutěží „naostro“ zdokonalují své psychické dovednosti.

Odkaz na tuto stranu naleznete na webových stránkách:

<http://www.brianmac.co.uk/psych.htm>

Mentální příprava na významné podniky

Autor: Laura G. Farres, Ph.D., Ch.P.C.

Naučit se podávat optimální výkony na významných šampionátech či turnajích může být výzva. Na těch nejvýznamnějších často narazíte na četná rozptýlení a jedinečné podmínky a takové prvky mohou představovat výzvu pro naše soustředění, sebevědomí a mentální připravenost. Je několik strategií, které mohou hráči a trenéři použít, aby se mentálně připravili na významné podniky a maximalizovali své výkony.

Příprava před soutěží

Mentální příprava je proces, který zahrnuje učení se a vyvíjení náležitých mentálních pomůcek, jež pak procvičujeme v tréninkových i soutěžních podmínkách, abychom našli vhodný proces po každého hráče. To vyžaduje tvrdou práci a odhodlání k procvičování, zvažování a přizpůsobování u hráčů i trenérů, aby našli ten správný recept na úspěch. Je několik rvků, které je třeba zvážit ještě v přípravné fázi.

1. FundaMENTÁLNÍ strategie

Při směřování k významné soutěži je důležité poskytnout hráčům mentální pomůcky, nebo chcete-li opěrky, aby dostali pod kontrolu svůj výkon a vytvořili si optimální hladinu mentální připravenosti. Strategie jako stanovení cílů, obrazotvornost, pozitivní myšlení a kontrola emocí se lze naučit praktickými cvičeními, která zahrnují tyto prvky do hráčova tréninku i každodenní rutiny.

Hráči tedy mohou využít těchto pomůcek, aby si vytvořili své vlastní rutiny a plány, jak dosáhnout mentální připravenosti na soutěž. Tyto plány mohou být vylepšeny a upraveny okolnostem během před-soutěžní fáze, kdy se hráči věnují tréninkům, turnajům a kvalifikacím na šampionáty.

2. Rozvoj strategií ke znovunabytí soustředění

Hráči a trenéři by se též měli naučit uplatňovat pomůcky, které rozvíjejí strategie ke znovunabytí soustředění, pro případ, že během výkonu dojde k nějaké nečekané a složité situaci. Trenéři mohou v této fázi usnadnit hráčům práci vytvářením „překážek“ během tréninku či simulováním soutěžních podmínek. Osobní rutiny hráčů a způsob, jakým dosahují optimálního mentálního rozpoložení jsou základy mentálního tréninku. Právě z těchto základů hráči mohou začít zkoumat aspekty soustředění a jeho znovunabytí (nejen) v herním kontextu, a s pomocí uplatnění svých plánů se vyrovnávat s vnějšími vlivy během soutěže.

3. Plán pro předcházení rozptýlení

Doplňkovou částí přípravy na významnou soutěž je předcházení potenciálnímu rozptýlení a překážkám dobrého výkonu a soustředění. V předvídání jisté události, ještě než k ní skutečně dojde je velká síla. Dojde-li k něčemu, co již bylo dříve rozpoznáno, dopad na dění není tak velký a naopak povědomí o možných reakcích na situaci bude větší. Plán, jak se vyrovnat s významnými rozptýleními, musí být utvořen s dostatečným předstihem. Kromě toho musí hráči mít obecnou strategii pro rozpoznání a řešení nečekaného.

Jednou z možností je udělat si tabulku pro analýzu a přípravu na obtížné podmínky. Hráči a trenéři mohou vymyslet seznam soutěžních a/nebo se soutěží souvisejících podmínek a u každé podmínky zvážit následující:

1. Nejvyzývavější možnost (např. malá herní praxe; nerealistická očekávání rodiny a přátel)

2. Nejlepší způsob, jak se na to připravit (např. ujasnit si týmové role a vzájemná očekávání; nastínit cíle a očekávání rodině a přátelům)

3. Jak využít podmínky ve svůj prospěch (např. šance sledovat slabiny ostatních týmů; šance sdělit soutěžní potřeby rodině a přátelům)

Týmy mohou následně zvážit pravděpodobnost výskytu každé situace a jejího potenciálního dopadu na výkony hráčů. Situacím s velkou pravděpodobností výskytu a s velkým dopadem na mužstvo je třeba se věnovat hlouběji a navrhnout konkrétní plány.

4. „Méně je více“

V závěrečné části přípravy na velký podnik je důležité držet se přístupu „méně je více“. Častou tendencí je natěsnat do posledních týdnů před šampionátem obrovské množství tréninků a turnajů. Hráči ale před důležitou událostí musí být řádně odpočatí a mít čistou hlavu. Jejich fyzické i mentální zásoby musí být velké, aby ze sebe mohli dostat to nejlepší. Kromě toho, jakékoli významné změny či úpravy tréninku, stylu hry či osobních rutin by se v tomto stádiu měly omezit na minimum. Drobná vylepšení mohou být nezbytná, ale klíčové je vycházet z prvků, které fungovaly dobře. Často této „minimalizace“ dosáhneme pomocí jednoduchého zúženého plánu, je však důležité, aby si jak trenéři, tak hráči byli vědomi jeho konceptu a dbali na jeho dodržování.

Stejně tak se často před důležitým podnikem stává, že hráči pociťují napětí a mají obavy, zda splní osobní a týmová očekávání. Hráči a trenéři musí zahrnout do programu strategii, pomocí které zůstanou v posledních týdnech před událostí uvolnění a sebevědomí. Problémy a starosti musí být vysloveny a zároveň je třeba zrealizovat plány, jak se efektivně vypořádat s těmito výzvami. Strategie ke znovunabytí soustředění, trénování relaxace, stanovení cílů a rozplánování soutěže mohou mít v tomto ohledu významný dopad.

Příprava během důležité události

Existuje několik věcí, které mohou hráči a trenéři dělat v přípravě, nyní již během důležité události. Strategie mají za cíl udržet hráče i trenéry

sebevědomé a soustředěné uvnitř neznámého a potenciálně stresujícího prostředí.

1. Mějte v hlavě jasný cíl vaší hry

Hráči by měli vstupovat do soutěží s jasnou představou o svém výkonu. Je podstatný rozdíl mezi soutěžním „výkonem“ a soutěžní „zkušeností“. Soutěžní „výkon“ vyjadřuje jasné soustředění na nejbližší úkol a odhodlání ke krokům, jež nám dají maximální možnou šanci předvést optimální výkon. Naopak soutěžní „zkušenost“ vyjadřuje prosté zúčastnění se soutěže a užívání si přítomnosti, ovšem bez jasného cíle a soustředění. V konečném součtu bude třeba najít rovnováhu mezi těmito dvěma přístupy a umožnit šanci vstřebat atmosféru soutěže. Týmy se budou muset zaměřit na tento úkol, aby uspěly. V roce 2002 doporučil psycholog Tony Orlick odpovědět na následující dvě otázky pro posílení sebevědomí, důvěry a soustředění:

- Proč mohu dosáhnout cíle – napište seznam důvodů, proč jedinec či tým mohou dosáhnout cíle, který si stanovili
- Jak jej dosáhnu – najděte způsoby, kterými bude během soutěže dosaženo stanovených cílů a na co konkrétně bude třeba se zaměřit, abychom jich dosáhli

2. Poznejte své okolí

Trenéři a hráči by rovněž měli podniknout kroky, aby se seznámili s podmínkami a se vším, co je pro ně samotné důležité: Najděte restauraci nebo nejbližší prodejnu, stanovte si v hale nějaké místo, kde se budete scházet, zjistěte, jaká je vzdálenost z hotelu do haly. Projít si jisté části města může být též prospěšné. Pokud si přivezete pár věcí z domova a vylepíte na zeď ložnice či šatny týmové plakáty nebo slogany, můžete tím získat pocit komfortu, známého prostředí a kontroly situace. Navštívení haly ještě před začátkem soutěže rovněž pomůže. Hráčům a trenérům návštěva urychlí zvykání si na „místo činu“ a případné drobné odlišnosti ve vybavení. Pokud máte možnost, zavítejte do haly, když v ní není nikdo další. Získáte jedinečnou příležitost v klidu přemýšlet o před-soutěžních plánech a strategiích fyzické přípravy. Nebo si můžete

představit sami sebe během hry a získat tak pocit komfortu dříve, než soutěž vůbec začne.

3. Připravte si denní rozvrh

Denní rozvrh je další užitečná pomůcka pro hráče a trenéry, kterou mohou použít během soutěže. Po sepsání by se měl rozvrh někam vyvěsit a všichni hráči by měli dostat vlastní kopii. Součástí mentální přípravy je vědět, co očekávat v průběhu dne a sepsaný rozvrh vám může tu přípravu usnadnit. Když si hráči stanoví, v jaký čas se koná týmový mítink, kdy mají osobní volno a kdy si vyhradí čas na rodinu a přátele, mají díky takovému rozvrhu velkou šanci dodržet svůj osobní plán přípravy. Zároveň tak zvyšují soustředění na přítomnost, což může být velmi užitečné později při velké soutěži. Během soutěže je pak snadné setkat se se všemi možnými formami rozptýlení a jinými faktory, které vás při hře obklopují. Vědět, kdy se jaká věc může stát umožňuje hráči soustředit se na aktivitu v daném momentu a nelámat si hlavu nad tím, kdy dojde k nějakému konkrétnímu momentu.

Stejně tak je během soutěže důležité připravit se na časté chvíle nečinnosti. Na významných podnicích jsou častá časová období, ve kterých hráči nebudou mít co dělat. Je důležité se na tato období připravit, a to zvážením věcí, které můžeme dělat, abychom se nepřestali cítit uvolněně, pohodlně a zúčastněně, aniž bychom museli neustále přemýšlet o hraní. Čtení, sledování filmů či hraní her (deskových i počítačových) jsou některé z možných aktivit, které je třeba předem naplánovat, aby nám usnadnily udržet si optimální výkonnost. Mohou nastat i situace typu „pospěš si a čekej“. Jsou to případy, kdy máme naléhavou potřebu rychle se dostat na nějaké místo, abychom vzápětí zjistili, že jsme spěchali zbytečně a že ještě zbývá mnoho času, než dojde na danou aktivitu. Hráči a trenéři, kteří jsou připraveni na tuto eventualitu a vynasnaží se s ní vypořádat efektivním a pozitivním způsobem, maximalizují svojí energii, pokud minimalizují podráždění, jenž by z dané situace mohlo plynout.

4. Držte se rutin a plánů

Je také důležité držet se pravidelných rutin a plánů. Obrovské množství času a úsilí putuje do týmové přípravy. Jedinci i týmy k ní musí chovat úctu a držet se dříve stanovených rutin a plánů. Často se stává, že se

jedinci vzdálí od prvků, na kterých předtím tolik pracovali a poté jsou zmatení, proč se jejich výkonnost změnila k horšímu.

5. Čekejte nečekané

Hráči i trenéři by během soutěže měli počítat s čímkoliv. Nikdy nevyjde vše podle plánu. Je nevyhnutelné, že vždy dojde k něčemu nečekanému nebo neobvyklému. V takových chvílích je třeba, aby si trenéři i hráči udrželi smysl pro humor a nadhled. Bude pro ně užitečné, uplatní-li předem naplánované strategie pro znovunabytí soustředění. Dále je pravděpodobné, že během soutěže přijde krize či nějaká komplikace. Tehdy je důležité hledat cesty, jak vyřešit problém. Otevřená komunikace mezi hráči a trenérem je potřebná. Musí být odsouhlaseny a provedeny úpravy, díky kterým si udržíte mentální připravenost a získáte zpět soustředění.

6. Udělejte si plán možností fyzického i mentálního oživení

Poslední rada pro vás je, abyste si během soutěže zajistili dostatek příležitostí na fyzické i mentální oživení a regeneraci. Hráči a trenéři by měli mít konkrétní strategie, jak odpočívat či jak odvést pozornost od soutěže a vlastního výkonu. Čtení, poslech hudby či meditaci je jen několik z mnoha možností, jak si dát pohov a vrátit energii tělu i mysli. Většina důležitých soutěží trvá několik „dlouhých“ dní, je tedy třeba držet emoce a nadšení na uzdě po celou tuto dobu, aby vám příliš nekolísala hladina energie. Náležitá regenerace je také o vhodných rozhodnutích. Hráči i trenéři musí uvažovat o krocích, které mohou zlepšit jejich výkon stejně jako o těch, které je naopak mohou vzdálit od splnění stanovených cílů.

Závěr

Existuje několik strategií, jež mohou hráči a trenéři uplatnit, aby se cítili lépe připraveni na důležitou soutěž. Klíčem je mít jasně stanovený cíl, držet se osobních plánů a strategií pro přípravu, vždy být duchem v přítomném momentu a minimalizovat dopady plynoucí z rozptýlení.

Zůstat pozitivní a optimisticky naladěni i v nesnázích a nonstop ovládat své emoce jsou dodatečné strategie, jež mohou mít rovněž velký vliv na váš výkon. Týmům, které jsou na to připraveny, dá významná soutěž šanci prokázat svou kvalitu, důležitou příležitost učit se novému a dobrou přípravu na další významné soutěže v budoucnu.

Zdroje

Butler, R.J. (1996). **Sport psychology in**. Oxford, Anglie: Butterworth-Heinemann. Gould, D., Greenleaf, K., Guinan, D., Dieffenbach, K., & McCann, S. (2001). Pursuing performance excellence: Lessons learned from olympic athletes and coaches. **Journal of Excellence**, **4**, 21-43. Available online:

<http://www.zoneofexcellence.com/Journal.html>

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more or less successful teams. **The Sport Psychologist**, **13**, 371-394. Miller, B. (1997). **Gold minds**. Ramsbury, England: The Crowood Press. Orlick, T. (2002). Excelling in the Olympic context. **Journal of Excellence**, **6**, 5-14. Available online:

<http://www.zoneofexcellence.com/Journal.html>

Psychická „resilience“ (odolnost)

Z Wikipedie, otevřené encyklopedie

Psychická odolnost je lidská tendence vypořádat se se stresem a nepříjemnými podmínkami. Tato tendence může vyústit v „obrácení“ jedince zpět k předchozímu stavu obvyklého fungování, nebo v to, že jednoduše neukáže žádné negativní efekty. Třetí, rozporuplnější formu resilience někdy označujeme jako „posttraumatický růst“ či „efekt neotřesitelnosti“, kdy prožitá nesnáze vede k lepší funkci organismu (podobně jako očkování nám dává schopnost vypořádat se s případným budoucím kontaktem s chorobou). Resilienci nejčastěji chápeme jako proces, nikoli jako vlastnost jedince.

Nedávno bylo též prokázáno, že vlivem resilience můžeme odolat prudkému mentálnímu propadu při nějaké újmě, i když se osoba dočasně jeví v horším stavu. Kupříkladu dítě na tom může být hůř během zásadních životních přechodů (jako je třeba vstup na střední školu), jeho problémy však nebudou tak vážné, jak by se dalo očekávat vzhledem k mnoha nejistotám, kterým čelí.

Také se vedou spory o ukazatele dobrého psychického a sociálního vývoje, jelikož resilience je zkoumána v různých kulturách a souvislostech. Americká asociace psychologů se speciálním zaměřením na resilienci a sílu u afroamerických dětí a adolescentů si například všimla, že mohou existovat speciální schopnosti, jež těmto mladým lidem a jejich rodinám pomáhají vypořádat se s rasovými předsudky. Výzkumy zdravotního stavu původního amerického obyvatelstva ukázaly dopad kultury, historie, společenských hodnot a zeměpisné šířky na resilienci v indiánských komunitách. Lidé, kteří se s něčím vyrovnávají, mohou rovněž projevit „skrytou resilienci“, kdy se nepřizpůsobují požadavkům majoritní společnosti na chování jedince (v jistých souvislostech je může chránit agrese nebo naopak menší zapojení emocí).

Ve všech těchto případech je nejlepší chápat resilienci jako proces. Často se mylně domníváme, že jde o vlastnost jedince, resp. jeho schopnost rychle se zotavit z nějaké újmy. Většina výzkumů v současnosti ukazuje, že resilience je výsledek schopnosti jedince „spolupracovat“ s okolním prostředím a s postupy, jež buď přinášejí pocit pohody, nebo jedince chrání před zdrcujícími účinky rizikových faktorů. Tyto postupy mohou být

individuální „reakční“ strategie, nebo nám s nimi může pomoci dobrá rodina, škola, komunita či taková sociální politika, která činí pravděpodobnějším výskyt resilience. V tomto smyslu se „resilience“ objevuje, když se kolem hromadí „ochranné faktory“. Tyto faktory nejspíš budou hrát stále důležitější roli, čím více budou jedinci vystavováni hromadícím se „rizikovým faktorům“. Fráze „riziko a resilience“ je v této oblasti výzkumu celkem běžná.

Běžně užívané termíny, jež úzce souvisí s psychologií, jsou „psychická resilience“, „emocionální resilience“, „odolnost“, „vynalézavost“ a „mentální síla“.

© Autorská práva 2005 Laura G. Farres, Ph.D., Ch.P.C. – web:

www.mindinmotion.ca

Pomůcka k mentálnímu tréninku: Hodnocení jako výukový proces

Autor: Laura G. Farres, Ph.D., Ch.P.C.

Jakmile jednou hráči označí oblast mentálních dovedností za aspekt, který chtějí vylepšit, na trenérech bude rozhodnout, nakolik a na jaké úrovni se hráči této oblasti věnují, aby následně mohli vytvořit efektivní program. Když se zamyslíme nad zhodnocením výživy či fyziologie hráčů, vyskočí nám na mysl řada testů či cvičení, do kterých můžeme hráče zapojit, abychom jim pomohli určit jejich následující směr působení. Nicméně, co se týče zhodnocení mentálních schopností hráčů, výběr není tak jasný. Protože je tato počáteční fáze nezbytnou složkou celkového tréninkového programu mentálních schopností, trenéři musí poznat vyhodnocovací procedury, které jsou vhodné pro jejich užití a z nichž mohou těžit i hráči.

Klíčem k procesu hodnocení je vidět tento proces ne jako samostatný krok, nýbrž jako komplexní část programu. Trenéři mohou v této úvodní fázi začít pomáhat hráčům s pochopením a směřováním v oblasti mentálního tréninku. Tohoto cíle může být dosaženo vybráním vyhodnocovacích pomůcek, které podporují aktivní učení a zapojují hráče do procesu. Cílem tohoto článku je prozkoumat dvě takové vyhodnocovací pomůcky, cvičení mentálního tréninku (CMT) 1 a 2, vyvinutá Terryem Orlickem a Johnem Partingtonem (Orlick & Partington, 2000; Partington & Orlick, 2000) a zjistit, jak mohou trenéři díky těmto pomůckám pomoci svým hráčům pochopit a rozvinout jejich mentální dovednosti.

Pochopení hodnocení

Než prozkoumáme obě CMT, je důležité přesně si stanovit, co myslíme slovem hodnocení ve vztahu k tréninku mentálních dovedností. Pánové Poczwardowski, Sherman a Henschen (v roce 1998) definovali hodnocení jako „poznání, jaké mají hráči, trenér či organizace potřeby, požadavky, přednosti a slabiny, s ohledem na psychické aspekty, jež jsou rozhodující pro individuální či kolektivní růst uvnitř sportovního prostředí“. Pokud tuto definici trochu rozvedeme a uvážíme, že hodnocení též může být hodnotnou výukovou příležitostí pro hráče (i trenéry), můžeme hodnocení definovat jako přetrvávající proces, prostřednictvím něhož se hráči aktivně zapojují do poznávání, určování a zlepšování svých mentálních schopností

skrz procesy úvahy a vyjádření se. Tento proces je dále doplněn o vyhodnocení a zpětnou vazbu. Tato definice zdůrazňuje, že hodnocení samo o sobě není stagnující, ale mnohem spíše aktivní. S tím, jak se jedinci vyvíjejí a učí, mění se jejich potřeby i schopnosti. Proto by také vyhodnocovací procedury měly být aktivní, ve smyslu, že hráči čerpají ze svých zkušeností a hrají klíčovou roli v procesu.

Ve výsledku by se trenéři, kteří se snaží zhodnotit mentální schopnosti hráčů, měli zamyslet nad vyhodnocovacími pomůckami, jež zapojuje hráče do aktivního učení. Tyto typy pomůcek umožní hráčům zaměřit se na vlastní učení prostřednictvím smysluplných cvičení, jež jim dají zkušenost sdílet své zkušenosti, a důkladně se nad učením zamyslet. Hodnocení se pak pro hráče stává zábavným cvičením v sebepoznávání, a nikoli potenciálně sterilním a odstrašujícím procesem.

Cvičení mentálního tréninku (CMT) 1 a 2

Jak Orlick, tak Partington mají mnoho zkušeností s prací s elitními hráči (Orlick & Partington, 1986, 1988; Orlick, 1990). Jejich idea rozvoje CMT 1 (Partington & Orlick, 2000) a 2 (Orlick & Partington, 2000) vyplynula z požadavků hráčů, kteří chtěli komplexněji porozumět svým mentálním schopnostem a nabrat je a/nebo vylepšit. Výzvou pro Orlicka a Partingtona bylo vytvořit smysluplný vyhodnocovací proces, pomocí něhož by hráči mohli aktivně objevovat své současné mentální přednosti a nalézt vlastní oblasti pro zlepšení. Z této výzvy vzešla dvě cvičení – CMT 1, jenž se zaměřuje primárně na mentální aspekty týkající se tréninku a CMT 2, zabývající se mentálními aspekty soutěže. Všechny body v CMT 1 a CMT 2 odrážejí prvky, které podle elitních hráčů přispívají k jejich schopnosti dosáhnout vysokých cílů.

Pro trenéry je hlavní výhodou těchto pomůcek, že hráči mají ve vyhodnocovacím procesu aktivní roli. Chce se po nich, aby reflektovali své výkony v zápasech a při trénincích, identifikovali užití různých strategií a určili si budoucí mentální cíle. Navíc jsou schopni vrátit se zpět k pomůckám jakožto ke způsobu sledování jejich pokroku v různých oblastech. Pomůcky nejsou komplikované, je snadné je pochopit a uplatnit. Následuje jejich prezentace včetně popisu jejich složek a vzorových otázek z každé sekce.

CMT 1 – Cvičení mentálního tréninku pro kvalitní výkon

CMT1 (Partington & Orlick, 2000) se skládá z 39 bodů, které zkoumají, jak hráči vnímají své chování ve čtyřech oblastech mentálního tréninku: V oddanosti, stanovení cílů, obrazotvornosti a pozorném soustředění. Otázky odrážejí nejlepší hráčské nápady o mentálních složkách, nezbytných pro kvalitní trénink.

Oddanost

Oddanost je nezbytnou složkou výkonů na nejvyšší úrovni. Pokud se hráči dohodnou, jak oddaní budou svému sportu, budou lépe schopni řídit své budoucí volby a akceptovat některé nezbytné životní oběti. Orlick (2000) naznačuje, že výjimečnosti lze dosáhnout, když hráči projeví velkou oddanost, disciplínu, zápal pro hru a „lásku“ k tomu, co dělají. Hráči, kteří dali závazek svému sportu, se budou neustále snažit zlepšovat a upravovat, i kdyby je to mělo stát dočasné zhoršení výsledků. Hráči, kteří dobře vědí, nakolik jsou oddaní, si lépe dovedou nastavit svou tréninkovou hladinu, své priority a očekávání. Hráči mohou během zkoumání své oddanosti sportu odpovědět na následující otázky:

- Jste ochotni obětovat ostatní věci, abyste excelovali ve svém sportu?
- Jste rozhodnutí neustále se posouvat a nikdy se nevzdávat ve snaze dosáhnout vašich sportovních cílů?
- Přebíráte osobní zodpovědnost za chyby a pracujete na jejich odstranění?
- Trénujete vždy na 100% (ať už to zrovna jde snadno nebo méně snadno)?
- Věnujete před, během nebo po pravidelných tréninkových jednotkách extra čas mentální i fyzické přípravě?

Cíle

Nastavení cílů může přispět k hráčově směřování, soustředění a víře. Stanovením konkrétních cílových oblastí, které je třeba zlepšit, mohou

hráči ocenit své minulé a současné úspěchy a zároveň si naplánovat svojí budoucnost. Cíle též přispívají k hráčově schopnosti zaměřit se na správné oblasti, určené ke zlepšení výkonnosti. Současně jim umožňují vidět na sobě pokroky, a to i v situacích, kdy může být obtížné najít motivaci, jako při klasickém tréninku. Vědí-li hráči, na jaké oblasti se zaměřit, dovedou také lépe rozpoznat a eliminovat potenciální rozptýlení od tréninku. A nakonec, vidí-li hráči, že splňují další a další stanovené cíle, roste jejich sebevědomí a víra. Nebojí se pak dávat si obtížnější cíle (a plnit je). Hráči mohou v rámci zkoumání své schopnosti nastavit si cíle odpovědět na následující otázky:

- Dáváte si před tréninkem konkrétní mentální cíle, například zůstat pozitivní, abyste se dovedli soustředit pouze na to, na co chcete a „odklidili“ rozptýlení?
- Přemýšlíte o pauze či v době tréninkové mezifáze o tom, co fungovalo a co nefungovalo během snahy splnit vaše cíle?
- Na základě věcí, které v uplynulém tréninku fungovaly i těch, jež nefungovaly, jste po tréninku rozhodnutí, co chcete dělat příště?

Mentální obrazotvornost

Obrazotvornost je užitečný „průvodce“ po víře, soustředění a výkonnosti hráčů. Pomocí obrazotvornosti mohou hráči předem i znovu prožít pocity, euforii, akci a/nebo schopnosti, které patří k jejich vytouženému výkonu. Elitní hráči prožívají jasné, pozitivní, procesně orientované obrazy, jako kdyby to byly skutečné pocity. Tyto obrazy slouží hráčům jako vodítko k akcím, reakcím a zkušenostem. Hráči mohou přemítat nad svou schopností obrazotvornosti tím, že odpoví na následující otázky:

- Během tréninku, ještě než začnete trénovat na nějaké dovednosti, necháte si ji na moment projít hlavou?
- Když vám trenér dá zpětnou vazbu či návrh, snažíte se jasně si představit, co od vás očekává, ještě než se o to začnete pokoušet?
- Představujete si po ne úplně povedeném tréninkovém úseku, jak jej provést lépe, ještě se o to začnete pokoušet?
- Nyní si představte sami sebe při nějaké elementární akci, kterou ve vašem sportu vykonáváte pravidelně. Poté odpovězte na následující otázky:
- Jak blízko byla vaše představa tomu, jak to skutečně děláte?

- Měli jste stejný pocit v těle, jako když onu akci vykonáváte „naživo“?
- Viděli jste věci, jako kdybyste je sledovali z pohledu mimo své tělo?
- Viděli jste věci, jako kdybyste sledovali sami sebe na videu?
- Dokázali byste udržet onen pocit či obraz ve vaší obrazotvornosti po celou následující dobu tréninku?

Cvičení soustředění

Soustředění je možná nejdůležitější mentální dovednost vůbec. U mnoha hráčů je středobodem nejlepšího možného výkonu a klíčovou složkou v konceptu tzv. „flow“, procesu totálního ponoření se do aktivity (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Schopnost zcela se soustředit na úkol, který je před námi, reagovat na všechny důležité podněty a nerozptylovat se rušivými elementy, ať už je můžeme ovlivnit nebo ne, nás může výrazně přiblížit ke kýženým výsledkům. Během tréninku se učíme nové dovednosti, procvičujeme a vylepšujeme ty, které jsme již nabyli, pracujeme na strategii a rozhodování a rozpoznáváme důležité podněty. Je-li hráč schopen kvalitního soustředění během tréninku, naučí se a zapamatuje si více věcí, které pak využít v zápase. Hráči mohou v rámci zkoumání, jak se dovedou soustředit během tréninku, odpovědět na následující otázky:

- Pokud před tréninkem přemýšlíte nad nějakým problémem týkajícím se domova, školy či vztahu, dokážete jej dočasně upozadit a během tréninku na něj nemyslet?
- Víte, jaký druh soustředění vám umožní podat ideální výkon během tréninku?
 - Jaké je vaše nejlepší tréninkové soustředění?
- Dovedete se během tréninkové přestávky přimět k mentální pauze, cítíte-li, že by vám prospěla?
- Existuje mnoho věcí, které vás během tréninku mohou vyvést z koncentrace. U každé situace níže naznačte, nakolik se dokážete vrátit do stavu naprostého soustředění:
 - Uděláte-li chybu?

- Kritizuje.li vás trenér nebo má-li nějaký negativní komentář?
- Máte-li negativní myšlenky či starosti ohledně spoluhráčů?
- Máte-li negativní myšlenky či starosti ohledně toho, že vás ostatní sledují s hodnotí?
- Máte-li negativní myšlenky či starosti ohledně připravenosti na soutěž?
- Máte-li negativní myšlenky či starosti ohledně možného neúspěchu?
- Máte-li negativní myšlenky či starosti ohledně bolesti nebo zranění?

CMT 2 – Cvičení mentálního tréninku pro kvalitní výkon

Orlick a Partington (roku 2000) rozdělili soutěž do tří fází - před-soutěžní, soutěžní a po-soutěžní. Věřící, že v každé z těchto fází je třeba uplatnit konkrétní mentální dovednosti, abychom se mohli optimálně soustředit, vyrovnat se s rozptýlením a maximalizovat benefity plynoucí z našeho výkonu. Oblasti CMT 2 odrážejí tyto fáze. Skládají se ze 35 otázek, které zkoumají hráčovo vnímání svého chování v pěti oblastech mentálního tréninku, týkajících se kvalitního výkonu: soustředění před soutěží, kontroly nad rozptýlením před soutěží, soustředění během soutěže, kontroly nad rozptýlením během soutěže a učení se nového po soutěži. Tyto body symbolizují (podle elitních hráčů) mentální kritéria pro kvalitní výkon.

Soustředění před soutěží

Soustředění před zápasem znamená umět konzistentně vytvořit, zabudovat a přenést nejefektivnější mentální stav do herní praxe. Nejefektivnější mentální stav je často produktem fyzických i mentálních strategií, jež hráči uplatňují, aby se připravili na soutěž (Orlick, 1986). Elitní hráči se před soutěží často řídí specifickým plánem, který jim umožňuje tvořit myšlenky a pocity, díky nimž jsou schopni předvést optimální výkon. Hráči mohou v rámci zamyšlení se nad jejich před-soutěžním soustředěním odpovědět na následující otázky:

- Poslední dny a hodiny před soutěží je důležité jednat a myslet tak, abyste se cítili dobře a připraveni na hru. Víte, jakým způsobem toho dosáhnout?
 - Jaký způsob jednání a/nebo myšlení vám pomáhá cítit se dobře během oněch posledních dní?

- Je důležité jednat a/nebo myslet na věci, díky kterým se budete cítit dobře a připraveni na hru těsně před zápasem (posledních 30 vteřin). Víte, jakým způsobem toho dosáhnout?
 - Jaký způsob jednání a/nebo myšlení vám pomáhá cítit se dobře těsně před zápasem?

- Daří se vám dostávat do takového pozitivního stavu těsně před zápasem?

Kontrola nad rozptýlením před soutěží

Soustředění před soutěží je efektivní pouze tehdy, dokážeme-li jej udržet a v případě nějakého rozptýlení rychle získat zpět. Před soutěží existuje řada vnitřních i vnějších faktorů, které mohou vyrušit hráče z jejich soustředění. Mít účinnou kontrolu nad těmito rozptýleními a získat zpět náležité soustředění je nezbytná dovednost, kterou ovládá mnoho elitních hráčů (Orlick, 2000). Hráči mohou v rámci zamyšlení se nad kontrolou nad rozptýlením před soutěží odpovědět na následující otázky:

- Před začátkem soutěže existuje řada věcí, které vás mohou vyrušit či vzdálit od ideálního soustředění. Nakolik jste schopni znovu získat soustředění a vrátit se do optimálního mentálního stavu v případě každého z níže zmíněných rozptýlení:
 - Máte-li obavy, že nejste dost připraveni?
 - Máte-li obavy, že prohrajete?
 - Máte-li obavy z bolesti či zranění?
 - Máte-li obavy ze spoluhráčů?
 - Máte-li obavy z rozhodčích?
 - Máte-li obavy z rodiny/přátel?
 - Máte-li obavy z médií?
 - Máte-li obavy z komentářů nebo chování vašeho trenéra?
- Co podniknete, chcete-li si dát mentální pauzu mezi zápasy během dlouhé soutěže či turnaje?

Soustředění během soutěže

Soustředění na soutěž je schopnost zůstat v blízkém kontaktu se stanoveným cílem, soustředit se na podstatné podněty a rychle a přiměřeně reagovat na změnu prostředí. Každý sport má během soutěže různé psychické požadavky, jež závisí na fyzické, technické a logistické náročnosti daného sportu (Taylor, 1996). Na základě těchto náročností se sporty někdy mohou zhroutit do několika kritických částí

či zkušebních bodů, které nás upozorní, na co se zaměřit, dospějeme-li do této fáze (Orlick, 1986). Plány soutěže mohou být v těchto situacích užitečnými pomůckami k udržení či znovunabytí řádného soustředění. Hráči mohou v rámci zamyšlení se nad jejich soustředěním během soutěže odpovědět na následující otázky:

- Hledáte nějakou výhodu nebo příležitost v každé situaci, která před vámi stojí?
- Máte nějaký důvod věřit si? (Proč můžete být dobří)
- Víte, jaký druh soustředění vám umožní předvést to nejlepší během soutěže?
 - Jaké je vaše nejlepší soustředění během soutěže?
- Dokážete si při výkonu pohybů, dovedností, rutin či hraní (během soutěže) udržet „ideální“ soustředění?

Kontrola nad rozptýlením během soutěže

Neschopnost řádně se vyrovnat s rozptýleními během soutěže je asi jedna z hlavních příčin nechtěných výsledků. Elitní hráči často mají soutěžní plán pro znovunabytí soustředění, ve kterém předvídají a identifikují možná rozptýlení a plánují, jak na ně odpovědět, pokud, resp. až k nim dojde (Orlick, 2000). Součástí této schopnosti je umět najít nějakou výhodu v každé situaci, ať už jsou okolnosti sebehorší. Hráči mohou v rámci zamyšlení se nad jejich schopností mít kontrolu nad rozptýleními během soutěže odpovědět na následující otázky:

- Během soutěže existuje řada věcí, jež vás mohou vyrušit či vzdálit od ideálního soustředění. Nakolik jste schopni vrátit se k optimálnímu soustředění na výkon v případě každé ze situací níže:
 - Uděláte-li chybu?
 - Podá-li rozhodčí špatný výkon?
 - Podá-li soupeř výjimečný výkon?
 - Necítíte-li se 100% fit?

- Máte-li negativní myšlenky?
- Vadí-li vám trenérovy poznámky či chování?
- Zvyká-li se vám špatně na jiné podmínky (např. počasí či podmínky v hale)?
- Změní-li se zásadně spád hry?
- Jste-li pozorováni a hodnoceni?
- Myslíte-li předčasně na výsledek zápasu?

Učení se nového po soutěži

Mentální schopnosti nejsou něco, nač můžete zanevřít, jakmile skončí soutěž. Učení se je vytrvalé a úspěch i/nebo zklamání v jedné soutěži vám může dát cennou lekci, díky níž třeba v následující soutěži předvedete lepší výkon. Elitní hráči věnují dostatek času tomu, aby si z každé situace odnesli nějaký poznatek a ten pak aplikovali na další situaci (Orlick, 2000). O tom vlastně „učení se nového po soutěži“ je – o schopnosti efektivně analyzovat svůj výkon a získat cennou lekci, která mi zajistí rozvoj v budoucnu. Hráči mohou v rámci zamyšlení se nad svojí schopností učit se novému po soutěži odpovědět na následující otázky:

- Daří se vám po soutěži/hře či výkonu získávat lekce, které vám mohou do budoucna pomoci?
- Zahrnujete lekce, které získáte, do následujícího tréninku či soutěže?

Sebe-ohodnocení

Jak CMT 1, tak CMT 2 končí sebe-hodnotící sekci, kde hráči mohou uvažovat nad svými reakcemi na cvičení a určit, které oblasti potřebují zlepšení. Tato sekce dává hráčům šanci aktivně sestavit svoje znalosti skrze úvahu a vyjádření se, a tím zlepšit své znalosti. Znalosti rostou, když se hráči musí zamyslet nad zpětnou vazbou, poznat své slabiny a přednosti a zdokonalit své odpovědi. Hráči se mohou zamyslet a odpovědět na následující otázky:

- Jaké si myslíte, že jsou vaše přednosti?
- Jaké z vašich předností vám mohou pomoci k dobrým výkonům během soutěží?
- Na čem si myslíte, že musíte nejvíce zapracovat?
- V jaké oblasti si myslíte, že by váš výkon (během soutěží) měl být konzistentnější?
- Jakým způsobem se připravíte, abyste podali co nejlepší výkon?

Jak využít CMT 1 a CMT 2

Během rozhodování, jak využít obě CMT, musí trenéři zvážit, s jakými hráči pracuje a kolik času bude investováno do vyhodnocovacího procesu. Obě CMT mohou být využita samostatně vedeným i řízeným stylem, stejně jako individuálně i skupinově. V této úvodní fázi mohou trenéři sami sobě položit následující otázky, aby dokázali určit, jak nejlépe využít vyhodnocovací pomůcky:

- Jak jsou moji hráči staří a zkušení?
 - Mladší či méně zkušení hráči mohou potřebovat více pomoci a vzdělání v oblasti mentálních dovedností.
- Jaká je hráčská znalost a pochopení mentálních dovedností?
 - Hráči, kteří pojem „mentální dovednosti“ chápou málo nebo vůbec, mohou potřebovat více pomoci a vzdělání v této oblasti.
- Jak motivovaní jsou hráči, aby zlepšili své mentální dovednosti?
 - Hráči, kteří jsou v tomto směru motivovaní, s větší pravděpodobností věnují čas a energii vyplnění formulářů a mohou se propracovat jak řízeným učením, tak samostatně vedenými procedurami.
- Kolik času jsem já, tedy trenér, ochoten investovat do tohoto procesu?

- Pokud trenéři přistoupí k mentálnímu tréninku se stejnou energií a úsilím jako k fyzickému, taktickému a technickému tréninku, hráči na něj budou s větší pravděpodobností nahlížet jako na nezbytnou součást tréninku a soutěží a trénovat tak požadované dovednosti.
- Jaké relevantní zdroje mohou hráčům poskytnout?
- Existuje řada skvělých zdrojů, od videokazet až po webové stránky, jež mohou hráčům usnadnit učení mentálních dovedností. Trenéři by se s těmito zdroji měli obeznámit, buď skrze osobní zkušenost, nebo prostřednictvím rad sportovního psychologa či mentálního trenéra.

Poté, co trenéři odpoví na tyto otázky, měli by mít lepší představu, jak nejlépe začlenit obě CMT do svého programu. Následující tabulka ukazuje čtyři různé způsoby, jak provádět hodnocení s pomocí CMT.

Self-Directed	
<p>Athletes are given the MTE 1 & 2 and encouraged to work through them on their own, drawing from personal experiences and suggested relevant resources to develop their action plan.</p>	<p>Athletes are given the MTE 1 & 2 and encouraged to work through them on their own, drawing from personal experiences, teammates and suggested relevant resources to develop their action plan.</p>
Individual	Group
<p>After completing MTE 1 & 2, athletes will review areas in sessions with the coach. Together, the athlete and coach highlight strengths, areas for improvement, prioritize areas for improvement and develop the action plan.</p>	<p>MTE 1 and 2 can be administered to the athletes as a whole or in parts, supplemented by interactive educational and planning sessions and/or written individual feedback.</p>
Guided-Discovery	

1/ mezi samostatně vedeným (Self-Directed) a individuálním (Individual) způsobem

Hráčům jsou poskytnuta CMT 1 a 2 a jsou povzbuzeni, aby si s nimi samostatně poradili. Přes osobní zkušenosti a navrhované příslušné zdroje by měli dojít až k vytvoření vlastního plánu činnosti.

2/ mezi samostatně vedeným a skupinovým (Group) způsobem

Hráčům jsou poskytnuta CMT 1 a 2 a jsou povzbuzeni, aby si s nimi samostatně poradili. Přes osobní zkušenosti, spoluhráče a navrhované příslušné zdroje by měli dojít až k vytvoření vlastního plánu činnosti.

3/ mezi individuálním a řízeně-objevným (Guided Discovery) způsobem

Po dokončení CMT 1 a 2 si hráči udělají přehled těchto oblastí při sezení s trenérem. Společně vyzdvihnou své přednosti a prostory pro zlepšení, upřednostní prostory pro zlepšení a vytvoří plán činnosti.

4/ mezi skupinovým a řízeně-objevným způsobem

CMT 1 a 2 mohou být hráčům podána jako celek nebo v částech, doplněných o interaktivní vzdělávací a plánovací sezení a/nebo o soupis individuálních zpětných vazeb.

Bez ohledu na to, jaký si vyberou přístup, hráči by měli mít podporu od okolí, ve kterém jsou povzbuzováni a vybízeni k vývoji svých mentálních dovedností v souladu s fyzickými, technickými a taktickými strategiemi. Prostřednictvím okolí, jenž podporuje aktivní učení, mohou hráči zhodnotit a optimálně vyvinout své mentální dovednosti.

Závěr

Cílem tohoto článku bylo prozkoumat dvě vyhodnocovací pomůcky, cvičení mentálního tréninku (CMT/Mental Training Exercises) 1 a 2 a prověřit, jak mohou trenéři využít tyto pomůcky k tomu, aby pomohli svým hráčům pochopit a vyvinout mentální dovednosti. Hlavním přínosem těchto dvou pomůcek je, že hráči hrají aktivní roli ve vyhodnocovacím procesu a právě skrze hodnocení se mohou naučit více o mentálních dovednostech obecně a o svých přednostech i prostorech pro zlepšení. Pomůcky je jednoduché použít a pochopit a mohou být upraveny, aby odpovídaly konkrétní situaci. Tímto apeluji na trenéry, aby prozkoumali CMT jakožto komplexní součást jejich programu mentálního tréninku.

Zdroje

Farres, L.G. (2000). A mental training tool: Implementing an effective mental skills training program. **BC Coaching Magazine**, September.

Jackson, S.A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). **Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances**. Champaign, IL: Human Kinetics.

Orlick, T. (1986). **Psyched for sport**. Champaign, IL: Human Kinetics

Orlick, T. (1990). **Pursuit of excellence**. Champaign, IL: Human Kinetics

Orlick, T. (2000). **Wheel of excellence** [On-line]. Available: rems.net/orlick/psyched.htm

Orlick, T. & Partington, J. (1986). **Psyched: Inner views of winning** [On-line]. Available: rems.net/orlick/psyched.htm

Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. **The Sport Psychologist**, **1**, 4-17.

Orlick, T. & Partington, J. (2000). Modeling mental links to excellence: MTE-2 for quality performance. **Journal of Excellence** [On-line], **2**. Available: www.sportquest.com/excellence

Partington, J. & Orlick, T. (2000). Modeling mental links to excellence: MTE-1 for quality practice. **Journal of Excellence** [On-line], **1**. Available: www.sportquest.com/excellence/

Poczwardowski, A., Sherman, C. P., & Henschen, K. (1998). A sport psychology service delivery heuristic: Building on theory and practice. **The Sport Psychologist**, **12**, 191-207.

Taylor, J. (1995). A conceptual model for integrating athletes' needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. **The Sport Psychologist**, **9**, 339-357.

Laura Farresová je certifikovaná mentální trenérka v Kanadském registru mentálního tréninku (Canadian Mental Training Registry) a akreditovaná profesionální trenérka. Organizuje individuální i skupinová sezení a má zkušenosti s řadou sportů, s různými věkovými kategoriemi a herními úrovněmi. Toho času spolupracovala s týmem BC (Britské Kolumbie/British Columbia) jako jedna ze dvou mentálních trenérů, kteří

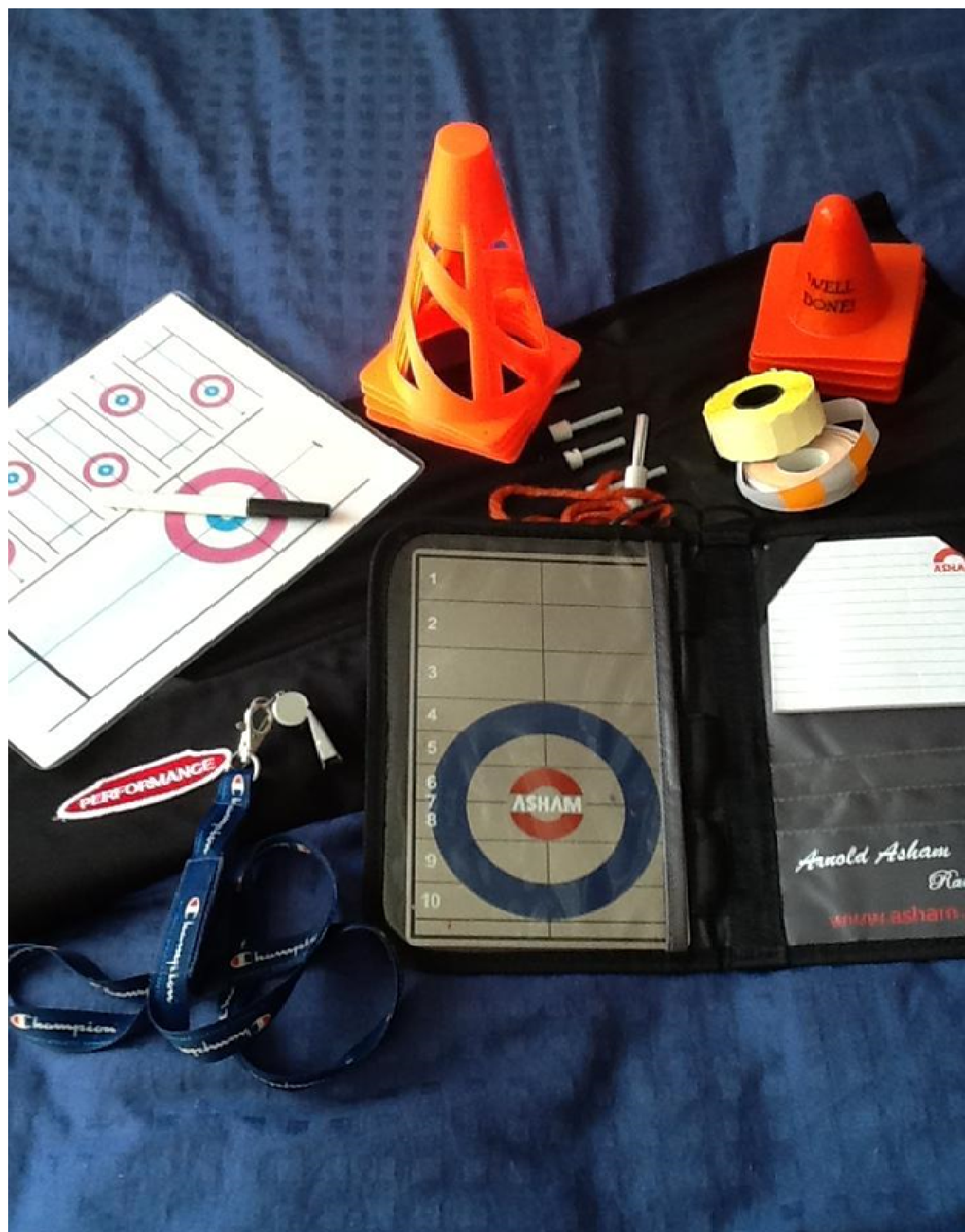
pomáhali provinciálním týmům s přípravou na Kanadské letní hry roku 2001 ve městě Londýn z provincie Ontario. Pro více informací ji můžete kontaktovat na adrese drlaura@mindinmotion.ca.

Experti z CMT 1 a 2 jsou zde prezentováni s povolením Dr. Terryho Orlicka. Máte-li zájem o kompletní kopii CMT 1 a 2, obraťte se prosím buď na autorku tohoto článku Lauru Farresovou na adrese drlaura@mindinmotion.ca nebo na Dr. Terryho Orlicka na adrese excel@zxccl.com.

Taken from "Mind in Motion Consulting" Exercising your mind for sport, health and life...

Farres, L. G. (2000). A mental training tool: Assessment as a learning tool. *BC Coach's Perspective*, 5 (1), 13-16.

Trenérské pomůcky



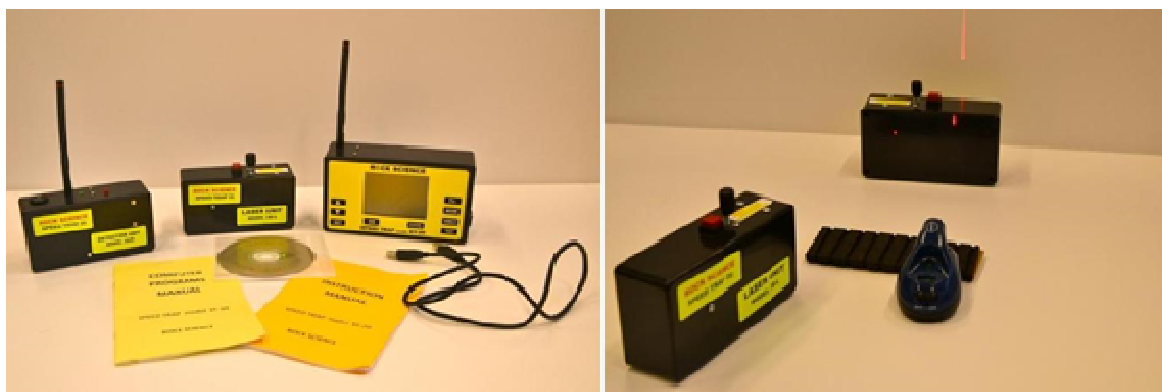
Existuje mnoho trenérských pomůcek (nebo chcete-li nástrojů), které mohou curlingové trenéři využít. Každá pomůcka má svůj účel, přičemž některé z nich jsou víceúčelové. Z finančního hlediska jsou pomůcky, které budou příliš drahé pro průměrného trenéra i curlingovou asociaci. Ale jsou i takové, které máte přímo před očima a nestojí vůbec nic. Musíte pouze použít vaši představivost, abyste našli něco, co poslouží vašim účelům.

Příkladem takových levných pomůcek jsou plastové kužely (dobře poslouží i plastové kelímky), role toaletního papíru, barevné pásky a píšťalky.



Již dražším nástrojem je „Speed Trap“. * na trhu najdete mnoho různých druhů „Speed trapu“, ale asi nejlepší a nejvšestrannější ze značek je model ST-20, vyvinutý společností Rock Science. Toto zařízení, které vyrobil bývalý kanadský mistr speciálně pro curling, může být využito k řadě účelů, od přesného měření rychlosti a časových zón (např. back line – hog line) během individuálního tréninku po cvičení zahrnující metení. Jak můžete vidět na pravém obrázku níže, lze využít také laserové zařízení, zejména pro videoanalýzu, kdy laser svítí na kamen, zatímco hráč se odráží z hacku do slidu.

Nevýhodou tohoto zařízení je, že není příliš skladné, potřebujeme-li jej někam přepravit. Jiná zařízení na trhu jsou praktičtější na přepravu na důležité šampionáty, ale také stojí víc peněz.



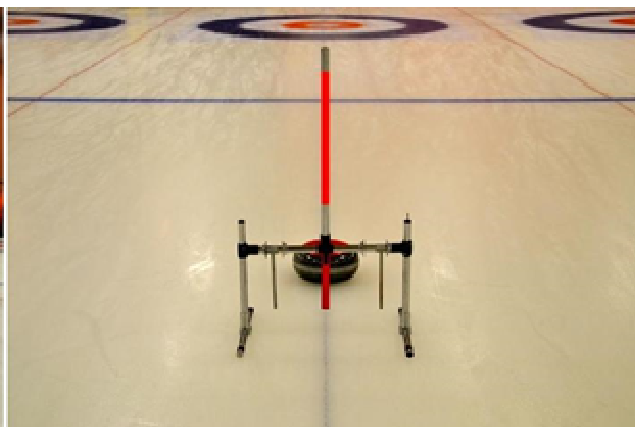
Další trenérskou pomůckou je „strategická tabule“. Opět platí, že existuje tolik druhů strategických tabulí, kolik je na trhu výrobců vybavení. Existují přenosné verze (někteří trenéři dokonce mají i plastovou mazací tabulku s fixou a houbou)



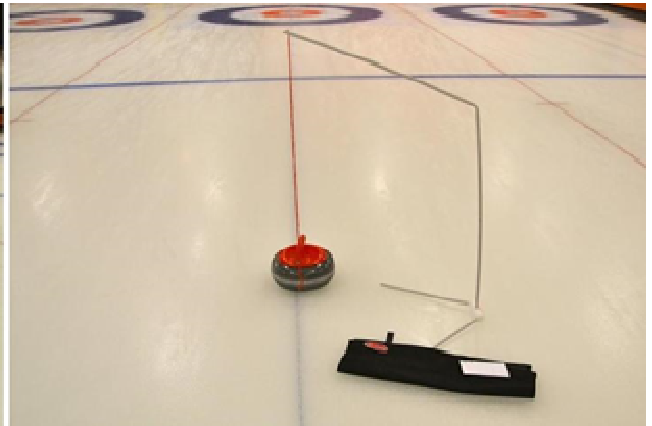
...stejně jako větší větší verze vhodné pro diskuze v učebnách.



Pro využití během individuálního tréninku či tréninku techniky je zde řada cílových zařízení. Dají se volně postavit a v porovnání s kužely či kelímky není potřeba je přemísťovat, když pod nimi projede kamen. Tato zařízení jsou vhodná spíše pro „pokročilé“ curlery, než pro začátečníky. Některá z nich jsou vyrobena pro každodenní užití klubu



...zatímco jiná jsou vyrobeny ručně (na levém obrázku můžete vidět provázek zavěšený na stativu kamery). Na pravém obrázku pak je sklopné zařízení zvané „Ghismo“, jež distribuuje Performancebrush.com. Záměrem jeho výroby bylo, aby jej kompetitivní týmy mohly během cestování snadno uložit do svého vaku na košťata.



Existuje i řada tréninkových pomůcek, navržených společností CZECA k možnému budoucímu užití. Patří mezi ně například přenosné zrcadlo pro individuální trénink,



kruhy domalované na půlce dráhy pro mladší curlery, kteří ještě nezvládnou přehodit kamen přes celou dráhu,



„čáry“ v ledu k účelu tréninku „linie odhozu“,



a také vyměnitelné hacky!



Formy: Trenérské pomůcky či nástroje neshledáváme pouze jako fyzická náčiní, s nimiž můžeme libovolně manipulovat pro účely našich aktivit, považujeme je též za „formy“, kterak trenéři mohou zaznamenat informaci. Jak jsem již dříve zmínil, záznam informace je užitečný způsob, jak pomoci vašim hráčům dělat pokroky. Následující tabulka je ukázka formuláře, jež můžete nalézt na Czech Coaching Dropboxu (C.C.D.). Jde o českou verzi formuláře Hodnocení týmových vlastností (Team Attributes Assessment), jež naleznete rovněž na C.C.D., stejně jako pokyny k užití tohoto formuláře.

Hodnocení týmových vlastností

Týmové hodnocení	Známkuj 1 - 10
1) Komfort s kameny ve hře	
2) Rutina před odhozem	
3) Kvalita vypuštění kamene (release)	
4) Schopnost Comebacku	
5) Kondice pro metení	
6) Provedení s přijatelným výsledkem	
7) Přizpůsobivost	
8) Rozpoznání příležitosti skórovat	
9) Výběr kamenů v kritických momentech	
10) Překonání rozptýlení	
11) Pomalejší kameny (draw, guard atd.)	
12) Kontrola emocí	
13) Zvládnutí náročných podmínek	
14) Komunikace před odhozem	
15) Přesnost umísťování kamenů	
16) Týmové systémy (jako komunikace, odhad rychlosti)	
17) Jak dobře tým trefuje koště	
18) Psychická odolnost	
19) Rozpoznání potenciálního ohrožení	
20) Výkon v klíčových hrách	
21) Stanovení konkrétních konečných cílů	
22) Silný závěr	
23) Odsazování v kruhu	
24) Trpělivost	
25) Jasně definovaný end plán	
26) Znalost úhlů	
27) Efektivní řízení na výsledkové tabuli (př. Bereme 8 end)	
28) Rychlé kameny	
29) Řeč těla ve víru bitvy	
30) Komunikace při metení	
31) Odhadování při metení	
32) Řazení kamenů a záznam dovedností	
33) Efektivita metení	
34) Sebevědomí týmu	
35) Týmová dynamika pod tlakem	
36) Schopnost ubránit vedení	
37) Nadšení pro hru	

Zde je seznamu formulářů, které jsme publikovali na Czech Coaching Dropboxu. Tyto formuláře si můžete v případě potřeby vytisknout. Některé z nich jsou lehce odlišné variace formulářů, se kterými někteří trenéři přišli v minulosti. Použijte představivost a vytvořte si své vlastní formuláře, jež vyhovují vašim i hráčským potřebám.

- Athlete-Team Assessment (Hodnocení hráčů trenérem a obráceně)
- Coaching Assets Inventory (Soupis přínosů trenéra)
- Game Observations (Pozorování hry; 3 varianty)
- Game Statistics Sheet (List herních statistik; 4 varianty)
- Ice Reading („Čtení“ ledu)
- Performance Factors (Faktory mající vliv na náš výkon)
- Post game evaluation (Pozápasové vyhodnocení; česká verze)
- Rock/Stone Matching (Řazení kamenů; 5 variant)
- Rotations, Release and Weight (Rotace, release a váha)
- Team Attributes Assessment (Hodnocení týmových vlastností)

iPad (nebo tablet): Podle mě by iPad měl být nezbytnou pomůckou každého trenéra. Nahrazuje řadu věcí, které jsem dříve musel nosit na každý mítink, trénink i turnaj. Pro ty z vás, kteří jsou „obdařeni“ iPadem či tabletem, existuje řada dostupných aplikací pro curlingové trenéry. Jisté aplikace mohou nahradit některé z výše uvedených formulářů. Zde je seznam curlingových aplikací dostupných pro iPad, které považuji za užitečné:

- **CurlCoach** – Aplikace vysoce doporučená každému trenérovi, který koučuje ambiciózní tým na plný úvazek. Věnuje se mnoha užitečným tématům, jako jsou plánování nácviků a tréninků či herní statistiky.
- **Strategy Tool** – nahrazuje magnetickou strategickou tabuli a umožňuje vám uložit vybrané situace pro budoucí diskuze.
- **Curl Strategy** – další verze elektronické strategické tabule.
- **Coach's Eye** – vřele doporučená pro videoanalýzy.
- **Ubersense** – rovněž vhodná pro videoanalýzy.
- **V1 Pro** – další aplikace pro videoanalýzy, **kteřá je k dispozici i pro notebooky.**
- **iCS** – doporučená jako jednoduchý způsob, jak zaznamenávat herní statistiky.
- **Curling Timer** – dobré elektronické stopky.

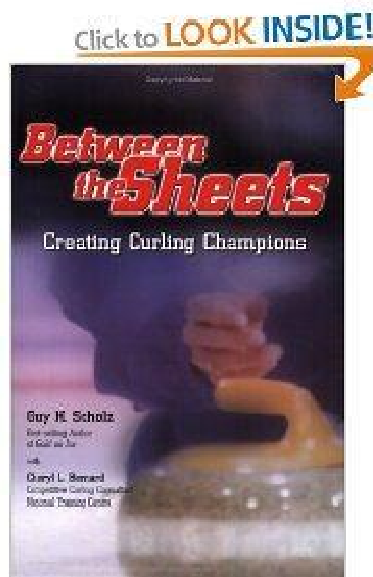
- **KM Curling** – Aplikace Kevina Martina, jež nabízí řadu informací včetně krátkého instruktážního videa od Martina samotného.
- **BoardLite iPad** – elektronická tabule, kterou můžete občas využít ke komunikaci.
- **CoachNote** – trenérova kreslicí tabule, stvořena zejména pro curling.
- Existuje i řada curlingových her, které lze na iPadu hrát, jako například „The Last Rock“, „Curling u“, „Full Contact“ a „Pig Curling Lite“.

** Pravidelně navštěvujte „obchod“ s aplikacemi, protože tam pokaždé najdete nějaké nové či vylepšené aplikace.

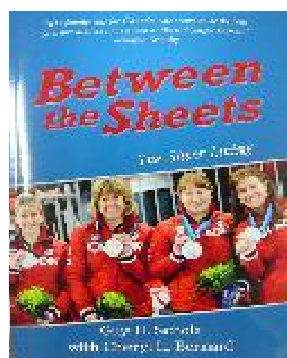
Trenérské zdroje



“Between the Sheets: Creating Curling Champions” od autorů Guye H. Scholze a Cheryl L. Bernardové

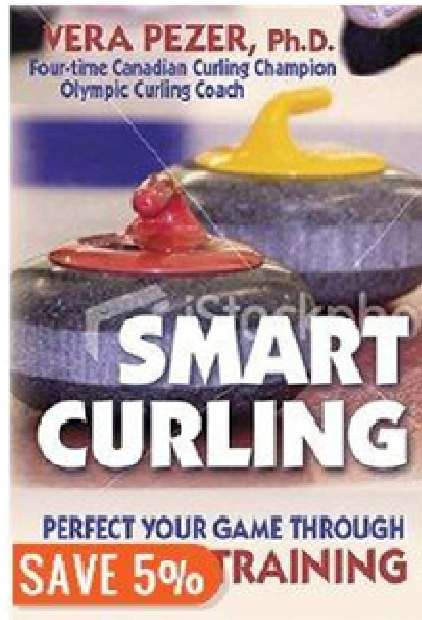


“Between the Sheets - the Silver Lining” (Cheryl Bernardová)



“Between the Sheets - the Silver Lining” je kniha Cheryl Bernardové, navazující na její prvotinu „Between the Sheets: Creating Curling Champions“. Cheryl v této knize odhaluje klíče k úspěchu na ledě i mimo něj, přičemž se zaměřuje na mentální a motivační aspekty sportu. „Between the Sheets“ mimo jiné reflektuje důležitost týmové dynamiky, mentálního přístupu, koučování a trénování.

“Smart Curling: Perfect Your Game through Mental Training” (Vera Pezerová)



Fifth House Publishers | 12.listopad 2007 | Trade Paperback

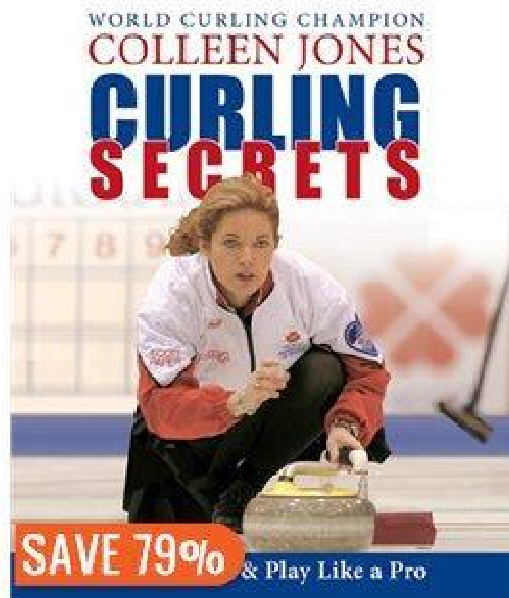
Uspět v curlingu vyžaduje výbornou kvalitu a strategii, ale dostat se na vrchol a udržet se tam si žádá ještě více. Je nutné mít mimořádné psychické dovednosti. Zeptejte se expertů.

Šampionka Vera Pezerová v knize „Smart Curling“ odhaluje tato tajemství pro ty, kteří touží po curlingové výjimečnosti. Jakožto vítězka bezpočtu šampionátů ví vše o „hurrying hard“ („hurry hard“ je častý pokyn skipů pro hráče, aby tvrdě metli; zde myšleno asi jako psychicky i fyzicky vyčerpávající utkání) a kontinuálním držení klidné mysli, tak důležité pro výhru. Ze dvou perspektiv, jednou z pohledu hráče a podruhé z pohledu sportovního psychologa, Pezerová dokládá, jak maximalizovat motivaci a koncentraci a přitom si efektivně poradit se stresem a rozptýleními. Učí nás o sebeovládání a o sebevědomí a vysvětluje vztah mezi tréninkem a soutěží. Pomáhá hráčům pochopit a natrénovat skvělou komunikaci – verbální i neverbální. A vysvětluje princip týmové dynamiky, abychom pochopili odlišné osobnosti a úlohy spoluhráčů a trenérů a dokázali podle toho fungovat.

Množství příkladů a ilustrací objasňují platnost teorií v knize „Smart Curling“, zatímco závěrečné poznámky (jež jsou volně ke stáhnutí na internetu) jsou navrženy tak, aby pomohly hráčům splnit cvičení potřebná pro zdokonalení jejich hry pomocí mentálního tréninku.

“Curling Secrets: How to Think and Play Like a Pro”

(Colleen Jonesová)



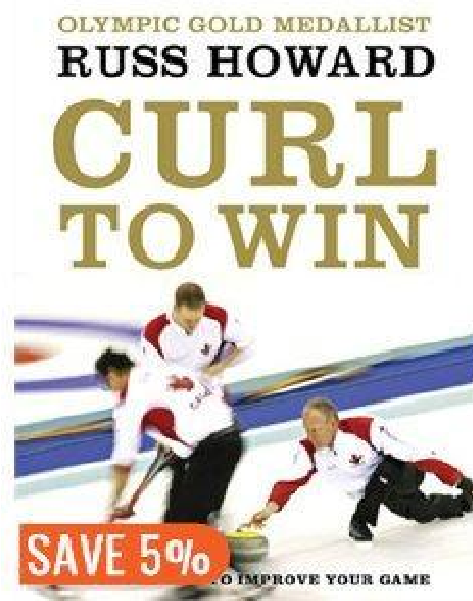
Nimbus Publishing | 8.únor 2010 | Trade Paperback

„Curling Secrets“ je instruktážní průvodce curlingem pro začátečníky i experty. Autorkou je šestinásobná kanadská a dvojnásobná světová šampionka Colleen Jonesová.

Kanadské curlingové legendě Colleen Jonesové je teprve čtyřicet šest let, ale již byla uvedena do curlingové síně slávy. V knize „Curling Secrets“, která je vtipná i poučná, sdílí své znalosti a mnohaleté zkušenosti s curlingem na nejvyšší úrovni. Jonesová vysvětluje, jak vyladit vaši techniku; jak vybrat správné curlingové vybavení; jaké typy cvičení vás dobře připraví na soutěž; a patřičné mentální i fyzické cviky, nezbytné pro úspěch. Barevné fotografie Tima Krochaka a strategické diagramy poskytují krok za krokem návody, jak zvládnout řadu herních situací.

Ať už se chcete naučit základy hry, posunout své curlingové dovednosti na novou úroveň nebo zlepšit své výkony během soutěží, „Curling Secrets“ vám ukáže, co je třeba udělat pro to, abyste dosáhli na úspěch.

“Curl to Win” (Russ Howard)



HarperCollins Canada | 12. říjen 2010 | Trade Paperback

Milovníci curlingu mají velkou vášeň pro hru. Více než 1 milion Kanadánů trénuje v jednom z více než 1000 kanadských klubů a televizní sledovanost curlingových soutěží je často vyšší než sledovanost NHL. Russ Howard, jeden z největších jmen elitního curlingu, vám ukáže, jak do curlingu investovat vše, co můžete.

Russ Howard v curlingu vyhrál vše, co mohl. Vyhrál rekordních 107 zápasů na Briers; je několikanásobným mistrem světa a časopis Sweep jej označil za „curlera století“. Také je držitelem zlaté medaile ze Zimních olympijských her roku 2006, jako člen notoricky známého „týmu Brada Gushuea“. Díky své třicetileté zkušenosti má Russ unikátní schopnost skloubit mentální a fyzické stránky curlingu a velký talent vymyslet a zahrát téměř nehratelné kameny.

„Curl to Win“ je jeho nejlepší rada, jak zlepšit zároveň kvalitu vlastních výkonů a porozumění hře. Dává nám tipy, jak vytvořit herní plán, vybrat správný kámen, ukazuje nám umění metení a odhozu kamene a co dělat ve dvaceti běžných herních scénářích.

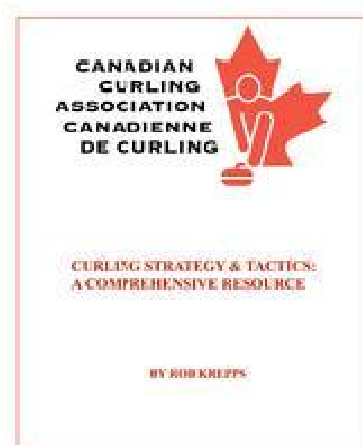
„Curl to Win“ je plně ilustrovaná kniha s postupně jdoucími fotografiemi a diagramy. Jde o neodmyslitelnou součást knihovny každého curlera, od amatérů po olympioniky.

“Curling Strategy and Tactics: A Comprehensive Resource” (Robert Krepps)

Tuto knihu lze stáhnout na iBooks nebo na váš Mac či iPad, popřípadě přes iTunes na váš počítač. Multidotykové knihy můžete přečíst pomocí iBooks na vašem Macu či iPadu. Knihy s interaktivními funkcemi asi budou fungovat nejlépe na iPadu.

Popis

Tento zdroj je oddaný fascinujícímu a úzce spjatým tématům curlingové strategie a taktiky, a je připraven asistovat vašemu týmu při rozvíjení kvalit v obou těchto důležitých oblastech. Bylo již řečeno, že plán nelze oddělit od jeho provedení, a tento směr myšlení lze výborně vztáhnout na integrovaný svět strategie a taktiky v našem sportu.



[View In iTunes](#)

■ \$29.99

Available on iPad and Mac.

Category: [Fiction &](#)

■ [Literature](#)

■ Published: Dec 05, 2012

■ Publisher: Canadian Curling

■ Association Seller: Ingram DV LLC

■ Print Length: 167

Pages Language:

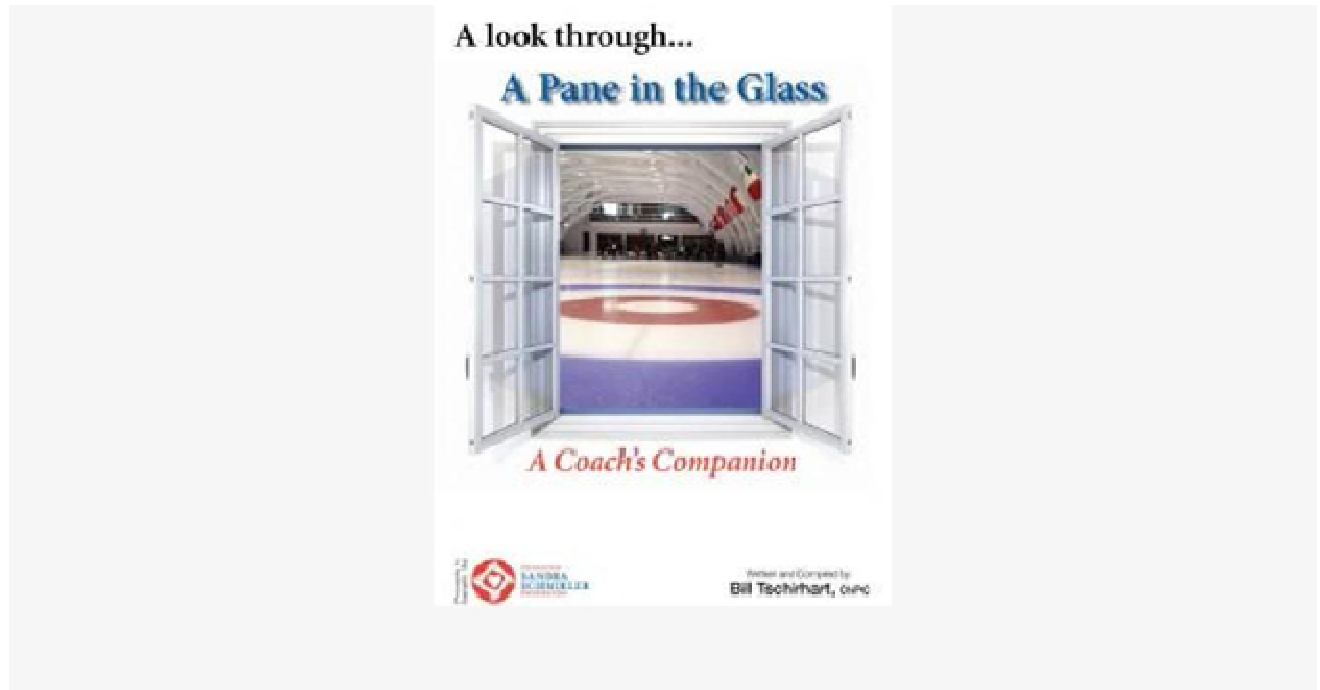
■ English

■ Version: 1.0

■ Requirements: To view this book, you must have an iPad with iBooks 3 or later and iOS 5.1 or later, or a Mac with iBooks 1.0 or later and OS X 10.9 or later.

“A Pane in the Glass: A Coach’s Companion”

A Pane in the Glass: A Coach’s Companion je sbírka článků o široké škále curlingových témat z perspektiv trenéra, instruktora, hráče a fanouška. **(Bill Tschirhart)**



Je tomu již nějaký čas, kdy byl Bill Tschirhart svazovým Trenérem pro národní rozvoj v Národním tréninkovém centru v Calgary (1999-2006). V té době ještě nebyli žádní provinciální/teritoriální trenéři. Součástí Billova mandátu bylo šířit každodenní materiály k vytištění, aby všechny oblasti Kanady měly přístup k nejnovějším informacím o výuce hry, na ledě i mimo něj.

Bill vytvořil (v Národním tréninkovém centru) webovou stránku a zároveň začal psát články, které na ní pak zveřejňoval. Do doby, kdy opustil pozici Trenéra pro národní rozvoj a přestěhoval se na Vancouver Island, zveřejnil s občasným přispěním svých kolegů více než 50 článků. Sbíрку pojmenoval „A Pane in the Glass“. Bill pokračoval v tvorbě článků a sestavil databázi více než 200 příjemců po celém trenérském světě. Články zasílal v jako přílohu emailů. Někdy v té době byl Bill přesvědčen, aby články vytiskl.

Během minulého roku byl projekt dokončen. **“A Pane in the Glass: A Coach’s Companion” (včetně praktických vzorů) je připraven k zakoupení vaší provinciální/teritoriální asociací. Veškerý zisk z prodeje poputuje do Nadace Sandry Schmirlerové!**

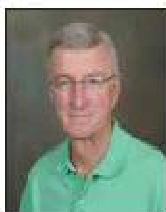
"The Psychology of Curling Made Easy – Curl in the Zone"

CURL IN THE ZONE

The Psychology of Curling Made Easy

ABOUT THIS BOOK

It is no secret among world-class curlers that the mental game plays a major role in winning versus losing. Your thoughts, emotions, and attitudes can have a dramatic effect on your performance. This book explains in simple terms how to master the mental side of curling. It will help you to play "in the zone," again and again.



Dr. Garry Martin, Professor of Psychology at the University of Manitoba, is internationally known for his books and scientific papers on sport psychology. As a consultant to teams and individuals, from beginners to professionals in many sports (including curling), he has helped many athletes to improve their performance.



Tana Martin is a graduate of the Physical Education Faculty at the University of Manitoba. While competing in the top curling circuit for women in Canada, she has frequently observed how curlers are affected by their self talk and emotions.

Together they have designed and field tested valuable mental strategies for helping curlers at all levels.

The Psychology of Curling Made Easy

Curl in the Zone

Curl in the Zone
MARTIN & MARTIN



Foreword by
Kevin Martin

Photo provided by Dallas Little, CurlingZone.com

Garry Martin & Tana Martin

Curl in the Zone (2006)

Autoři: Garry a Tana Martinovi

Mezi nejlepšími světovými curlery není žádným tajemstvím, že mentální stránka hry hraje zásadní roli na výsledek utkání. Zatímco soutěžila na elitních kanadských ženských podnicích, Tana opakovaně zkoumala, jak na hráčky působí jejich myšlenky, emoce a přístup ke hře. Společně s Garrym sestavili a prakticky otestovali cenné mentální strategie, které

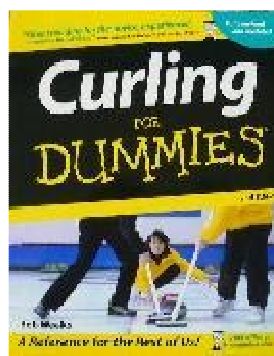
mohou pomoci curlerům na všech úrovních. V předmluvě knihy stojí citát Kevina Martina z roku 2006 (Martin byl toho času dvojnásobný kanadský šampion a stříbrný medailista z olympiády): „Pokud vás láká naučit se konkrétní kroky, jak zlepšit svojí mentální stránku hry, je pro vás tato kniha skvělou volbou, kterou vám vřele doporučuji.“

"Fit to Curl" (John Morris & Dean Gemmell)



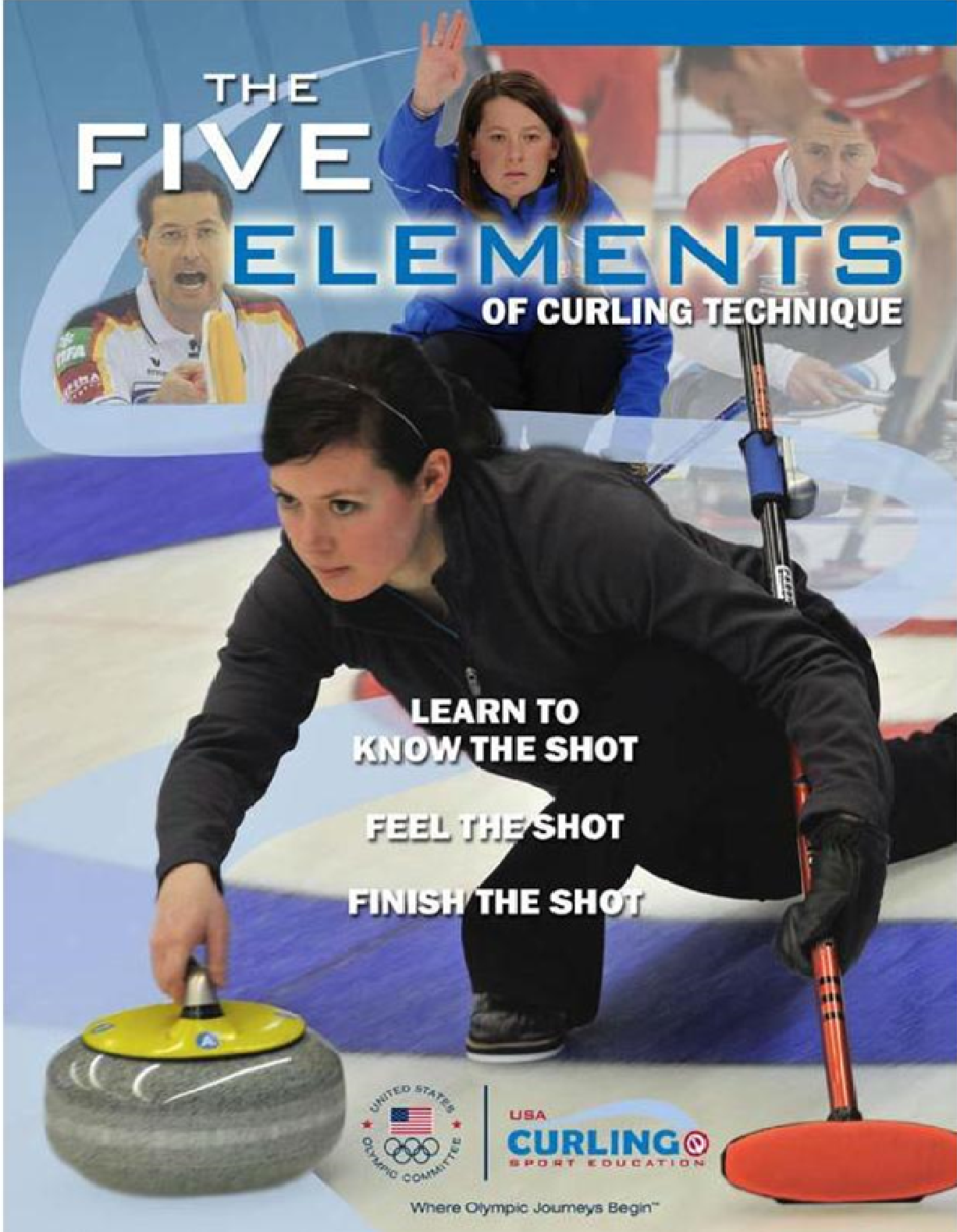
„Fit to Curl“ je kniha, jejímiž autory jsou olympijský vítěz John Morris a Dean Gemmell. Jedná se o curlingovou příručku pro kvalitní kondiční přípravu. Ať už usilujete o účast na olympiádě nebo si chodíte jednou týdně zatreénovat, najdete zde skvělé tipy, jak trénovat, abyste optimalizovali svůj výkon a méně vás bolelo tělo. John Morris je jeden z nejlepších světových curlerů a toho času hrál v týmu Kevina Martina na pozici vice-skipa.

“Curling for Dummies” (Bob Weeks)



„Curling for Dummies“ je vaší uváděcí příručkou do curlingu. Jde o curlingovou verzi populární série knih uznávaného kanadského spisovatele Boba Weekse. Obsahuje základy techniky a strategie, jakož i zápisy a terminologii.

The Five Elements of Curling Technique (Americká curlingová asociace a Rodger Schmidt)



**THE
FIVE
ELEMENTS
OF CURLING TECHNIQUE**

**LEARN TO
KNOW THE SHOT**

FEEL THE SHOT

FINISH THE SHOT

UNITED STATES OLYMPIC COMMITTEE

USA **CURLING** SPORT EDUCATION

Where Olympic Journeys Begin™

Curlingové webové stránky

Webové stránky curlingových federací/asociací:

Světová curlingová federace – www.worldcurling.org

Kanadská curlingová asociace – www.curling.ca

Skotská curlingová asociace – **Chyba! Odkaz není platný.**

Trenérské blogy a webové stránky

www.truenorthbill.blogspot.cz

www.coachcurling.com Tipy, myšlenky a rady ohledně curlingu!

Výukové tipy a triky z YouTube

www.youtube.com/watch?v=wueUTR8-QP4 Putting Lesson „quiet eye“

Curlingoví výrobci

ASHAM – www.asham.com

BALANCE PLUS – www.balanceplus.com

Canada Curling Stone – www.canadacurlingstone.on.ca

CURLIT (statistický program) – www.curlit.com

CurlStat (statistický program) – www.curlingstat.com

Dinos (italské curlingové boty) – www.curling-shoes.com/eng/index.php

Drew & Associates – www.extender1.com/ExtenderHistory.html

GOLDLINE – www.goldlinecurling.com/en/

Hardline Curling – www.hardlinecurling.com/en/

Performance Brush – www.performancebrush.com/en/accueil.php

Performance Curling Wear – www.performancecurlingwear.com

Rock-Science (Speed Trap a spol.) – www.rock-science.ca

The Curling Company – www.tournamentcurling.com/en/home.aspx

Curling a věda:

www.sportsnsience.utah.edu/curling.friction-in-depth

Turnaje, curling v TV a CurlingPromo

CCT – Curling Champions Tour – www.curlingchampionstour.org

Kanadská trenérská asociace – www.coach.ca

Seznamy turnajů – www.curlingcalendar.com

www.curling.com

www.laola1.tv/en-int/curling/248.html

Kanadská curlingová televize – www.curling.ca/curlingtv

CurlingPromo – časový plán tréninků – www.curlingpromo.cz/obsazenost-curlingove-haly-roztyly.php

Na závěr bych rád poděkoval následujícím lidem, kteří mi asistovali při tvorbě tohoto manuálu. Vašeho úsilí si velmi cením.

Štěpán Hron

Sune Frederiksen

Káča Urbanová

Jakub Bareš



Záměrem tohoto manuálu je, aby byl zdrojovým manuálem pro české trenéry a instruktory.

Přestože tento manuál není na prodej, můžete přispět do Nadace Sandry Schmirlerové jako výraz ocenění veškerého materiálu, který byl užit k jeho dokončení.

HEAD COACH



**CZECH
REPUBLIC**