

# Trénink herní přirozenosti

*Kouzlo hráčského naturelu*

**Luděk Bukač**



***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

Luděk Bukač

## **Trénink herní přirozenosti**

Kouzlo hráčského naturelu

---

### TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
jako svou 5388. publikaci

Fotografie na obálce Petr Rucki  
Ilustrace Ondřej Minář  
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí  
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková  
Jazyková úprava Zdeňka Tichá  
Počet stran 128  
První vydání, Praha 2014  
Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o.,  
České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2014

ISBN 978-80-247-5054-5

---

### ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8917-0 (ve formátu PDF)  
ISBN 978-80-247-8918-7 (ve formátu EPUB)

---

# Obsah

Předmluva .....	5
Fenomén přirozenosti .....	7
<b>1. Úvod do problému .....</b>	<b>9</b>
<b>1.1</b> Trénink mentální složky herního výkonu .....	10
<b>1.2</b> Zdroje taktiky jsou skryty v mozku .....	12
<b>1.3</b> Složitost herního výkonu .....	15
<b>2. Mozek a výkon .....</b>	<b>19</b>
<b>2.1</b> Trénink herního mozku .....	20
<b>2.2</b> Emoční mozek .....	24
<b>2.3</b> Lateralita mozku ☒ pravé a levé držení hole .....	26
<b>2.4</b> Gnostické funkce .....	26
<b>3. Mozek a zkušenosti .....</b>	<b>29</b>
<b>3.1</b> Mozek, vnímání, vědomí a mysl .....	30
<b>3.2</b> Mentalizace herního děje .....	33
<b>3.3</b> Mentalizované rozhodování .....	36
<b>3.4</b> Mentalizovaná součinnost a spolupráce .....	40
<b>3.5</b> Mentalizované klamání .....	44
<b>3.6</b> Mentalizované krytí kotouče tělem .....	46
<b>3.7</b> Chyby a výkon .....	47
<b>4. Paměť a výkon .....</b>	<b>51</b>
<b>4.1</b> Trénink herní paměti .....	52
<b>5. Osobní psychika .....</b>	<b>55</b>
<b>5.1</b> Osobní psychika a výkon .....	56
<b>5.2</b> Sebeuvědomování a formování vítězného JÁ .....	57
<b>5.3</b> Sebeprožívané hráčství .....	61

---

5.4	Psychická odolnost .....	63
5.5	Psychika hráče a férovost koučování .....	67
<b>6.</b>	<b>Integrace mozku a těla .....</b>	<b>71</b>
6.1	Integrace složek herního výkonu .....	72
6.2	Herní kondice .....	76
6.3	Dovednosti a kondice .....	79
6.4	Funkce tréninku síly .....	82
6.5	Fyzická síla, emoce a agrese .....	84
6.6	Trénovanost a výkon .....	86
<b>7.</b>	<b>Herní trénink .....</b>	<b>89</b>
7.1	Cena přivlastku herní .....	90
7.2	Technologie herního tréninku .....	92
7.3	Trénink herních dovedností .....	95
7.4	Trénink operantního jednání .....	97
7.5	Komplexní trénink .....	100
<b>8.</b>	<b>Koučování .....</b>	<b>105</b>
8.1	Koučování a formování hráčského naturelu .....	106
8.2	Motivované koučování .....	107
8.3	Psychodidaktika koučování .....	110
8.4	Udržování řádu, kázně a chtění ☒ pracovitosti .....	111
8.5	Vzdělávání koučů .....	113
8.6	Uplatované koučování .....	114
<b>9.</b>	<b>Formování trenérské a hráčské osobnosti .....</b>	<b>117</b>
9.1	Formování osobnosti kouče .....	118
9.2	Formování osobnosti hráče .....	122
<b>Závěr</b>	<b>.....</b>	<b>125</b>
<b>Literatura</b>	<b>.....</b>	<b>128</b>

# Předmluva

## Používání mozku

Nelze dosáhnout nejvyšších světových triumfů bez používání mozku, který společně s pamětí tvoří nejdůležitější součást strategie při dodržování dané taktiky v zápase. Mozek podporuje zejména sebevědomí v momentech proměňování šancí, které jsou často rozhodující pro vývoj utkání nebo jeho úspěšné ukončení.

V mnoha případech je důležitá i paměť, která nasměruje správné rozhodnutí vyvarovat se stejné chyby v podobné situaci či šanci se stejným soupeřem z doby minulé. Mozek určuje i intenzitu odvahy použít ten či onen úder v tenisovém sportu za důležitého stavu, který často ovlivňuje nervozita a rozhoduje zejména odvaha a důvěra ve vlastní údery při jejich používání. Vybrat tu správnou variantu je vždy to nejtěžší, vyžaduje to maximální soustředění k zachování klidu a dořešení naskytnuté šance. Při unáhleném rozhodnutí se obvykle chybuje. Tady hraje ve sportu mozek svou nezastupitelnou roli.

Koordinace mozku a paměti musí být podpořena dobrou fyzickou kondicí, která je potřebná, ale často není tou rozhodující. K čemu mi je dobrá fyzická kondice, když nevěřím svým úderům, které nejsem schopen použít ve vypjatých situacích, a nejsem tedy asi ani dostatečně technicky vybaven. Sice bojuji, ale trápím se psychicky.

9. 10. 2013

*Jan Kodeš, vítěz Wimbledonu a Roland Garros*

## Trénink herní přirozenosti

V životě nestačí jen dělat věci správně, je důležité dělat správné věci. Ve sportu, vědě i v umění platí tato definice dvojnásobně, protože plně postihuje skutečnost, zda jsme jen vykonavateli představ jiných, nebo jsme tvůrci vlastního přístupu, úvah i realizací možného. A je zde i fakt, že jsme poměřováni nejen výkonností našich současníků, ale také předchůdců a nástupců.

Doktora Bukače jsem z divácké tribuny znal jako hráče i trenéra a při osobních debatách o sportu a hudbě jsem poznal jeho dar přesného myšlení. „Trénink herní přirozenosti“ jsem přidal do svého vidění přípravy kreativního jedince i s jeho mravním potenciálem právě v době, kdy jsem psal „Metodiku tvůrčího interpretačního umění“, a byl jsem zcela ohromen řadou společných rysů mezi vrcholovým sportem a tvořivou hudební interpretací. A myslím, že obdobné vazby bychom objevili i s literáty, architekty, filmaři nebo herci. Herní přirozenost je i v těchto disciplínách vrcholným stupněm úsilí velkých osobností.

23. 10. 2013

*Prof. Jiří Hlaváč, interpret, pedagog, skladatel, publicista*

# Fenomén přirozenosti

*Jedna klička, druhá klička, Hajšman střelí na Pantůčka  
a ten zase na Guta, který střelí do kouta.  
Z kouta se to odrazilo, Pučkova to porazilo,  
lidi řvali góóó!*

V hokejové minulosti po jednom vítězném utkání naší reprezentace proti SSSR poslala starší fanynka hráčům do šatny telegram s výše uvedenou veršovačkou. Celou verzi si již nepamatuji, nicméně obsahem tohoto veršíku je lidově sdělená podstata herního výkonu. Stařenka šla věci na kloub a podle toho, co viděla, cítila, mínila, že to, co ji uchvátilo, byly taktika, technika, způsob spolupráce a náhoda. Pramenem jejího poznání byly smysly, emoce a selský rozum.

Nejen soud příznivkyňe hokeje, ale i činnost hráčů minulosti měla přirozenou povahu herního klání. Pozorování přirozenosti je vždy subjektivní a osobité. Poodhalit povahu přirozenosti ve výkonu je pro koučování nejobtížnějším zadáním. V tomto směru nechci omlouvat nedostatky této práce, chci jen upozornit na ošidnost poznávání složitosti výkonu a tréninku. Bylo-li v tomto textu přece něco poznáno, není jednoduché to „něco“ ostatním srozumitelně sdělit.

V koučování jde vždy o platnost poznání. Nemilosrdným soudcem výkonu hráčů a kouče je utkání. Význam přirozenosti dostává specifické určení až v kontextu, v němž se používá. V našem případě jde o spojitost s výkonem a jeho růstem. Obecným rysem přirozenosti je emoční, mentální, dovednostní a fyzická spontanieta herní tvořivosti. Schopnosti jako sebeuvědomování, sebeprožívání, intuice, instinkt, uplatňování svobodného rozhodování, předvídání a klamání soupeře jsou pro dílo hráče mentálním předurčením dovedností.

Protikladem přirozenosti je „metodizovaný trénink“. Metodizace plánovitě vyčleňuje, začleňuje, nacvičuje a osvojuje, přičemž predikce účinnosti proti soupeři je sporadická. Metodizovaný trénink vychází ze

struktury herního výkonu v domnění, že systematicky utříděný výkon se nácvikem dokáže spojit v celek. Individuální výkon tak není přirozenou odpovědí na činnost soupeře. Je to tím, že není bezprostředně tvořen herně – je smontovaným hybridem složek výkonu.

Týmový výkon jednoznačně závisí na výkonnosti každého jeho člena. Je nesporné, že systém hry družstva vyžaduje instrukce a nácvik. Taktická idea hry družstva má záměrnou organizaci. Organizovanost týmu zvyšuje a umocňuje jeho sílu.

Herní přirozenost vzniká abstrakcí děje utkání. Posláním koučování je aktivace herní přirozenosti – kultivace naturelu hráčství. Koučování se stává uměním pouze v tom případě, dokáže-li u hráče vždy a zároveň uvolnit, tj. při výkonu uplatnit, veškerou emocionální, mentální, dovednostní a fyzickou potenci jedince. Tomuto stavu se říká adaptace na výkon. Takový hráč je tvůrčí a výkon je jeho dílem.

Má-li adaptivní vázanost všech složek výkonu nalézt uplatnění proti soupeři, je zapotřebí, aby se trénink vyprostil z překonaných představ o výkonu a vrátil se do nitra hráčů, tedy stavu, ve kterém jedinec prostřednictvím kouče dospěje k sebeuvědomování, v němž nalezne svou sílu a přesvědčení, že je to on, kdo je hybatelem herních událostí. V tomto smyslu má přirozenost spojitost s herní činností, pro kterou je hlavním motivem bavit se poznáváním tajů soupeření v ledním hokeji.

Autor



# 1

## Úvod do problému



## 1.1 Trénink mentální složky herního výkonu

*„Představy o struktuře herního výkonu se mění.“*

Výkon velkých hráčů je přirozeně osobitý, má myšlenku, techniku, emoce i fyzické nasazení. V obsahu slova **myšlenka** jsou zahrnuty zkušenost, tvořivost, improvizace, intuice a rovněž instinkt.

Herní intuice se nabývá bez zkušeností a rozumové úvahy. Projevem je bleskové pochopení situace a bezprostředně realizovaný nápad. Instinkt znamená, že hráč i kouč jsou nadáni schopností vedoucí k cíli bez vědomého vědění, jak. Instinkt do hráče vložila příroda.

V současném plánovitém tréninku podněcování přirozené svébytnosti nedostává prostor. Důsledkem je produkce neodlišujících se jedinců. Je to i tím, že koučové kladou důraz na bojovnost, nespecifickou kondici, herní disciplínu, direktivní plnění úkolů a nácvik.

Důsledkem tohoto přístupu je mnoho průměrných, dost nespokojených a řada zklamaných. Renaissance vývoje „naturálního hráčství“ vyžaduje změnu myšlení a obohacení vědomostí trenérů.

Hráčský naturel je výsledkem komplexní adaptace organismu na konfrontaci se soupeřem. Rysem hráčského naturelu jsou kognitivní (herní čtení), konativní (soutěživé úsilí) a emoční (prožívání) mentální kategorie. Hráčskou náturu dále charakterizují vysoký self-interest, družné a silné JÁ (self), soutěživé sebeprosazení (osobní i kooperativní), sklon k tvořivosti, dovednostní zaujetí, emoční napětí, přirozená chytrost, fyzická síla a psychická stabilita. Self-interest považují za herní vášeň a zaujetí. Hlavním herním motivem je soutěžení o prvenství kotouče a vstřelení branky.

Záměrem tohoto textu je poukázat na složitost herního výkonu a tréninku ledního hokeje. Znalosti sportovního tréninku vyvolávají celosvětový zájem odborníků, avšak český trénink ledního hokeje nevyužívá poznání, která se mění před očima. K vytvoření představy o herním výkonu a tréninku je potřebné vědět ve všech souvislostech něco o funkci mozku a těla. Poměrně složité je zpřístupnění těchto znalostí trenérské praxi. I při největším zjednodušování se někdy nelze vyhnout výrazům, které koučům mnoho neříkají. Zcela jistě lze některé věci vysvětlit mnohem víc polopatě, potom ale sdělit něco zásadního je obtížné.

V tréninkové praxi jsem jako hráč, kouč a učitel strávil téměř 70 let života. Aby se můj příběh nestal muzejní vzpomínkou, rozhodl jsem se subjektivně prožitou praxi **updatovat** pohledem současné kognitivní vědy a neurovědy.

Ve svých úvahách jsem vycházel z publikací pana primáře F. Koukolíka. V jeho literatuře jsem našel paralelu úhlu pohledu na teorii i praxi sportovního tréninku. Jazykem kouče jsem se pokusil volně a někdy i stylisticky věrně osobní zkušenost obohatit o prvky vědeckého popisu tohoto obdivuhodného neurovědního technologa.

Pustil jsem se do odvážného a obtížného úkolu. Ostatně ☒ odvaha je hlavním rysem hráčství i koučinku. Smělost k metaforickému převodu neurovědních a psychologických poznání mi dodala bohatá hráčská a trenérsko-pedagogická praxe. Za odborně zjednodušenou a přes veškerou opatrnost případně mylnou interpretaci vědeckých poznání se předem omlouvám. Moje úvahy řídily osobní zkušenosti s tréninkem a herním výkonem.

Jsem přesvědčen, že současný trénink ledního hokeje vyžaduje nový pohled. Původní teoretická a stále stejně vyučovaná představa o herním výkonu a sportovním tréninku se vlivem nových poznání bortí. Hráčská nátura a herní výkon jsou něco jiného, než se dosud soudilo. Navíc, současný trénink hokejové mládeže vykazuje nežádoucí odliv zájemců a finální zklamání mnoha jedinců.

V dlouholeté praxi pro mě byly každá tréninková jednotka a koučované utkání evidovaným a vyhodnocovaným testem s důslednou zpětnou vazbou. Bylo toho požehnaně. V průběhu času jsem získal nesmírné a stále se pozměňující zkušenosti.

Do mozků hráčů jsem neviděl, zato jsem pociťoval jejich myšlení, poznal jejich pohyb, dovednosti, účinek tréninku na výkon a problémy s výkonem. Poznával jsem i jejich postoje, psychiku, učení a emoční reakce. Kritické myšlení a zpětnovazební efekt mi pomáhaly poodhalovat složitost herního výkonu a tréninku.

Souhrnem těchto zkušeností je mozaika úvah o herním výkonu, tréninku a pozadí hráčské natury. Poznávání složitosti herního výkonu a tréninku je hledáním skutečnosti, kterou věda neustále mění. Neopominutelný je i fakt, že výsledek tréninku i utkání často zkresluje vliv náhody. Nezřídka má herní soupeření stochastický průběh. Například kotouč nahodile odskočí na hokejku soupeře.

Text, který čtete, není učebnicí, je směsicí osobních zkušeností a odborných úvah. Jeho cílem je vyvolat diskuzi o potřebě zásadní změny pohledu na složitost herního výkonu a tréninku.

Obsah myslí hráče je souhrnem vědomého i nevědomého poznání herního děje a soutěžení. Vědomý obsah myslí si hráč dokáže vybavit, nevědomé poznání ovlivňuje jeho činnost, aniž o tom ví. Reflexí nevědomého i vědomého je **herní výkon**. V každém vědomí a patřičném herním výkonu je obsažena i příslušná míra sebevědomí.

Jednou z největších potíží současné praxe je opomíjení vázanosti mozku, těla a psychiky. Poznávání této složitosti odhaluje věda; využívá učení, trénink, koučování a zvyšuje výkonnost. Výchova hráčského naturelu vychází z dispozičních předpokladů a vyžaduje motivované hráče i kouče. Důležitými předpoklady naturelu hráčství jsou:

1. trvalý zájem,
2. schopnost mentalizace herního děje,
3. důvěra v sebe sama,
4. přítomnost volního rozhodování,
5. sklon ke spolupráci.

**Na to, aby se herní výkon podstatně změnil tréninkem u dospělých hráčů, je už obvykle pozdě. Z těchto důvodů koučové ponejvíce využívají instrukcí, nácviku, tréninku kondice, aktivně řízeného utkání ☒ benčkoučinku ☒ a motivace, tj. aktivně koučují. Cesty k obnově naturelu hráčství proto vedou k hokeji mládeže.**

## 1.2 Zdroje taktiky jsou skryty v mozku

*„Nejlepší hráči minulosti byli intelektuály ledu.“*

Výkon někdejších předchůdců současného hokeje současné hokejové generace byl spontánním jevem. Základním modelem učení bylo napodobování. Hráči se učili jeden od druhého. Výsledkem tohoto sebeřízeného učení bylo přetváření starých a vytváření nových herních myšlenek a dovedností. Změny a dovednostní triky vymýšleli hráči.

Přirozený vývoj byl fixní součástí herního prostředí. Fungujícím šifřitelem novinek byla široká herní všestrannost. Učení napodobováním trvalo až do doby teoretického rozmachu sportovního tréninku (50. léta 20. století). Na metodice sportovního tréninku se tehdy společně podílela teorie i praxe.

Časem byly myšlení hráčů a nespoutaná přirozenost jejich výkonu stále více a více svírány metodickými kleštěmi. Namísto myslet a tvořit začali hráči nacvičovat, instruktivně plnit, bojovat a bořit. S expanzí kognitivních a neurovědních oborů pohled na herní výkon a trénink dostává nová objasnění.

Herní činnost je komplex naplňovaný dovednostmi, intelektem, psychikou a kondicí. Vývoj výkonnosti je výsledkem interakce genů, mozku, těla, koučování a prostředí. Geny výkonnost predisponují. Učení, trénink, koučování a prostředí dispozice rozvíjejí. Adaptace mozku a těla probíhá na úrovni tréninku a soutěžení.

Účinnost tréninku formují bio-psychosociální znalosti. Teorie taktiky je skryta ve funkcích mozku. Současné chápání taktiky neodpovídá složitosti herního výkonu a tréninku. Taktické jednání nelze memoricky ani metodicky hráče naučit, natož určit příkazy. Co lze, je přidělit hráči herní úkoly.

Taktické jednání a rozhodování je možné do paměti hráčů vložit koučováním a herní praxí. Mentální kvalita herního výkonu je projevem hráčského naturelu.

**Formální pohled na trénink taktiky nepostihuje potíže při učení. Mentální obsah hokeje má psychický podtext. Vše psychické se týká vnímání složitosti herního výkonu, problému učení, trénování a podávání výkonu. Představu slova mentální naplňuje myšlení, rozum a samozřejmě vše emocionální a psychické. Taktické jednání je vázáno na vnímání, emoce a svobodné rozhodování. Z tohoto důvodu jsem se problému taktiky rozhodl připisovat mentální signifikanci. Vše, co je v textu považováno za mentální, je v tréninku a utkání více či méně synonymem taktického. Naopak, vše taktické v sobě skrývá mentální, psychické a duševní, emoce a reprezentace.**

Mentální herní zkušenosti jsou základem adekvátního rozhodování a jedinečnosti výkonu. Hráč si svoji činnost začne uvědomovat teprve tehdy, pochopí-li to, co na hřišti dělá a vidí on, jeho spoluhráči a soupeř. Vědecky se tomu říká **sebeuvědomování**. Pobídka koučů „... člověče, jdi už

konečně do sebe“ nachází svůj obsah až v sebeuvědomování. Hráčovo JÁ, jáství, se kultivuje a uzrává koučováním, herním tréninkem a herní praxí.

Pro potřebu herního výkonu obsah toho, co dělá hráč, spoluhráči a soupeř, zahrnuje:

- schopnost čtení, vztahu JÁ ke skutečnosti,
- niterně i externě subjektivně pocíťovanou herní činnost. Vztah JÁ-MY vs. ON-ONI tvoří vazby spolupráce i soupeření,
- schopnost záměrně ovlivňovat vývoj soupeření,
- techniku dovedností a specifickou kondici.

Dlouhodobě zarámované teoretické chápání škatulkově strukturovaných faktorů a složek výkonu a tréninku (technika, taktika, kondice, psychika atd.) kouče i hráče odvádí od poznávání skutečnosti. Tato tradiční koncepce je opřena o pojmově přesné a pro trénink jistě definované a téměř nutné principy.

Tím, že se přirozenost herního výkonu stala kořistí teoretiků a metodiků, proklouzává koučům a hráčům pod rukama. Nová poznání a pozměněná strukturalizace tréninku poodhalují zastíněný problém učení taktiky.

**I když zkušenosti jasně říkají, že takhle to není, pod kůži zadřený a dnes překonaný výklad strukturalizace herního výkonu a sportovního tréninku zcela zastínil složitost obsahu a funkčnosti tohoto problému.**

Interpretace teorie, která neodpovídá skutečnosti a posunutému stavu poznání, účinnost tréninku nežádoucím způsobem snižuje. Poznávání složitosti herního výkonu a vlivu tréninku vychází z neurofyzilogických a psychologických zdrojů. Uvažujeme-li o výkonu a tréninku, je třeba něco vědět nejen o pohybu a kondici, ale i o herním mozku, osobní psychice a psychosociálních základech spolupráce a týmového výkonu.

Vývoj herního výkonu probíhá v ose učení ↔ trénink ↔ herní praxe ↔ soutěžení. Protagonisty tohoto procesu jsou hráči a trenéři. Současné požadavky na kouče jsou vysoké. Aktualizované znalosti o tréninku, problémy s kolísavostí výkonu, schopnost abstrakce, odvaha k inovaci, způsob komunikace a zkušenosti, spolu s praktickou ukázkou jsou nároky, které není jednoduché zvládnout. Kvalita koučování leží na průsečíku vědomostí, zkušeností, komunikační obratnosti, vedení hráčů k samostatnosti, sebeuvědomování a sebeprožívání.

## POZNÁMKA 1

Změnu pohledu na trénink ledního hokeje přinášejí moderní technologie zabývající se přenosem vědeckých poznání. Multidisciplinární přístup ke složitosti herního výkonu mění představy o tréninku a výkonu. Zorný úhel se koncentruje na složitost poznávání jednoty mozku a těla. Nová poznání jsou fascinující a pro technologii koučování inovativní. Věda tak mění pohled na přirozenost herního výkonu. Taktický výkon nelze metodicky stvořit, je dílem specificky vytrénovaného mozku.

### 1.3 Složitost herního výkonu

*„Poznávání herního výkonu vyžaduje změnu v uvažování.“*

V tréninku ledního hokeje, který metodizoval, popisoval a přitom jeho účinek se podobal dlouhodobé předpovědi počasí, se většina minulých představ mění. Původci těchto změn jsou nová vědecká poznání a celosvětové zkušenosti. Komplexitu herní činnosti lze vtěsnat do rovnice „mind + body = performance + result“.

Trénink se nemůže dále posunout bez hlubších znalostí provázanosti funkcí mozku a těla. Rychlý vývoj kognitivní a afektivní neurovědy přímo nabádá ke změnám v tréninku. V herní činnosti stejně jako v lidském organismu všechno souvisí se vším. Tento jev věda považuje za bio-psycho-sociální komplex. Oblast „bio“ je souhrnem všech biotických (živých) a abiotických (neživých) složek herního prostředí.

Mozek herní činnost řídí a na realizaci výkonu i dohlíží. Mozek adaptovaný na herní zátěž a soutěžení můžeme nazvat herním mozkem. **Mozek je centrem, nitrem i mechanismem herní výkonnosti. Tělo pohyb realizuje a potřebnou kondici produkuje ☒ je vykonavatelem.**

Psychika nejen že výkon optimalizuje, ale dokáže zvýšit i redukovat. Psychika je odrazem stavu mysli a je v přímé relaci s výkonností a tréninkem. V týmovém úsilí je individuální činnost prostředkem pro spolupráci. Spolupráci lze považovat za specifickou sociální interakci.

Přizpůsobování individuální činnosti potřebám týmu je součástí koučování. Soulad individuálních a skupinových dovedností spolu s mírou seberealizace utvářejí tréninkové a soutěžní psychosociální klima.

Formální teorie sportovního tréninku senzomotoriku pojímá jako cílený projev pohybové činnosti. Zakopaným psem tohoto výkladu je opomíjení složitosti poznávání vědomé a nevědomé podstaty herního výkonu.

Poznávání složitosti herního výkonu je symbolizováno vzorcem JÁŇMY vs. ONŇONI. Konverze tohoto vzorce tvoří komplexitu výkonu. Situační pozici určuje držení kotouče. Kontrola kotouče charakterizuje útok, boj o kotouč, obranu. Každý hráč je tak nositelem útočného i obranného JÁ. K rozlišování těchto vztahů hráč využívá vědomé i nevědomé mechanismy mozku. V tomto procesu, v němž hráč poznává a mění herní skutečnost, je třeba vždy vzít v úvahu více faktorů (spolehlivost citlivosti vnímání, čas na rozhodování, výpomoc spoluhráčů, sílu soupeře atd.). V činnosti, ve které vše souvisí se vším, je vždy obtížné nalézt pravou příčinu problému. Velení nad herní činností má na starosti mozek.

## Shrnutí

Privést hráče k mentálnímu, dovednostnímu a kondičnímu scelení složek výkonu, dovést ho k sebeuvědomování a naučit ho mentalizovat soutěžní konflikty, vyžaduje koučování, které dokáže vložit odpovědnost za vlastní činnost do rukou samotného hráče a učinit ho šťastným.

## POZNÁMKA 2

Kognitivní komplexita, doslovně poznávací složitost, popisuje poznávání v ose jednoduchost – složitost. Kognitivní komplexitou se zabývají psychologie, teorie organizace a teorie interakcí mezi člověkem a počítačem. V pojmu kognitivní komplexity se skrývají znalosti, míra jejich abstrakce a propracovanosti, míra, s jakou ovlivňují vnímání a poznávání, ale i komunikační dovednosti. Příkladem vysoké a nízké komplexity pohledu na výkon v utkání může být různý názor vzdělaného a zaostalého kouče, mediálního experta a takzvaného prostého diváka.

*(volná citace Koukolík, 2012)*



## POZNÁMKA 3

Každý hráč je svéráznou osobností. Formování herního výkonu probíhá cestou koučování, tréninku a herní praxe. Není to nic jiného, než poskytování herního prožitku a prostoru pro svobodnou herní vůli spojeného s tréninkem dovedností a herní kondice. Učit kouče obecným základům tréninku a s tréninkem souvisejících oborů je prospěšné, nicméně nikterak podnětné. Dát koučům přehled o tom, co všechno v koučování existuje, co a jak se vším souvisí, a přimět trenéry k tvůrčí práci, je expertní záležitostí. Motivování lektorů jsou v tomto směru vzácností. Jestliže se změnilы časy a poznání, tak se musí změnit i pohled na trénink, koučování a způsob výkladu těchto problémů. Všude tam, kde nevíteží kritické myšlení, nastává úpadek expertní moci.

## POZNÁMKA 4

Každá minulost tvoří základy budoucnosti. Vývoj výkonnosti vždy ovlivňovali špičkoví hráči. Výsledkem byl přirozený vývoj a učení napodobování. Stejná evoluce probíhala v celém hokejovém světě – hrálo se. Až v padesátých letech 20. století došlo ke změně. Kořeny této změny pocházely z tehdejšího Sovětského svazu (SSSR). Vznikla nová teorie, která v mírně pozměněných podobách ovlivnila celý hokejový svět. Začalo se plánovat, metodizovat, nacvičovat, začaly se strukturalizovat výkon i trénink. Zrodila se věda o sportovním tréninku. Na přelomu tisíciletí si koučové sportovních her začali stěžovat na mentální zaostávání svých svěřenců. Současně s tímto stavem došlo k výraznému posunu vědomostí v kognitivních a neurovědních disciplínách. Výsledkem je změna pohledu na učení a poznávání herní složitosti. Je nepochybné, že herní výkon je komplexním jevem, který tak dostává odlišnou strukturalizaci.

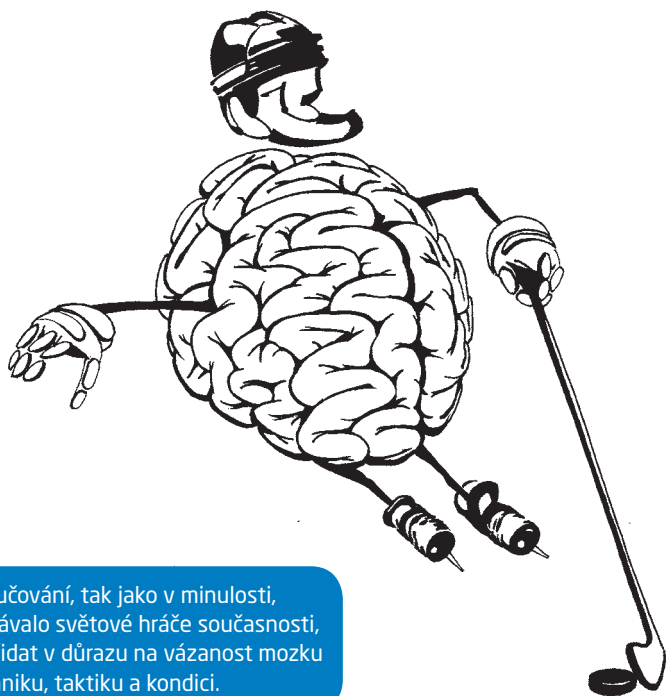

**Střípek z ledu**


*Podíváme-li se na hráčské hvězdy historie, zjistíme, že jejich výkon byl výsledkem přirozeného vývoje mentální, dovednostní a fyzické komplexity. To, co tyto hráče odlišovalo, nebyla pouhá technika a kondice, byl to fenomén naturálního hráčství. Individuálně se prosazovali, vytvářeli hru týmu a pozměňovali konečné výsledky. Jejich výkonnost nepotřebovala medializaci, na hřišti se odlišovali herním myšlením, byli to intelektuální rytíři ledu.*



# 2

## Mozek a výkon



Aby koučování, tak jako v minulosti, vychovávalo světové hráče současnosti, musí přidat v důrazu na vázanost mozku na techniku, taktiku a kondici.