



Vědecko metodická sekce (VMS)  
a Unie profesionálních trenérů (UPT) ČOV  
pořádají

Interaktivní seminář pro trenéry

# DIALOGY II.

## Leaders of tomorrow

**Datum:** 2. listopadu, 2015, 16:00 hodin

**Místo:** nová budova FAČR  
Diskařská 2431/4, Praha 6 - Břevnov

**Program:**

16:00 – 17:30

Jak udělat z juniora šampióna

17:45 – 19:15

Trenér a psycholog ve sportovní hře

**Vstup zdarma**

**Lektoři:**

**Zdeněk Haník** – předseda  
Českého volejbalového svazu, bývalý  
reprezentační i klubový trenér, předseda  
Olympijské Akademie

**Michal Ježdík** – vedoucí sportovně-metodického  
úseku České basketbalové federace,  
bývalý reprezentační a klubový trenér,  
certifikovaný lektor ČOV

**Michal Barda** – předseda trenérsko-metodické  
sekce Českého svazu házené,  
bývalý reprezentační trenér, certifikovaný lektor  
ČOV



# Jak udělat z juniora šampióna?

Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda

## Eric De Costa

Assistent General Manager,  
Baltimore Ravens  
(americký fotbal)



Když vybíráme hráče, sledujeme zápasy živě, nikoliv z videa, kde schází řeč těla.

Při výběru sledujeme, zda hráč v minulosti prokázal schopnost **přizpůsobit se**.

Při výběru talentů se **přeceňuje dovednost** a tak se i hráči domnívají, že jejich talent je tím nejdůležitějším, čímž někdy dochází k sebepřeceňování.

Pro každého hráče máme připravený **plán vývoje** dovedností a rozvoje osobnosti.

Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda



# Baltimore Ravens

- Klub má již 20 let konstantní a stabilní systém při výběru hráčů
- V klubu pracuje 9 skautů s teritoriální působností
- Sledují všechny hráče ve věku 15 – 22 let (Highschool)
- Klub angažuje hráče ve dvou vlnách:
  1. fáze identifikace talentu
  2. fáze **adaptace v klubových podmínkách**
- Teprve po 2. fázi dochází k podpisu smlouvy
- Preferuje se, **zda je hráč koučovatelný**



Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda



**Nada Usina**  
Managing Director,  
Russel Reynolds Associates  
(byznys)



**Eric De Costa**  
Assistent General Manager,  
Baltimore Ravens  
(americký fotbal)

Shodujeme se, že při výběru  
jsou primární mentální kvality:

Jak se hráč rychle učí  
Jak je přizpůsobivý  
Jak je koučovatelný  
Jaké má vůdcovské kvality  
Jak projevuje emoce  
Jak reaguje na změny pod tlakem  
Jak je seriózní  
Jaké jsou na něj reference

Klub musí mít ujasněné, **jaké typy lidí hledá**. Je složité získat talent, když klub nemá vyjasněnou strategii.

Teprve pokud hráč disponuje většinou z těchto kvalit, prověříme dovednosti a schopnosti rozhodování.

**Willie Desjardins**  
Head Coach,  
Vancouver Canucks  
(NHL)

**Čí je tým?**  
náš => hráčů =>  
majitele  
**MŮJ!**

Když hráč přichází do týmu,  
zajímám se, kde a jak vyrůstal.  
Jedu za ním domů, abych ho  
**poznal v jeho prostředí.**

Snažím se  
identifikovat **osobní**  
**cíle** hráče.

Pro každého hráče dělám **osobní**  
**plán rozvoje** a nechávám ho  
oponovat všem členům  
realizačního týmu.

Uvědomil, jsem si, že členové  
**realizačního týmu** vychovávají  
hráče rovněž, proto jsem připravil  
plán i pro ně.

Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda



Vášeň a adaptace na prvním místě,  
dovednost následuje!

Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda

# Vůdčovství v týmu

Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda





**Brian Decker**  
Player Personnel Strategist,  
Cleveland Browns  
(armáda)

Velcí hráči mají vlastní osobnost a trenér je musí **chránit**, jelikož kolem nich je velký tlak.



**Gerald Hullier**  
Global Soccer Director,  
Red Bulls Soccer

Vůdčovství se projevuje v posledních dnech společných pobytů, vůdce projevuje v činech a pod tlakem.

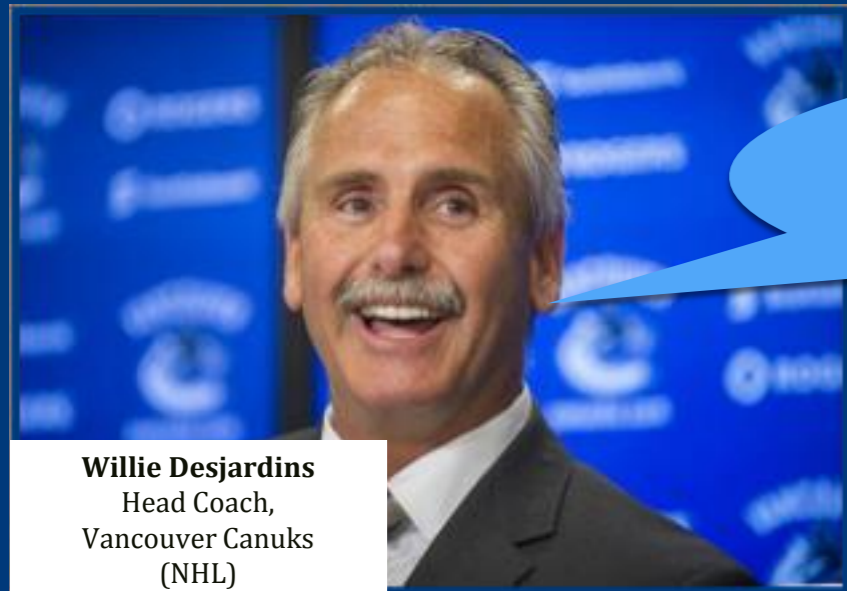
Leader je schopen **sebe-motivace** a motivace druhých.



**Eric De Costa**  
Assistent General Manager,  
Baltimore Ravens  
(americký fotbal)

Statisticky je prokázáno, že kdo byl **kapitánem** na college, má větší šanci stát se leadrem.

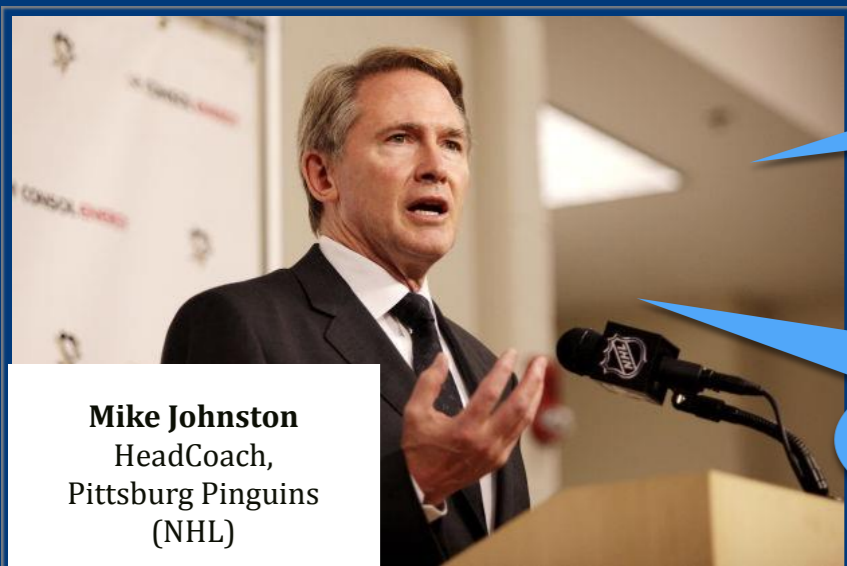
Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda



**Willie Desjardins**  
Head Coach,  
Vancouver Canucks  
(NHL)

Vypracovali jsme “**leadership-plány**” pro 6 hráčů (5 zkušených + jeden nováček)

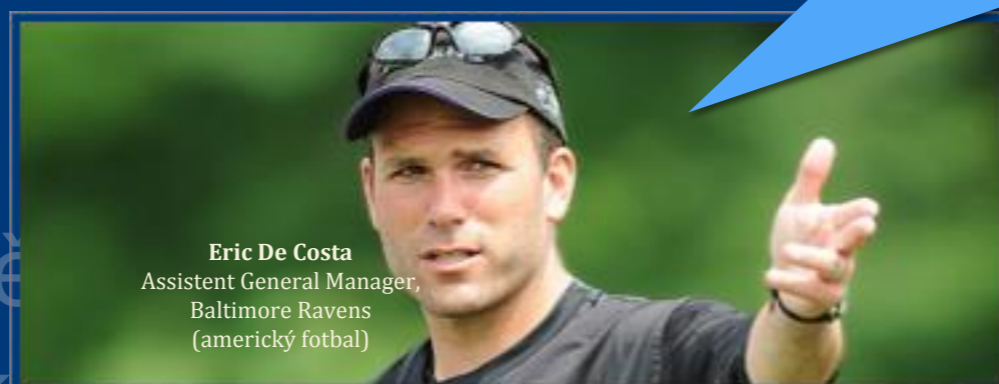
Jednou za měsíc organizují schůzku nad videem, a prezentují, jak se chovali jako **lídři**



**Mike Johnston**  
HeadCoach,  
Pittsburg Penguins  
(NHL)

Ani Crosby neměl v mládí **plán vůdcovství**

Při příchodu do nového družstva dostává hráč mentora, aby neztratil **schopnost vůdcovství**



**Eric De Costa**  
Assistent General Manager,  
Baltimore Ravens  
(americký fotbal)

Neformální vědce musí být  
podporován i veden!

Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda



The image features two large, leafy green trees with thick brown trunks, standing on a grassy field. Below the ground line, their extensive root systems are visible, spreading out in the dark soil. A white rectangular box with a black border is centered between the two trees, containing the text 'Týmová kultura'. The background is a clear blue sky with light clouds.

# Týmová kultura



Jasná struktura klubu a **věřohodnost** (identita) jdou ruku v ruce.

Vytváříme v týmu atmosféru, abychom byli informováni o **soukromí hráče**.

Na začátku sezóny mluvím s každým hráčem **jeden na jednoho**. Potom dělám rozhovor s celým týmem a navozuji experimentální situace. Podle odpovědí následují rozhovory ve dvojicích či trojicích.

Před sezónou vyhlásíme jednoduchý slogan a snažíme se ho dostat do všech sfér života klubu, například:  
**Neboj se kontaktu!**  
**Nikdy se nevzdávej!**  
**Všechno, co potřebuješ k vítězství, už máš v sobě!**



**Mike Johnston**  
HeadCoach,  
Pittsburg Penguins  
(NHL)





**Trent Cherry**  
Head Pit Crew Coach, Team Penske Racing

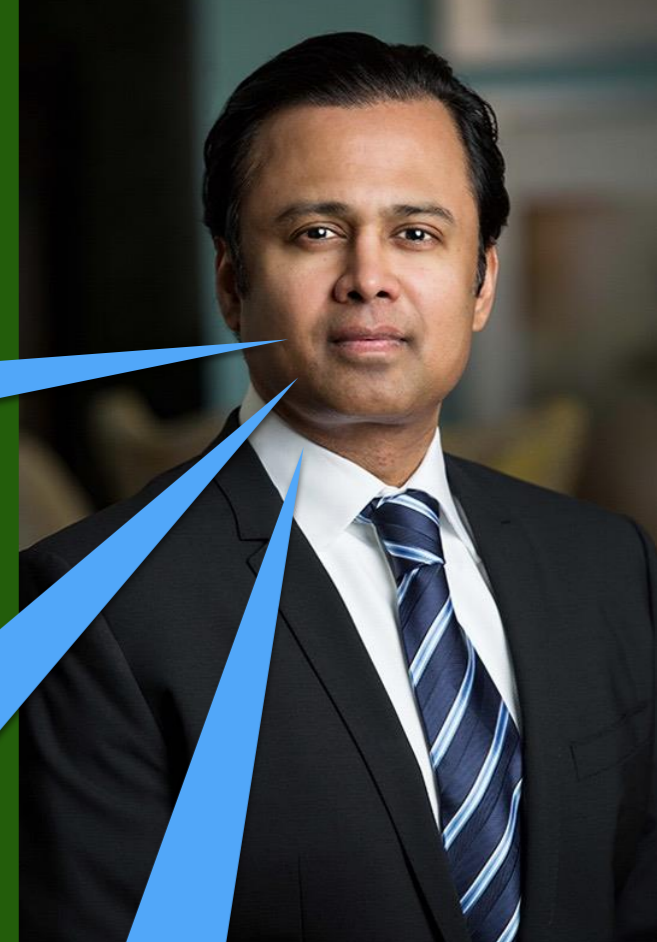
**Saleem Abdulrauf**  
Professor of Neurosurgery, Saint Luis University







**Trent Cherry**  
Head Pit Crew Coach  
Penske Racing



**Aamir Abdulrauf**  
Professor of Neurosurgery, Saint  
Louis University

Stres se dá zvládat jedině  
trvalou **precizností**.

Netrápím se tím, co nemohu ovlivnit a  
vybírám pouze z možností, které ovlivnit  
mohu. V těchto situacích však mám  
**nulovou toleranci k chybám**.

Neomezuji členy týmu v životě  
(životospráva atd.), ale trvám na **preciznosti**  
v **jednoduchých úkolech**, na nichž závisí  
výsledek: “v boxech se totiž vyhrává nebo  
prohrává závod”.

Den před operací si s týmem probírám možné  
scénáře a chci od spolupracovníků vědět, **jak**  
**se zachovají**. Den po operaci provádím  
analýzu operace, trvám na tom, aby se  
vyjádřili, **co by udělali jinak**.

Buduji kulturu týmu na  
hodnotách, víře a důvěře ...

Kombinuji mladé a zkušené, mladí  
přinášejí drive, ale větší **rizikovost**, proto  
sázím více na zkušenost a **stabilitu**.

Působím na tým, abychom v den operace  
**nepřipustili do mysli jiné věci**. Při  
operaci nesmí nikdo propadnout emoci.

ko-metodická sekce  
Michal Ježdík, Michal Barda

...nazýváme se vzdělávat členy  
realizačního týmu, ale i  
vlastníka. Je nutné neustále  
**komunikovat s majiteli**  
klubu.

Každý člen realizačního týmu  
by měl cítit, že se zásadním  
způsobem podílí na  
rozhodování, **partnerství**

Odborný spor se nemůže  
**promítat** do vztahové  
(lidské) roviny

**Vize** musí být neustále  
komunikovaná,  
Tím, že všichni znají vizi,  
zvyšuje se **možnost kontroly**

Cím víc lidí věří ve vizi,  
tím větší je šance na  
úspěch

Sebevědomí vzniká jako  
výsledkem, ale i **společnou**  
**prací (GH)**

Právě v okamžicích  
**neúspěchu** musíš prokázat  
blízkost

**Sdílení emocí** spojuje  
tým



**Thomas Dimitroff**  
General Manager,  
Atlanta Falcons  
(americký fotbal)



**Gerald Houllier**  
Global Soccer Director,  
Red Bulls Soccer



V současnosti se hraje moc zápasů, není čas na trénink. Proto věnujeme více času **komunikaci** a **budování stabilní struktury** klubu

Snažíme se vytvářet „**rodinné prostředí**“ klubu



**Thomas Dimitroff**  
General Manager,  
Atlanta Falcons  
(americký fotbal)

Jako generální manažer se musím postarat o mentální zdraví hráčů. Vytvářím prostředí vhodné pro učení a zvládnání stresu, včetně **souladu** náročné přípravy s **osobním životem**



**Gerald Houllier**  
Global Soccer Director,  
Red Bulls Soccer

Potřebuji mít jako kouč nablízce lidi, s nimiž mohu **polemizovat** v pohledech na tým a společnou práci

Metodická sekce ČOV:

Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda

Tým:  
Struktura, sounáležitost, vize a osobní  
investice

Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda

Ψ

# Psycholog a trenér

Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda



**Ramel Smith** Team  
Psychologist, Milwaukee  
Bucks

Nechal jsem si **trenérem**  
**schválit**, že jako psycholog  
budu mluvit s hráči

Musel jsem projít všemi  
složkami **života družstva**,  
včetně kondiční a herní přípravy

Za klíč k dobrým vztahům  
pokládám poctivou, pravdivou či  
skutečnou **komunikaci**



**Darren Treasure** Performance  
psychology, Nike Oregon Project

Jako psycholog pomáhám  
**naplnit misi kouče**

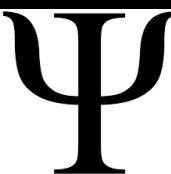
Používám standardizovaný proces  
vyhodnocování: **odděluji**  
posouzení výsledku od posouzení  
individuálních činů

Žádné důvěrné informace  
**nesmí být zneužity**



**Trevor Moawad**  
Mental Conditioning Coach,  
Alabama Crimson (americký  
fotbal)

ědecko-metodická sekce ČOV:  
al Ježdík, Michal Barda







**Ramel Smith** Team  
Psychologist, Milwaukee  
Bucks



**Darren Treasure** Performance  
psychology, Nike Oregon Pro



**Trevor Moawad**  
Mental Conditioning Coa  
Alabama Crimson (ameri  
fotbal)

Hráč je součástí týmu, ale úkoly musí plnit sám za sebe: vnitřní komunikace, sebmotivace

Řeším věci v daný moment, ne do minulosti či do budoucnosti

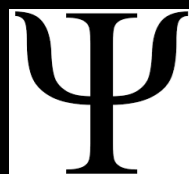
Jsem vlastně trenérem trenérů

Hráč se zlepší, když se mi podaří pozitivně ho změnit jako člověka

Hráč se má držet jednoduchých zásad, proto trenér i psycholog musí být srozumitelní a přímočaří

Nevím, jestli pozitivní myšlení pomáhá, ale vím, že negativní škodí.

lidé přikládají pozitivním aspektům krátkodobý význam a negativním dlouhodobý – je třeba pohled otočit, aby se člověk přes negativní dostal rychleji





**Ramel Smith** Team  
Psychologist, Milwaukee  
Bucks

Moje zásada pro play off zní:  
Dělejte **stejně věci** jako každý  
všední den, které máte zažité a  
mnohokrát vyzkoušené

Pokud jste nuceni řešit v play-off  
nějaký problém, dělejte jen **malé  
kroky**, nedělejte zásadní změny  
procesy mají šanci se stát  
rychleji

Učím hráče, aby při činnosti byli  
koncentrováni na „**právě teď**“, někdy mají  
mladí hráči tendenci posouvat se v  
myšlenkách do minulosti nebo budoucnosti  
– klíčem je být v současnosti

V play off vždycky říkám hráčům:  
“**užijte si tu příležitost**“



**Darren Treasure** Performance  
psychology, Nike Oregon Project

Podícká sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda





Sebevědomí se buduje pomalu a dlouho, ale může se ztratit velmi rychle. Proces návratu je zakládán na jednoduchosti – zlepšování malých věcí, každý den na každém tréninku

Snažím se zjistit u každého hráče, co je pro něho **osobně** zcela konkrétní **úspěch**.

Důvěra či sebedůvěra je založená na procesu, který je naplněn a vytvářen **návyky**

Úspěch je jen **pravdivý proces**, kterým musí hráč projít



**Ramel Smith** Team  
Psychologist, Milwaukee  
Bucks



**Darren Treasure** Performance  
psychology, Nike Oregon Pro



**Trevor Moawad**  
Mental Conditioning Coach  
Alabama Crimson (americký  
fotbal)



Pro trenéra:

Maximalizuj “malou roli” psychologa!

Pro psychologa:

Pomáhej naplňovat misi trenéra!

Vědecko-metodická sekce ČOV:

Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda



# Trenér a hráč

Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda



**Carlo Ancelotti**  
fotbalový trenér Realu Madrid, PSG,  
AC Milan, Chelsea

Když jsem začínal jako trenér, měl jsem sice vlastní vizi, jak hrát fotbal, ale záhy jsem pochopil, že **koučovat se teprve musím naučit**

V koučování jsem se zpočátku věnoval jenom strategii (obsahu hry), ale teprve po čase jsem poznal, že se musím věnovat věcem, které jsou minimálně stejně důležité: **vůdcovství, budování vztahů** s hráči a realizačním týmem

Vůdcovství se rozvíjí se **zkušeností a charakterem**

Když přijdou pochybnosti, je zapotřebí se **vrátit k práci**

Věřím svým očím!

Jako kouče mě zajímá vždy **udělat tým**, nikoliv udělat hráče!





**Mike Johnston**  
HeadCoach,  
Pittsburg Penguins  
(NHL)

Osobně stanovím zónu, ze  
jejíž hranicí **není možno**  
**dělat kompromisy**

Svou vizi nemohu měnit, je  
osobní, ale dříve jsem nebral  
v úvahu hráče, učím se jim  
**naslouchat**

Tlak ve sportu musí být  
každodenní, aby nebyl vnímán  
jako tlak ...  
Čili: tlak přichází jedině, když  
nejsem připraven ...



**Willie Desjardins**  
Head Coach,  
Vancouver Canucks  
(NHL)

Když přicházím jako trenér do  
nového družstva, musím se stát  
**nositelem energie a vášně** pro  
změnu

Dávám hráčům i členům  
realizačního týmu **možnost**  
**chybovat**



**Risa Steinberg** Faculty and  
Associate Director of Dance,  
The Juilliard School

Každý člověk je jedinečná bytost a rovněž i ve svém potenciálu unikátní. Rozvoj je proces učení a **neustálých korekcí**

Děti jsou hladové, nepotřebujete je motivovat, jsou sebe-motivovány, je nutné je spíše usměrnit.

V průběhu dlouhé praxe jsem si uvědomila, jak jsem zranitelná, kdybych zjistila, že mě svěřenci nemají rádi

Kladu velký důraz kvalitu konverzace se svěřenci jak slovem, tak mimikou a pohybem

Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda





**Dehra Harris** Medical Director & Asst. Professor Psychiatry, Washington

Strach je záchranná brzda, ale ani v autě nelze mít zataženou brzdu celý den. Strach se musí selektovat. Rozdíl je, co je skutečně ohrožující a co je pouze iluze strachu.

Učení na základě strachu zavádí některé cesty vývoje. Strach vás separuje. Když má dítě širší potenciál možností, vytváří se prostor pro zodpovědnost, protože se může samo rozhodovat.

**Risa Steinberg** Faculty and Associate Director of Dance, The Juilliard School



Když se učíš ve strachu, tak se učíš pro někoho jiného, ne pro sebe!

V armádě je strach součástí výcviku. Vzdělávání v armádě je dokonce založeno na strachu.



**Jeff Orr**  
F-16 Pilot Instructor, US Air Force

Strach je všude kolem nás ...Pokud ze sebe vydáš to nejlepší není prostor pro strach.



**Gerald Houllier**  
Global Soccer Director,  
Red Bulls Soccer

Úspěch je záležitostí detailu.  
Budujte u hráčů **smysl pro detail** a touhu po dokonalosti!

Hráč musí pochopit, že  
vyhrávat začíná, když je dnes  
**lepší než včera**

Trenér je **koučem dvou týmů**:  
Hráčů a realizačního týmu

Musíš mít jako kouč nablízku  
lidi, s nimiž můžeš **polemizovat**  
v pohledech na tým a společnou  
práci

Rapidně se mění filosofie přípravy,  
**individualizuje** se: zaměření na  
rychlost a techniku. Trénujte  
zodpovědnost, ale zároveň volnost ve  
hře ve smyslu účelnosti!

Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda





**Nada Usina**  
Managing Director,  
Russel Reynolds Associates  
(byznys)

Věřím lidem, kteří  
neuspěli, ale **zvedli** se ...



**Keke Lyles**  
Asst. Coach & Director Player  
Development, Golden State  
Warriors (basket)

**K přetrénování dochází, když se hráči nudí.** Jestliže hráč přijde s ideou do tréninku, dostane prostor to vysvětlit, případně se pro něho modifikuje trénink.



**Darren Treasure** Performance  
psychology, Nike Oregon Project

Trenér je navigátor, otevřený  
podnětům ze souvisejících  
oblastí. Dříve se uplatňoval  
příkazový styl: dnes trenér  
více nucen **naslouchat**

Všichni se shodujeme, že trénink  
se **individualizuje**. Je třeba stále  
vysvětlovat, proč jeden dělá to a  
druhý ono.



**Thomas Dimitroff**  
General Manager,  
Atlanta Falcons  
(americký fotbal)

Fyzické aspekty jsou na limitu,  
rezervy jsou v kognitivní stránce.  
Začíná se experimentovat s kognitivní  
rozcvičkou – využívání programů  
virtuální reality pro **kognitivní  
trénink**.



**Sean Donellan** Director of  
Sports Performance,  
New York Islanders

čko-metodická s  
ník, Michal Ježd



**David Marsh**  
Head Coach, Swim MAC Carolina

Než děti **selektujeme**, pokládáme si otázku, zda jsme schopni jim dát více než jejich prostředí, z něhož ho bereme.

Každodenním sloganem tréninku je, že sportovec chce být **zítra lepší, než je dnes.**

Pokud sportovec nechce jít vaší cestou, dejte mu šanci odejít a **vrátit se**, třeba v jiné roli.

V učení klademe důraz na **pomalý a trvalý proces** a základní vzory pohybu

Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda

Hráč je především člověk!

Hráči jsou věrným obrazem  
nás a naší práce!

Vědecko-metodická sekce ČOV:  
Zdeněk Haník, Michal Ježdík, Michal Barda