



TRÉNINK

POLEMIKA: UČIT SE POMOCÍ ZVYKŮ, NEBO NE?

SERIÁL O PŘÍPRAVĚ MLÁDEŽE VE SPOLUPRÁCI S FAČR

FOTO: ONDŘEJ HANUŠ

V posledních článcích jsme rozebírali, jak na dovednost hrát a co trénovat v různém věku. Podívejme se ale i obecně, jak by asi mohl fungovat proces učení. Často na našich hřištích vidíme kluky, kteří dobře kombinují, méně často takové, kteří obejdou jednoho či dva protihráče a těží z toho i díky tomu, že mají rychlost a sílu k další akci. Fotbal je stále víc komplexnější ve svých nárocích a hráče, kteří by jen strojově plnili příkazy svého podvědomí (natož plnění přání pokřikujících trenérů), asi velká budoucnost nečeká. „Jednají hráči vlečení situací, nebo situací vytvářejí a neustále se v ní rozhodují?“ ptá se v dalším díle seriálu o tréninku mladých fotbalistů ANTONÍN PLACHÝ, vedoucí trenérsko-metodického úseku FAČR.

Každý věří v dobré návyky, ale jaké vlastně jsou? Návyk je proces v mozku, který nás zbavuje povinnosti dělat příliš mnoho rozhodnutí, tvrdí John Dayken, expert na mentální koučink. V částech uvedených černou barvou vysvětlí, jak vidí využití síly návyků v tréninku, a tím zlepšení hry týmu ve všech herních situacích, červeneč je pak označena polemika Antonína Plachého.

MÉNĚ PŘEMÝŠLEJ, HRAJ LÉPE?

Pokud zvážíte počet pohybů, které provedete za den, uvidíte, že byste byli zdrčení, pokud byste se měli zastavit pokaždé, když musíte učinit rozhodnutí. Mám si vyčistit zuby? Jak dlouho si je mám čistit? Mám si je čistit nahoru a dolů, nebo v kružích? Bez přemýšlení se natáhneme po zubní kartáčku a zuby si vyčistíme. Někdy, když si myslíme, že děláme rozhodnutí, hledáme ve skutečnosti návykovou smyčku v našem mozku, přičemž automatika přebírá kontrolu. To samé se stává nám při hraní fotbalu.

Ano, v běžném životě není třeba mnohdy reagovat a naši činnost

řídí podvědomí. Někdy ani pořádně nevíme, co děláme. Pokud však dojde k situaci, že člověk chce zároveň na velkou a ví, že si musí vyčistit zuby, protože ho tlačí čas, již se vědomě rozhoduje, jak to udělá. Jde o to, jestli ty důležité okamžiky řešíme za pomoci „rutinních smyček“, nebo jdou procesem plánu a rozhodnutí. Stejně ve hře některá rozhodnutí řešíme podvědomě (okamžitě nabídnutí po zisku míče) a některá vědomou kontrolou (kam se nabídneme). Z tohoto pohledu je samozřejmě nesmysl, že by vše bylo jakýmsi návykem. Přihrávám na základě vědomého rozhodnutí o výhodnosti situace, nikoliv jen proto, že je někdo volný. Samozřejmě že jsou hráči, kteří řeší více věcí pomocí návyku, ale jsou i tací tvořiví hráči, kteří zase vždy hodnotí situaci dle toho, jak vypadá. Otázka je, zda jde tvořivost rozvíjet.

Pokud hráči řekneme, aby kvůli lepšímu rozhodování při hře přemýšleli, často můžeme chtít nesmyslnou činnost. Kognitivní rozhodnutí mohou být potlačena přetlakem smyslových dat (co hráč vidí, cítí, slyší...), nedostatkem času k posouzení situace

a procesování do zamýšleného pohybu. I když jsou hráči seznámeni s různými situacemi, paměť může být pod tlakem nespolehlivá. Právě proto se musíme snažit o učení k vlastnímu rozhodování, nikoliv o pamětní učení, kdy hráč poslouchá příkazy trenéra a má si pamatovat řešení, které je mu předloženo. Pak to často končí chabou výmluvou trenéra: „My si to říkáme, ale oni to pak neplní.“ Prožité učení – učení hrou, učení zážitkem a vlastní zkušeností – zanechává trvalejší otisky pro herní orientaci. Ty nejdůležitější návyky jsou směrem k prostorové orientaci a k rychlému rozhodování. **Příklad:** Trenér bude učit hráče, že v blízkosti branky je třeba vždy přebrat míč a dělat kličku směrem ke straně, ne před branku do „nebezpečného prostoru“. Vytváří se jednostranný návyk, který začne být problémový v momentě, kdy na straně bude soupeř, ale ve středu hřiště volno. Trenér tedy může učit návyk k rychlé orientaci a činům. „Kam budeš dělat kličku?“ Logická odpověď je: „Tam, kde je volno.“ Budujeme tedy návyk, že hráč potřebuje rychle, nejlépe při nabíhání a před přijetím míče zjistit, kde je volno, a tím směrem přebírat míč.

Neurovědecké výzkumy potvrdily, že návykové smyčky se vytvářejí i v jiných částech mozku než v paměti a mohou být efektivní i pod tlakem, protože lidé reagují na návykové smyčky instinktivně, bez přemýšlení. Tudíž jsou návyky ve fotbale

rozhodující. Hráči a týmy s dobrými návyky hrají lépe, bez nich se hra zadržává.

Všichni trenéři nevědomky vytvářejí v hráčích návyky, ale poznáváním a srovnáváním se, jak návyk funguje, trenéři ovládají hráčův rozvoj moudřejší pokoušením se o vytvoření správných návyků. Trénink budování návyků umožňuje spoustu opakování všech dovedností, které jsou potřebné pro každou návykovou „rutinu“.

I přesto mohou být návyky trénovány, pouze pokud hráči zdokonalili veškeré dovednosti potřebné pro provedení rutiny. Pokud hráči s provedením zápasí, návyk si neosvojí, což rozdrťí jejich sebevědomí. Trénink návyků neznamená, že improvizace by se měla ignorovat. V herních situacích návyky vždy nefungují, jak se dříve plánovalo, takže pokus o provedení naučeného návyku může vyústit v perfektní šanci na improvizaci. Dobrá improvizace by měla být podpořena a sklídit aplaus.

Stejně tak návyk, kterým může být v kombinaci „přihraj a běž“ právě to, že přihraju a okamžitě si nabíhám – to je návyk. Hodnocení situace, kam nabíhám, je tvořivé a někdo dokonce vidí nějaký ten krok dopředu, třeba k narážce na třetího. Návyky a rozhodování jdou tedy ruku v ruce. Jestliže hráči začínají hrát převážně s pomocí návyků, hra je strojová a snadněji čitelná. Ano, hra se bez návyků, a podotkneme „dobrých návyků“, zadržává, ale hra postavená jen na návycích se stává průměrnou a samozřejmě může sklouzávat až ke



Řeší hráč s míčem situaci podle návyku správně?



Ideální je začít s cvičeními bez tlaku na hráče.

hloupým chybám, pokud tam není hodnocení situace.

NÁVYKOVÁ SMYČKA

Návyková smyčka se skládá ze čtyř elementů: chuť, popud, rutina, odměna.

Je to sice amatérsky sestavená sekvence průběhu motorického učení se zásadním nesmyslem, což je to, že tu není popsán proces učení, ale pouze výsledek. To však neznamená, že bychom se z nesmyslu nemohli poučit.

Chuť: Řídí návyk. Ve fotbale předpokládáme, že touha po úspěchu (vyhrávat, hrát lépe, učinit dobré rozhodnutí) je to, co pohání chuť pro tvorbu dobrých návyků.

Popud: Signál, který nás přiměje provést opakovaný pohyb. Například ve fotbale to může být připravená šance spoluhráčem, určitý pohyb protihráče nebo rozhodnutí rozhodčího. Průběh mozkového děje, např. zda je vybráno nejčastěji používané a nejlépe zvládnuté zpracování míče, nebo to zpracování, které je nejvýhodnější pro danou situaci, se také odehrává na pomezí podvědomí a vědomého rozhodování. Vidím, že potřebuji zpracovat míč doprava, protože jsem si zkontroloval situaci – rozhodování vědomé, samotné zpracování je, pokud již v tom mám dlouhodobou úspěšnou zkušenost, podvědomé.

Rutina: Sekvence událostí, kdy reagujeme na různé popudy. V týmovém rozestavení má každý hráč různou rutinu pro stejný popud. Popud může například být: Hráč A dostane balon do prostoru na pravém křídle. Když se toto stane, individuální rutiny mohou být: A běží s balonem, B mu zabíhá, C a D se tlačí na poslední obránce, E si nabíhá diagonálně, F podporuje tým zezadu a tak dále.

Odměna: Konečný výsledek reakce by měl být užitečný. Ve fotbale to může být po taktické stránce získání balonu nebo po té osobní pocit dobře odehrané hry. Touha po odměně je to, co nás pohání vpřed i přes nejistotu, že jí dosáhneme.

Z tohoto řazení je tedy vidět, že jde o rozhodování jako reakci na situaci, ale vždy tuto situaci hráč i vytváří, nikoliv že by jen reagoval, tedy předvídá, co se

bude dít. Jestliže si naběhne do volného prostoru, je v té situaci aktivnější a zjednodušuje svou práci, než kdyby zůstal stát. Jde tedy o individuální taktiku, kterou pomáhá úspěšně dovršit individuální dovednost s míčem. Pokud má někdo obě složky na dobré úrovni a využívá je (vytváříme mu k tomu prostředí), můžeme jej označovat jako tvořivého hráče. Pokud jedna ze složek chybí, pak buď je vždy otrokem situace – reaguje, ale netvoří, nebo je otrokem míče – ví, co by chtěl, ale nedovede to realizovat. Z toho je vidět jak důležitá je individuální technika využívání, ale i učená v herních souvislostech s vlastním rozhodováním.

Vytváření návykových smyček v tréninku:

- Rozmyslete se, čeho chcete dosáhnout.
- Vezměte v potaz, jaké prvky jsou potřebné k dosažení cíle.
- Rozhodněte se, jak celý proces bude vypadat. Měla by to být akce, která může být interpretována jako signál k započítí rutinní reakce. Návyk musí záviset na vývoji utkání, například nebudete hrát stejně, když vyhráváte, jako když prohráváte nebo na začátku a na konci utkání.
- Stejně tak by měl proces záviset na pozici na hřišti (různé úkoly na obou polovinách hřiště).
- Vytvořte tréninky kolem této rutiny.
- Vysvětlete důležitost celého procesu hráčům, stejně jako veškeré výhody.
- Buďte specificti, jaké úkoly se od hráčů očekávají, aby mohli trénovat přesně to, co je potřeba.
- Vymyslete signály s týmem, aby bylo možné identifikované popudy rychleji spojit s natrénovanou rutinou. Přimějte hráče, aby se tyto signály naučili a používali v zápase.

Zde je třeba říci, co to znamená signál, v jakých věkových kategoriích se tím do jaké míry zabývat a jestli hráče učit nějaká schématická řešení, nebo je učit chápat výhodné řešení a schopnost ho vidět a měnit. Příkladem budiž třeba

to, že hráči řekneme, kam přesně si má naběhnout při rozehrání rohu a striktně to chtít dodržet, nebo jestli chceme naučit vidět volný prostor a hráč si vybírá ten prostor, který je výhodný. To třeba u mladších přípravků znamená, že se můžeme s hráči bavit o tom, co vidí a někam je posouvat, ale třeba již ve starších přípravkách přesouváme zodpovědnost na to, jak se spolu dva hráči domluví na rozehrání rohu, a již v mladších (starších) žácích to může být i jejich skupinové a týmové řešení. Má to tedy být trenérem vykonstruovaný signál, nebo řešení, které tvoří a snaží se naplnit hráči. Oni tím rostou.

■ Začněte se cvičením bez tlaku na hráče, dokud provedení nebude bez chyb.

Toto je samozřejmě těžko realizovatelné a často nevhodné přikázání, protože již nedokonalé herní dovednosti je třeba užívat ve hře. Podstatné to záleží na věku. Reálně vzato lze říci dítěti: „Teď ještě tu kličku ve hře nepoužívej, ještě ji pořádně neumíš.“ Na druhou stranu můžeme již zkušenější hráče omezovat. „Trestnáky začneš kopat, až to v tréninku desetkrát za sebou trefíš do branky.“ Jak je snad cítit, jsou obě situace těžko souměřitelné.

■ Opakujte cvičení pod lehkým tlakem. Uměle vytvářejte hráči příležitosti, které by mohly nastat v dané situaci.

Takto by to kopírovalo naše metodicko-organizační formy, ale i v nácviku dovedností se všechny formy prolínají, již jen z toho pohledu, že někteří hráči se naučí dovednost rychle a jiní pomaleji.

■ Následně opakujte cvičení v zápasovém tempu.

Zápasové tempo znamená nejspíše rychle, ale to není jediný prvek zvyšující složitost. Metodika očima dítěte se měří na „baví – nebaví“ a zde je opět rozcestí. Pokud to dítě baví, je ochotné pokračovat i přes nezdař, a naopak dítě většinou baví činnosti, které se mu daří. Jak tedy

pomalé i rychlé varianty nastavit zábavně pro děti.

■ Zajistěte, aby úspěšné provedení nezustalo bez pochvaly a neúspěch bez upozornění a opravy od trenéra.

Zde záleží na tom, jak je upozornění na neúspěch podáno, zda blokuje další pokusy. „Co zas děláš, vždyť ti to lítá do nebe!“ nebo sice přímo nehaní, ale nepřináší žádnou stimulaci: „Lítá ti to nějak divně,“ nebo přímo označuje chybu: „Pořád podkopáváš míč zespodu,“ nebo stimuluje hráče k vlastním citěním: „Když se trefuje míč zespodu, pak lítá nahoru, když o něco výše, pak to lze lépe směřovat. Zjisti si při dalších pokusech, jak míč trefuješ.“

I pochvala může posouvat latku. „Trefuješ to fakt dobře, ale zájímalo by mě, jak by to vypadalo, kdyby sis to posunul do strany nebo dozadu...“ To nejdůležitější u dětí je však při neúspěšných provedeních dodávání sebedůvěry a podpora k další činnosti, která má ryze individuální podobu a je dobré, když trenér zná nejen způsob dětského uvažování, ale i dítě samotné.

Návykové smyčky v praxi: Barcelonský nátlak

Pod trenérem Guardiola, pokud FC Barcelona přišla o balon (popud), tým uplatnil pravidlo pětivteřinového tlaku (rutina). Často se jim dařilo obrát soupeře o míč ihned (odměna). Pokud balon nebyl do pěti vteřin opět v držení barcelonských hráčů, tým se zformoval do obranného rozestavení. Tuto rutinu hráči nábožensky opakovali v trénincích, až se stala automatickou v zápasech namísto potřeby se zastavit a zamyslet se, jak zareagovat. Tento návyk pomohl Barceloně k vysokému držení míče proti všem týmům.

Těžko říct, proč autor myslí, že by měli mít hráči potřebu zastavit a zamyslet se. Zřejmě jen potřebuje podtrhnout to, že opakováním a herní zkušeností se získává automatizace v typizovaných situacích, tak vymyslel nějaký extrém, který nedělají ani děti.

Pozn.: Podklady převzaty z materiálu Daykena Johna. *Success in Soccer*, 1/2013, str. 42–43.