

Zkušenosti ze zahraničí

Mgr. Lukáš Růžička – TMÚ
FAČR, vedoucí kurzů A licence

Mgr. Martin Babača – externí
spolupracovník TMÚ FAČR,
sportovní manažer mládeže
FK Ústí nad Labem

Severská cesta: Výchova a vzdělávání hráčů i koučů



ÚVODEM

„Některé zajímavé projekty už běží...“ lákal na obsah své prezentace o přístupu k výchově a vzdělávání bývalý profesionální hráč Pekka Clewer, působící nyní jako jeden ze vzdělavatelů finské fotbalové federace.

Národní strategický program fotbalového rozvoje, naplánovaný pro období 2016 – 2020, nazírá vývoj jedince v širších souvislostech a definuje ho zejména v rovině člověka, nikoliv jen v rovině sportovce. Ústřední myšlenkou je zajištění vysoce kvalitního života prožívaného každý den ve svém přirozeném (domácím) prostředí. Toho má být dosaženo především díky vzdělaným trenérům/koučům

s jasnou filosofií a přesnou znalostí (národní) cesty hráčského rozvoje. Lepší trenéři totiž znamenají lepší trénink pro hráče, čili více zapojených lidí do sportu, tj. zdravější životní styl finské populace.¹

Zpět ale k citovaným projektům, jež jsou dle Pekky Clewera největší přidanou hodnotou národního fotbalového programu:

- 1. Program HUUHKAJA PÄIVÄ pro regionální týmy U13 – U15** je benefitem jak pro výchovu a vzdělávání regionální hráčů, tak koučů.
- 2. TUTORský program** napomáhá vzdělávat děti a trenéry v jejich mateřských klubech a podporuje spolupráci mezi kluby. Tutoři jsou zaměstnanci fotbalové asociace, jejichž primárním cílem je prohlubovat spolupráci mezi asociací a kluby v jejich přirozeném domácím prostředí a šířit vizi koučinku fotbalové asociace ve 45 vybraných klubech po celém Finsku. Tutoři cílí zejména na kategorie do 11 let.
- 3. Program TALENT KOUČ** je další praktickou demonstrací uvědomění důležitosti spolupráce mezi fotbalovou asociací a kluby. Zmiňovaní koučové pracují opět jako zaměstnanci finské FA a jsou přidělováni

¹ Pro srovnání: počet obyvatel ve Finsku 5,5 Mil., počet registrovaných hráčů cca 140 000 (v ČR cca 300 000 hráčů na 10 mil. obyvatel)

19 nejlepším klubům po celém Finsku, kde poskytují individuální přístup vybraným talentovaným hráčům věkových kategorií 13 – 19 let.

- 4. Centra fotbalového rozvoje (centers of development)** platí za střediska s nejlepšími podmínkami pro výchovu fotbalové mládeže². Za nejznámější lze považovat centrum **EERIKKILÄ**, které plní rovněž úlohu národního sportovního střediska a své sídlo v něm našla i společnost **SAMI HYPPIÄ ACADEMY**.

Za velmi promyšlenou a detailní přípravu programu oficiální návštěvy FAČR ve finských Helsinkách patří severským kolegům velký kompliment. Skladba šestidenního programu totiž nabídla mimo výše uvedené 4 projekty i mnoho dalších inspirativních setkání.

FIBACO

FIBACO



Toto soukromé fitness se vyznačuje osobním přístupem ke klientům, klade se zde důraz na zdravotní aspekty sportování, správné držení těla, korektní pozice/polohy při cvičení a zejména pak na správné dýchání. Ve Fibaco pracuje cca 15 trenérů a 2 fyzioterapeuti, kteří se věnují

² Možno porovnat s českými SpSM a SCM

sportovcům z různých sportů, běžné nevykonnostně orientované populaci pracující např. v kancelářích a dalším, kteří mají různé zdravotní problémy spojené s ochablými a zkrácenými svaly. Pro zajímavost uveďme, že do klientely patří také závodník Formule 1 Kimi Räikkönen. Počátek spolupráce mezi společnostmi FIBACO a finskou fotbalovou asociací je datován do roku 2015. Kontrakt vzájemné kooperace neobsahuje jen péči o fotbalisty, nýbrž také vzdělávání trenérů a nastavování národního zdravotního programu pro prevenci zranění u fotbalistů. Slova spoluzakladatele FIBACO centra, Tomi Viitanena, dokumentují, jak významnou součástí vzdělávacího procesu je jeho mentalizace: „Neppracujeme příkazovým stylem ve smyslu, udělej toto či ono a budeš zdravý. Náš koncept je striktně nastavený přes pochopení. Nejdříve vedeme hráče k uvědomění důležitosti a prospěšnosti cvičení. Ukazujeme jim, jak analyzujeme specifické pohyby pro daný sport (např. kop ve fotbale) a na jejich základě vytváříme baterii kompenzačních cvičení. Teprve potom začínáme na nápravě pracovat, a to s hráčem, který je již lépe motivovaný“.

Trenéři v rámci studia UEFA A licence prochází FIBACO programem, aby lépe porozuměli, proč tato cvičení hráči potřebují. Existují 2 základní moduly – 12 a 24 hodinový, jejichž absolvování trvá 2, respektive 6 měsíců. V rámci jedné tréninkové jednotky se dodržují 3 základní principy – trenér otestuje hráče, pak ho učí správné provedení daného cviku a poté trénuje. Ve

všech cvičeních je důležité správné držení těla, neutrální pozice pánve, správná pozice lopatek a ramen. Hráči se soustředí na správné dýchání, aby aktivovali svaly HSS a bránici. „Při správné aktivaci „core“ svalů bude dynamická práce svalů efektivnější a vnitrosvalová a mezisvalová koordinace lepší,“ dodává na vysvětlenou Viitanen.

HJK HELSINKI



HJK Helsinki je největším a nejúspěšnějším klubem ve Finsku. V mládeži disponuje týmy od U9 – U15, jejichž trenéři pracují na částečný úvazek. Pro kategorii U17 a U20 jsou zajišťováni již trenéři na plný úvazek. Klub dále zaměstnává 2 fyzioterapeuty, 1 kondičního trenéra a 2 šéftrenéry pro kategorie U9 – U12 a U13 – U17. Do oddílu jsou dále přiděleni 3 talent koučové, jež jsou zaměstnanci fotbalové asociace. V mládežnických kategoriích, počínajících týmem U9, mají týmy 26 hráčů (týmy A a B), v dalších ročnících poté počet hráčů v týmech redukuje.

Co se týká plánování a periodizace, opírá se základní program v mládežnických kategoriích o učení v blocích (srovnej s následující kapitolou škola a fotbal), kde se soustředí 4 týdny na útočnou fázi a 2 týdny na fázi obrannou. Od kategorie U15 věnuje klub zvýšenou pozornost talentovaným hráčům, kterým věnuje zvláštní péči mj. ve

formě video analýz. Tito talentovaní hráči jsou přiděleni k hlavnímu trenérovi, talent koučovi a kondičnímu trenérovi. Všechny tři strany spolu neustále komunikují a provází dané hráče na cestě sportovního a lidského rozvoje. Určujícím znakem pro fyzickou zátěž (počet TJ etc.) je biologický věk. K monitoringu řečeného používá klub analýzu zralosti MATURITY - GROWTH SPURT (srovnej např.: <https://www.scienceforsport.com/peak-height-velocity/>).

„Nevyzrálým“ hráčům se stává, že jim je snížen počet TJ, aby nebyli přetíženi. Trenéři s hráči hodně komunikují, chtějí, aby všemu rozuměli, jinými slovy dbají, podobně jako ve společnosti FIBACO, na mentalizaci tréninkového procesu.



V HJK se hráči učí porozumět hře a dělat rozhodnutí. Výchozím bodem jsou 2 základní herní situace a jejich klíčové elementy pro vnímání:

Můžu dostat míč:

1. Míč
2. Spoluhráči (kterým následně přihrají)
3. Protihráči

Nemůžu dostat míč:

1. Míč
2. Spoluhráči (soudržnost týmu)
3. Prostor

Dále rozdělují 4 oblasti, ve kterých hráče rozvíjí:

1. Technické dovednosti
2. Základní principy – individuální a poziční/postové
3. Vnímání
4. Týmové principy

Systematičnost prezentovaného konceptu podporuje přehledová tabulka, s jejíž pomocí prezentuje HJK svou vizi směrem k vlastním trenérům, rodičům a širokému okolí. Každá z uvedených skupin by tedy měla znát z hlediska obsahové náplně věkových kategorií odpověď na následující:

- ① Počet tréninků týdně
- ① Přibližný počet utkání ročně
- ① Herní styl/systém
- ① Technicko-taktická specifika
- ① Kondiční specifika
- ① Charakter/výchova
- ① Očekávání od kouče
- ① Spolupráce se školou
- ① Tréninkové plochy
- ① Spolupráce s rodiči

ŠKOLA a FOTBAL



Všeobecně proklamovanou kvalitu finského školského systému netřeba akcentovat. Za zajímavější považujeme zmínění/porovnání konkrétních aspektů vyučovacího procesu, kterého se nám dostalo díky přijetí na škole Pohjois-Haagan junior high school. Diskuse s finskými kolegy neprobíhala výhradně na téma středoškolského

vzdělávání, nýbrž obsáhla školství ve Finsku jako celek.

Základní škola je ve Finsku od 1. do 6. třídy. První čtyři ročníky stojí v popředí hodnocení dětí sebeevaluace, nikoliv známky. Ty se objevují výrazněji až v 5. třídě, a to ještě jen na konci školního roku. Finská škola zprostředkovává žákům své kurikulum prostřednictvím bloků. Školní rok je běžně rozdělen na 5 vyučovacích období a v každém se až na výjimky vyučují jiné předměty. Děti tedy nemají tak jako v české škole všechny předměty po celé pololetí, nýbrž koncentrují v rámci bloků svou pozornost na určité obory/předměty.

Ve všech ročnících dostávají děti domácí úkoly, ovšem nevýrazného rozsahu. Čím nižší ročník, tím kratší úkoly. Děti jsou vedené tak, aby komunikovaly a spolupracovaly. Učí se často v malých skupinkách.

Co se výuky tělesné výchovy týče, v 1. – 4. třídě sportují v rámci týdenního rozvrhu 2x, v 5. – 9. třídě jsou na programu celkem 3 hodiny.



Navštívená sportovní střední škola Pohjois-Haagan v Helsinkách nabízí svým studentům a studentkám 1 x 90 min klasické TV a 2 x 90 min specializovaného tréninku podle sportu, který dělají (většinou fotbal a basketbal). Kluby komunikují s učiteli TV a společně připravují program TV tak, aby byl v souladu s tréninkovým procesem

v klubu. Bez ohledu na sportovní zaměření vzdělávací instituce, hrají prim ve studijní náplni taktéž cizí jazyky. Rozsah 4 cizích jazyků (na prvních místech většinou angličtina, švédština a ruština) je na střední škole ve Finsku běžnou normou (Pro zajímavost uveďme, že i výuka nejvyšší trenérské licence UEFA PRO probíhá více v angličtině než ve finštině).

Přestávky mezi hodinami ve škole trvají obvykle 15 min, výjimku tvoří 45minutová přestávka na oběd. Součástí nastavené školní kultury je samoobsluha v jídelně, studenti si jídlo nabírají sami podobně jako v restauraci. Výuka končí nejpozději v 15:10.

Nelze nezmínit, že i navzdory středoškolskému věku jsou součástí rozvrhu dílny, vaření, výtvarná výchova a domácí práce, a to bez ohledu na pohlaví. Ve škole panuje uvolněná atmosféra, studenti a studentky tráví běžně svůj přestávkový čas na odpočinkových místech na chodbách, kde u stolů buď běžně klábosí, nebo se připravují na nadcházející hodiny. Otevřené tělocvičny během přestávek jsou považovány za standard. Student(k)y nikdo ani neřídí, ani nehlídá, na vstupu do tělocvičny visí jen seznam pravidel bezpečnosti, jenž musí být respektován.

Koncept HUUHKAJA PÄIVÄ – regionální týmy U13 – U15



Projekt uvedený do procesu roku 2016 reorganizoval střetávání regionálních týmů U13 – U15 a obohatil ho o naprosto zásadní vzdělávací myšlenku - běžnou sportovní konfrontaci využívá dovedně pro edukaci hráčů i koučů.

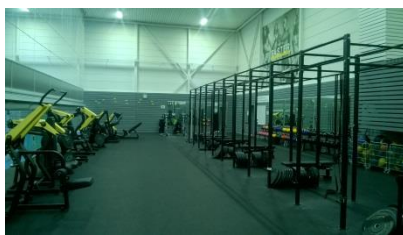
Každý zápas totiž natáčí 3 videokamery (tým A, tým B, brankáři). Pořízený videozáznam je okamžitě sestříhán a následně využit v rámci diskuse mezi trenérem a jeho týmem přímo na místě.

Diskuse s hráči mezi jejich dopoledními a odpoledními zápasy není ovšem jedinou přidanou hodnotou pořízeného videozáznamu. Nasbíraný materiál putuje spolu s trenérem do mateřského klubu, kde je následně využit pro účely interního klubového vzdělávání.³ Jeho obsah využívají navíc také zaměstnanci fotbalové asociace navštěvující pravidelně kluby za účelem podpory jejich klubové filosofie.



³ Ve Finsku jsou první tři stupně trenérské licence E, D, C organizovány a udělovány v rámci klubů. Finská fotbalová asociace je zodpovědná až za organizaci úrovně B, A, PRO UEFA.

EERIKKILÄ + SAMI HYPPIÄ ACADEMY⁴



Národní tréninkové centrum EERIKKILÄ je situováno přímo na břeh jezera do srdce finské přírody. Moderní komplex disponuje 2 hřišti s přírodní trávou, 1 hrací plochou s umělým trávníkem, velkou halou s UMT hřištěm klasických rozměrů a moderní video analytickou technikou a malou nafukovací halou s UMT o velikosti hřiště pro hru 8 vs. 8. Nedílnou součástí je taktéž sportovní hala s klasickým PVC povrchem doplněná o tělocvičnu a workoutové hřiště.



Není bez zajímavosti, že ubytovací kapacity tréninkového centra slouží jak sportovním asociacím či klubům, tak i veřejnosti, která zde může strávit běžnou rodinnou dovolenou.

Na stejné adrese nalezneme také již v titulku zmíněnou SAMI HYPPIÄ ACADEMY pojmenovanou po jednom z nejslavnějších finských fotbalistů, jenž po dlouhá léta hájil barvy anglického Liverpoolu.

Organizace založená roku 2011 si klade nemalý cíl, a sice

⁴

<https://www.eerikkila.fi/en/training-center/sami-hyypia-academy/>

pozvednout ve spolupráci s asociací finský fotbal v mezinárodní konkurenci na vyšší level a vytvořit nejeftivnější učební proces pro hráčský rozvoj. Dle některých zdrojů je také označována za nositele know-how finského fotbalového tréninku, výzkumu a rozvoje.



Služby svého bohatého portfolia nabízí profesionálním, amatérským či jen mládežnickým týmům, přičemž hlavním bodem pro veškerou klientelu je KOMPLEXNÍ MONITORING HRÁČE a TRÉNINKOVÉHO PROCESU prostřednictvím moderních testů a technologií.



I zde nelze přehlédnout v textu již několikrát akcentované uvědomění důležitosti spolupráce s kluby, neboť SHA organizuje pro týmy v průběhu celého roku nespočet vzdělávacích seminářů, testování schopností a dovedností prostřednictvím moderních technologií, fotbalových škol, turnajů a jiných akcí.

KONSEKVENCE PRO ČESKÝ FOTBAL, EVTL. KLUBOVOU PRÁCI?

Jelikož bylo jedním z témat článku školství, můžeme si po vzoru školské praxe položit závěrem otázku, co jsme se ve Finsku naučili?

Subjektivním pohledem vzato přinejmenším to, že si česká trenérská obec má čeho vážit. Pomineme-li hustou síť krytých hal s běžným hřištěm 105 x 68 m, jejichž výstavba je pro Finsko z hlediska panujících klimatických podmínek spíše nutností, můžeme označit materiální vybavení pro trénink a utkání za v podstatě totožné s podmínkami v ČR. Analogicky tedy možno vyvodit, že největší odlišnosti nalezneme v oblasti nemateriální.

Inspirací nám budiž finský důraz na FUNKČNOST, SYSTEMATIČNOST, SPOLUPRÁCI A VÍRU VE ZVOLENOU VLASTNÍ CESTU. Návštěva nás utvrdila v přesvědčení, že stejně tak jako Finsko disponuje i ČR dostatkem erudovaných a pracovitých koučů. K rozpohybování funkčního národního soukolí ovšem potřebujeme své jednotlivé, byť třeba velmi kreativní a originální, snahy sjednotit a s důvěrou a respektem tak spolupracovat na budování české fotbalové identity. Jinými slovy, nastavit systém a lidi jdoucí hrdě po české cestě.

A abychom se ve výsledku svým urputným budováním identity nedostali do slepé uličky, je třeba být otevřený neustálému vzdělávání, studiu cizích jazyků a s ním související pravidelnou myšlenkovou konfrontaci se zahraničím, což automaticky přináší tolik potřebný feedback o efektivitě zvolené cesty.

S dávkou pokory a vděčnosti dlužno na samém konci dodat, že na cestě od domněnky k uvědomění nás v tomto případě provázeli finští kolegové. Takže: KIITOS, YSTÄVÄT!