



Česká basketbalová federace s podporou Nadace ČEZ, Vás zvou
na mezinárodní konferenci na téma LTAD

DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE

SE ZAMĚŘENÍM NA DĚTI A MLÁDEŽ

CESTA K LEPSÍMU ZDRAVÍ, LEPSÍMU SPORTU A LEPSÍM VÝSLEDKŮM



Program: 9.30 – 17.05

Konference Dlouhodobý rozvoj sportovce se zaměřením na děti a mládež

Praha, 6. prosince 2023

Klíčové poznatky

Foto: Kateřina Šimková

Bylo nám potěšením se poprvé setkat v Praze v konferenčním centru Columna na konferenci zaměřené na dlouhodobý rozvoj sportovce s akcentem na děti a mládež. Jeden den plný poznatků, učení, propojování a inspirace. Devět panelů, 19 lektorů, 3 experti moderovaných diskusí a v neposlední řadě více než 200 účastníků z 23 sportovních svazů. Rádi se s vámi podělíme o klíčové postřehy ze všech panelů.

Po slavnostním zahájení konference, jehož se ujali předseda ČUS a České basketbalové federace Miroslav Jansta, místopředseda NSA Roman Brandýs a manažerka Nadace ČEZ Eva Mayerová jsme se ponořili do připraveného programu.

Dlouhodobý plán rozvoje sportovce (LTDA)
- nedostatky, které vedly k jeho renesanci

- Mladí sportovci se účastní příliš soutěží utkání na úkor vlastního rozvíjejícího tréninku.
- Tréninkové a soutěžní programy dospělých jsou aplikovány na mladé rozvíjející se sportovce.
- Tréninkové programy mužů jsou aplikovány na ženy.
- Příprava je cílena krátkodobě – na vítězství – a nikoliv na proces rozvíjení sportovce.
- V tréninkovém a soutěžním plánování je používán spíše kalendářní věk než biologický
- Trenéři opomíjejí **sensitivní období**.
- Základní pohybové dovednosti a základní sportovní dovednosti nejsou správně učeny.
- Nejlepší trenéři trénují elitu, zatímco méně kompetentní dobrovolníci se starají o rozvoj mladého sportovce, tedy v etapě, kdy by měli působit ti nejkompetentnější.
- **Rodiče** nejsou poučeni o fyzické (polybové) gramotnosti a o tomto projektu.
- Tréninkové potřeby hendikepovaných sportovců nejsou dobře chápány.
- Ve většině sportů **systém soutěží narušuje vývoj sportovce**.
- Detekce, vývoj a transfer talentů jsou málo chápány a špatně používány.
- Neexistuje integrace mezi tělesnou výchovou, programy rekreačního sportu a programy vrcholového sportu.
- Sport podporuje **brzkou specializaci**, aby přitáhl a udržel si své účastníky.

Panel 1: Renaissance dlouhodobého rozvoje sportovce

Michal Ježdík – Sportovní ředitel CZ BASKETBALL

Pokud bychom chtěli citovat jednu větu z prvního panelu, mohla by jí být tato: „Brzká orientace na strategii a taktiku přináší sice brzká vítězství, ale dlouhodobě hráče limituje a brzdí.“ Pojďme ale postupně.

Nedostatky, které bijí na poplach a směřují k renesanci pojmu dlouhodobý rozvoj sportovce:

- Mladí sportovci se účastní **příliš velkého počtu soutěžních utkání na úkor vlastního tréninku** zaměřeného na jejich rozvoj.
- Tréninkové a soutěžní **programy dospělých** jsou **aplikovány na děti a mládež**.
- Tréninkové programy mužů jsou aplikovány na programy žen.
- Příprava je cílena **krátkodobě – na vítězství**, nikoliv na proces rozvoje sportovce.
- V tréninkovém a soutěžním plánování je používán spíše **kalendářní věk než biologický**.
- Trenéři opomíjejí **senzitivní období**.
- Základní pohybové dovednosti a základní sportovní dovednosti nejsou správně učeny.
- Nejlepší trenéři trénují elitu, zatímco méně kompetentní dobrovolníci se starají o rozvoj mladého sportovce, tedy v etapě, kdy by měli působit ti nejkompetentnější.
- **Rodiče** nejsou seznamováni s klíčovými body dlouhodobého rozvoje sportovce, o důležitostech pohybové gramotnosti atd.
- Ve většině sportů **system soutěží narušuje vývoj sportovce**.
- Detekce, vývoj a transfer talentů jsou málo chápány a špatně používány.
- Sport podporuje **brzkou specializaci**, aby přitáhl a udržel si své účastníky.

Důsledky popsaných nedostatků jsou jejich logickým vyústěním, některé z nich jsou zde:

- **Slabé** pohybové dovednosti a obecná fyzická zdatnost.
- Omezený rozvoj **dovedností** z důvodu „**podtrénovanosti**“.
- Špatné návyky získané z přílišného důrazu na **soutěž s orientací na vítězství**.
- Sportovkyně nemusí dosáhnout svého plného potenciálu z důvodu špatných programů.
- **Děti se sportem nebaví**, protože je na ně aplikován program dospělých.
- Příští generace reprezentantů je limitována menším počtem zapálených mladých sportovců milujících svůj sport.
- Sportovci jsou školami a kluby vedeni různými směry z důvodu rozdílné struktury programů soutěží – **NESYSTEMATIČNOST**.
- Fluktuace výkonnosti na národní úrovni z důvodu nedostatečného chápání **identifikace**, rozvoje a transferu **talentu** v rozvojových programech.

- Sportovci selhávají v dosahování svých genetických potenciálů a optimální výkonnosti úrovně, a tím pádem selháváme v dosahování optimální výkonnosti v mezinárodních soutěžích.

Závěrem:

- Raději než napodobování kultury sportu dospělých (myšleno továrny na výsledky) bychom měli sport dětí a mládeže chápat jako prostředí jejich rozvoje se zaměřením na dosažení jejich individuálního maxima. Vítězství přicházejí a odcházejí. Vzpomínky, pozitivní i negativní přetrvávají.
- Umožněme dětem a mládeži, aby mohly přecházet mezi jednotlivými věkovými kategoriemi bez jakýchkoliv traumat.
- Středobodem přípravy je hráč a jeho kontinuální rozvoj přizpůsobený věkovým zvláštnostem a vývojovým stádiím.
- Nelimitujme hráče svými limity.
- Nejsme vlastníky týmů a našich hráčů.



Panel 2: Správný trénink postury jako základ pro další rozvoj sportovce

Pavel Kolář – přednosta Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK

Profesor Pavel Kolář je mezi laickou veřejností znám díky své fyzioterapeutické péči o elitní české sportovce nebo významné osobnosti společenského dění. Pedagogicky působí na univerzitách v Česku i v zahraničí, společně se svými kolegy vybudoval Centrum pohybové medicíny, v němž se zaměřují na pohybový aparát. Je zakladatelem DNS (dynamické neuromuskulární stabilizace). Kurzy DNS prošly stovky studentů v mnoha zemích po celém světě. Několik let spolupracuje s Českou trenérskou akademií, pro kterou se ve svých přednáškách zaměřuje zejména na posturální a gnostické funkce.

„Porucha posturálních funkcí během chybně naučeného pohybu je jednou z nejfrekventovanějších příčin chronického přetěžování se strukturálními dopady na svaly, vazy, šlachy a klouby, a to nejen lokálně, ale vždy i systémově, neboť klouby jsou propojeny stejně jako ozubená kolečka.“ Jedno z

jasných a srozumitelných sdělení od profesora Koláře, které doplnil množstvím příkladů a zkušeností z péče o batolata až po elitní sportovce.

Umět aktivovat a vytvořit pevný střed těla, válec je jedním ze základů pro každého člověka, nejen sportovce. Válec je oporou pro další činnosti, propojuje mimo jiné i horní a dolní polovinu těla. Pokud nemáme ve svém pohybu oporu s podložkou (podlahou, palubovkou, tartanem atd.), je naší oporou pevný střed těla (například smečující volejbalista nebo střelící basketbalista po odrazu z obou nebo z jedné nohy). Síla, která pohyb provádí, by neměla být větší než síly opory, resp. stabilizujících svalů. V opačném případě to znamená, že jsou automaticky navíc zapojovány i jiné svaly, které kompenzují a doplňují nedostatečnost svalů stabilizačních, čímž se pohyb stává méně ekonomickým a v dlouhodobém horizontu může být i škodlivý.



Panel 3: Škola jako nedílný partner dlouhodobého rozvoje sportovce (Komenský to věděl už před 400 lety)

Karel Kovář – náměstek ústředního školního inspektora

V tomto panelu Karel Kovář mluvil o příležitostech, které sportu přináší spojení se školním prostředím, ale také o roli sportu a školy při vytváření sociálních vazeb. Hovořil rovněž o rizicích, jež se generují z nepropojení zájmových aktivit probíhajících ve školním prostředí bez návaznosti na školu.

- Školní sport je součástí sportu pro všechny a je vhodné jej rozvíjet ve školních klubech.
- Školní sport budovat a využít především k rozvoji sociálních vazeb (trávit volný čas s kamarády při společné činnosti).
- Školní sportovní klub provází žáka/studenta školní docházkou (ZŠ, SŠ, VŠ), je organizací zájmového vzdělávání, je součástí školy.
- Žáci a studenti aktivně budují školní sportovní klub, podílejí se na jeho chodu, organizaci akcí.
- Rizikem školního sportu je nabízet sportovní aktivity jako službu dětem a rodičům (kroužky, projekty), která nemá návaznost a není trvale propojena na školu.



Panel 4: Svazová akademie – jedna z možností cesty k úspěchu

Moderovaná panelová diskuse se zástupci basketbalu, házené a volejbalu:

Jiří Welsch – GM mužských reprezentací CZ BASKETBALL a ředitel CZ Basketball Academy,

Jan Václavík – hlavní trenér Národní volejbalové akademie dívek,

Ondřej Zdráhala – předseda České házené

Moderátor panelu:

Jakub Kudláček – ředitel mezinárodního skautingu klubu NBA Charlotte Hornets

V prvním moderovaném bloku nejprve Jiří Welsch představil, na jakých základech vznikla basketbalová svazová akademie, co vedlo k jejímu založení, jaká stádia má za sebou a co ji v budoucnu čeká.

Následovala diskuse zástupců 3 sportovních her, lidí, pohybujících se v oblasti high performance.

- Myšlenka vybudování národní akademie by měla předcházet analýza daného sportu a prostředí k určení, zda je takové zřízení systémově vhodné.
- Cílem národní akademie je primárně vychovávat seniorské reprezentanty.
- První „výsledky“ práce budou viditelné nejdříve za cca 5 let.
- Všichni chceme sebevědomé a odolné sportovce, ale sami jsme málo sebevědomí jim svěřit odpovědnost (za trénink, za dodržování systému, za komunikaci, za projev družstva, za hodnocení sebe i tréninku...). Přenesme část odpovědnosti na sportovce, následně ji vyžadujeme a zároveň braňme hodnoty, na nichž jsme program postavili.
- Nebojme se sdílet „oprátě“ kontroly a nebojme se přiznat, že jsme udělali chybu. Uleví se nám. Chybovat je lidské. Vyplatí se říct: ‚nevím‘ nebo ‚to je moje chyba‘.
- My trenéři budme důslední a nepřeceňujme výsledek mládežnického víkendového utkání. Proces učení, zlepšování se, progres jsou zásadnější, i když se to neprojeví třeba hned v příštím víkend. Věnujme stejné nasazení, energii, přípravu a důslednost každé tréninkové jednotce jako víkendovému utkání.
- Hrát 3–4 soutěže (míčové sporty) je hloupost. Mladí hráči potřebují trénovat, odpočívat, posilovat a trávit volný čas i mimo halu. Utkání jsou důležitá, ale jejich hodnota je jiná než v profesionálním sportu.

- Svazová akademie je pouze jednou z možných cest pro rozvoj sportovce/sportovkyně, která má svá pozitiva i úskalí.
- Jejich společným cílem je vytvořit prostředí, které se zaměřuje na hráče/hráčku a kde vítězství není primární cílem, nýbrž sekundární ambicí.
- Ideálním stavem je vytvořit jednu národní sportovní akademii napříč několika sporty – k tomu nám chybí jednotný přístup a podpora státu a nedostatečná sportovní infrastruktura.



Panel 5: LTAD a ženský sport

Moderovaná panelová diskuse se zástupci třech sportů zařazených do programu LOH 2028, a to basketbalu, fotbalu a pozemního hokeje:

Erich Brabec – technický ředitel FAČR,

Robert Landa – vedoucí Komise basketbalu dívek CZ BASKETBALL,

Jan Pádecký – silový a kondiční trenér ženského/dívčího pozemního hokeje

Moderátor panelu:

Ivana Večeřová – mentorka FIBA, olympionička, držitelka zlata a stříbra z ME a stříbra z MS

Ve druhé moderované diskusi jsme se ocitli na půdě ženského sportu. Hledali jsme odpovědi na různorodé otázky. Odpovědi na ně nám umožnily pohodlně vstoupit do prostředí, v němž se kloubí pokora, ambice a úsilí, které stojí za úspěchem v jakékoliv oblasti lidské činnosti.

- Fyzický výkon není vše. Role sportovkyně je pro společnost daleko rozsáhlejší. Inspirace pro dívky, jiné pohledy na svět, příběhy.
- Sport není o pohlaví či odvětví. Biologické rozdíly jsou, ale nejsme soupeři. Spolupracujme a inspirujme se.

- Pro zapojení (nejen) ženských vzorů je důležité nalézt pasující role dle jejich časových i profesních možností a priorit. Vnitřní motivace a inspirace v nové roli dodává na autenticitě a urychluje učení.
- Hráčka musí chtít sama. Předávání kompetencí hráčkám. Naučit rybařit místo denního nošení ryb je klíčem. Chyby jsou součástí učení. My jim můžeme pomoci nalézt svou výjimečnost a vnitřní motivaci. Trenéři, hráčky a sportovní svazy, všichni společně.
- Nevychováváme jen top sportovce. Vychováváme člověka pro život. Jen přibližně 1 % dětí, které začnou organizovaně sportovat, dosáhne na top úroveň, 99 % se bude v budoucnu věnovat jiným oborům.
- **Nedostatek vzorů:** Nedostatek viditelných a úspěšných ženských nejen sportovních vzorů může ovlivnit aspiraci mladých sportovkyň a jejich schopnost identifikovat se s úspěšnými osobnostmi ve svém odvětví.
- **Psychická odolnost:** Sportovkyně se mohou potýkat s výzvami, které vyžadují vysokou psychickou odolnost a mentální sílu. Nedostatek podpory nebo prostoru pro osobnostní rozvoj může negativně ovlivnit schopnost sportovkyň vyrovnat se s tlakem, neúspěchem a dalšími výzvami spojenými se sportovní kariérou.
- **Profesionální rozvoj:** Nedostatek dostupných profesionálních možností pro hráčky během i po skončení aktivní kariéry může ovlivnit jejich přístup k vrcholovému sportu.



Panel 6: Jak se můžete starat o své sportovce a trenéry

Aysim Altay – mentorka, poradkyně a trenérka v oblasti lidského chování, původní profesí počítačová inženýrka, mající magisterský titul v oboru neurovědy. Spolupracovala s více než 150 institucemi, včetně národních týmů a klubů. Jejími klienty jsou týmy a sportovci, kteří vyhráli mistrovství světa nebo byli úspěšní na mistrovství Evropy.

V posledním předobědovém panelu nás Aysim nás nechala nahlédnout pod pokličku zákonitostí spolupráce mezi sportovcem a trenérem, poukázala na charakterové vlastnosti, jež tvoří dobrý tým, a na dovednosti potřebné pro špičkový výkon. Zastavila se také u tématu rozvoje psychické odolnosti nebo jak pracovat s očekáváními.

- Každý z nás je jiný. Jak trenéři, tak sportovci. Proto se budou lišit i naše reakce a potřeby. Nejprve musíme pochopit, kdo jsme, a podle toho zvolit metody, které budeme používat (DISC mohou používat i trenéři).
- „Děti nejsou miniaturní dospělí.“ Každý věk a každý stupeň vývoje mají jiné potřeby. Musíme pochopit, jaké jsou tyto požadavky.
- Sportovci poznají stres u svých trenérů podle chování, vzhledu a komunikace trenéra a uvádějí, že trenéři jsou ve stresu méně efektivní (Thelwell, Wagstaff, Rayner, Chapman, & Barker, 2017).
- Pozitivní psychologie je jednou z nejlepších metod, které lze použít.
- Děti potřebují cítit bezpečí, štěstí a angažovanost.



Panel 7: Sport, média a AI: Je sport jen sport?

Moderovaná panelová diskuse se zástupci třech médií, a to O2 TV sport, deníku Sport a Livesportu:

Marek Kindernay – ředitel O2 TV sport,

Lukáš Tomek – šéfredaktor deníku Sport,

Alan Záruba – ředitel digitálního obsahu Livesport

Moderátor panelu:

Michal Barda – bývalý reprezentant v házené, trenér a olympionik

Poslední moderovaná diskuse nás odvádí do světa umělé inteligence a obsahu sportu v mediálním prostoru. Jak a čemu může AI pomoci ve sdílení sportovních událostí, v čem tkví její nebezpečí a jaké z ní vycházejí příležitosti? Na tyto otázky a mnohé další odpovídali Alan, Lukáš a Marek s velkou erudiicí a zápalom. Na první pohled bylo vidět, že umělá inteligence již vstoupila do prostředí, které zastupovali.

- Sportovní média zprostředkovávají konzumentům obraz sportu, emoce i informace. Mají proto velký vliv na to, jak veřejnost sport vnímá. Tento obraz v očích veřejnosti pak zpětně utváří i samotný sport.
- Pro atraktivitu sportovních přenosů je stále více důležitější i technologická stránka, a to jak technologie, kvalita a možnosti přenosu, tak i atraktivita snímaného sportovního prostředí.
- České prostředí s ohledem na své geografické, společenské i jazykové podmínky nemůže vytvořit tak velký mediální trh jako třeba prostředí v USA nebo Velké Británii.
- AI v blízké době umožní ještě větší sdílení a globalizaci sportovních přenosů, informací, komentářů i online obsahu a odstranění jazykových bariér.



Panel 8: LTAD v kontextu Life Skills

Michal Barda – bývalý reprezentant v házené, trenér a olympionik, ale také odborník na lidské zdroje, oboru, v němž pracoval v zahraničí

V předposledním panelu jsme byli svědky fascinující formy sdílení zkušeností a výzev spojených s nutností přizpůsobit se neustále se měnícímu prostředí, nutnosti vlastního poznání světa a propojení zdraví, kognitivních procesů, vzdělání, vzdělávání se, ale také apelu k zamyšlení k (ne)delegování odpovědnosti za výchovu příští generace. Byl to jeden z vrcholů dne.

- Klíčové pro přežití organismu je z biologického hlediska uchování, případně zvýšení jeho zdraví (fitness), porozumění okolnímu prostředí a adaptace na něj a předání této informace další generaci. Proto je pro přežití druhu tolik důležité zdraví, kritické myšlení i učení.
- Závislost mentálního rozvoje a schopnosti učení na tělesné kondici, pohybu a rozvoji dovedností dokládá přesvědčivě řada vědeckých studií. Zvládnutý pohyb přispívá k poznávání světa a jeho zákonitostí.
- Každý člověk je schopen cíleně a vědomě měnit stavbu a funkci svého mozku a ovlivňovat tak své vlastní vnímání i svět kolem sebe. Výchovu příští generace nelze delegovat na instituce, ale je prvořadou úlohou a zodpovědností každého rodiče/učitele/trenéra.
- J. A. Komenský: „Nevěřte všemu, co se vám k věření předkládá: zkoumejte vše a přesvědčujte se o všem sami! Ne ze souhlasu, ale z pochybností rodí se pokrok!“

Panel 9: Zkušenosti s LTAD v Německu a Japonsku; Kaizen, celoživotní vzdělávání trenéra jako nedílná součást cesty k úspěchu

Torsten Loibl – německý trenér a expert na trénink dětí a mládeže pracující pro CZ BASKETBALL, 12 let působil v Japonsku, kde pracoval na klubové i svazové úrovni, olympionik, člen vedení Světové asociace basketbalových trenérů

Kaizen znamená neustálé zlepšování, které je jedním z pilířů výrobního systému Toyota. Pokud respektujete filozofii Kaizen, nesmíte být nikdy spokojeni se stávajícím stavem. Stále se chcete zlepšovat. Tento postoj pak přenášíte na své okolí, sportovce a všechny kolegy. Torsten v Japonsku trénoval basketbalový Toyota tým, s nímž získal titul mistra Japonska. Později pracoval v různých rolích a pozicích pro Japonskou basketbalovou asociaci. Vedl mládežnické reprezentační výběry, byl sportovním ředitelem, vedl úsek vzdělávání a v neposlední řadě slavil největší úspěch své kariéry, když vyhrál Mistrovství světa v basketbalu 3x3 do 23 let, což byl vůbec první japonský světový titul v basketbalu.

Torsten patří mezi zastánce přístupu, že dostatečně vyvinuté a rozvíjené koordinační schopnosti jsou naprosto nezbytným základem pro vybudování kvalitních hráčských dovedností nejen v basketbale. Tento proces základní přípravy významně přispívá k vybudování motorického IQ. Na něm pak můžeme stavět IQ basketbalové, házenkářské, volejbalové, fotbalové aj., realizované pomocí kvalitně prováděných pohybů, technik a dovedností spojených s faktorem taktiky (taktického jednání). Tento důraz se zdaleka netýká jen žákovských kategorií a přípravy. Efektivní a pokračující rozvoj koordinačních schopností je třeba stimulovat neustále, i v pokročilém hráčském věku. Výzkumy a trenérské zkušenosti prokazují významný vliv na zlepšení hráčských dovedností, podobně je to s vyšší prevencí zranění díky lepšímu a efektivnějšímu provádění pohybu. K tréninku koordinačních schopností se využívají koordinačně náročná cvičení, tedy složitější činnosti, přičemž se dá skvěle zapracovat nejen rozvoj dalších schopností (síla, vytrvalost, rychlost), ale i specifických dovedností. Účelem cvičení jsou především rozšiřování hráčské pohybové zkušenosti a tvořivé řešení složitých pohybových úkolů, odtud tedy rozvoj pohybového IQ. Stačí jen spojit osvojené pohyby v obtížnější celek či doplnit dalšími úkoly. Zásadní je však neustálá obměna, jinak se cvičení stanou pro hráče a hráčky známá a nebudou mít požadovaný stimulační efekt, a sníží se tak schopnost učení se novým pohybům a dovednostem.

- Pokud chcete jet rychle, jedte sami. Pokud chcete dojít daleko, udělejte to společně! Zapojení je klíčem k dlouhodobému úspěchu. Kaizen je mocným nástrojem angažovanosti.
- Problémy se dají vyřešit, pokud hledáte způsoby řešení, místo abyste si na ně stěžovali. Zapojte zaměstnance a sportovce při hledání dobrých řešení, a najdete je.
- Dlouhodobý rozvoj hráčů je založen na dobrém a pečlivém plánování (min./max. počet utkání/sezóna, počet tréninků/týden, počet silových a kondičních tréninků v kontextu biologického a kalendářního věku) v kombinaci se systémem kontroly výkonnosti.
- Periodizace sportovní přípravy je nedílnou součástí trenérské profese.