

Trenérská klinika GBA

Od 15. do 18. prosince zažila Praha víkend plný basketbalu v podobě prvního ročníku mezinárodního juniorského turnaje Young Guns, kde se představili nejtalentovanější hráči z celé Evropy. Basketbalovou bitvu osmi družstev doprovázela třídní trenérská klinika s exkluzivním obsazením. Do České republiky se podařilo dostat trenéra NBA, specialistu na individuální rozvoj hráčů pana **David Nurse** a zkušeného mentálního kouče z Koree pana **Soonouk Kwon**.



David Nurse

- konzultant pro slavnou univerzitu UCLA
- bývalý Skills Development a Shooting Coach v NBA týmu Brooklyn Nets
- individuální rozvoj NBA a univerzitních hráčů
- přednášející na klinikách pro USA Basketball a Nike

Soonouk Kwon

- zkušený mental coach s dlouholetou praxí přednášející pro firmy jako Samsung a Hyundai

Ve čtvrtek časně ráno v hale Stodůlky měli přítomní trenéři jedinečnou možnost pozorovat na vlastní oči, jak pracuje uznávaný specialista **David Nurse**, při jeho téměř dvouhodinové klinice zaměřené na **Guard Development**. Trenér Nurse měl k dispozici několik hráčů z Get Better Academy, na kterých představil jeho 3D koncept (Dictate, Deceptive, Dynamic) a potom názorně předvedl modelový trénink na rozvoj herních činností jednotlivce složený ze tří částí:

- 1) Staples workout
 - každodenní série cvičení na všeobecný rozvoj hráčských činností neboli “daily vitamins”
- 2) Meat workout
 - specifická série cvičení zaměřená na potřeby každého hráče
- 3) Finish
 - závěrečná cvičení na ukončení tréninku, která mají za úkol “otestovat” vašeho hráče nebo pro změnu “vystavit” jeho přednosti.

Na páteční dopoledne si p. Nurse pro přítomné trenéry opět připravil dvě hodiny trvající přednášku, tentokrát zaměřenou na rozvoj podkošových hráčů neboli - **Big Men Development**. Mimo zdokonalování individuálních činností mají jeho tréninky za cíl udělat z podkošových hráčů ty “nejtvrdší” na palubovce a zároveň hráče s vysokým herním IQ. I na tento trénink byla aplikována metoda tří částí - Staples, Meat a Finish.

Poslední den byly na programu **Toughness drills**, mezi všemi hráči velmi neoblíbená, přesto extrémně efektivní série cvičení zaměřená na rozvoj jak fyzické, tak mentální odolnosti a tvrdosti s cílem rozvinout tzv. “Punch them in the mouth mentality”.

To na co se všichni přítomní těšili pravděpodobně nejvíce, přišlo na úplný závěr - **Shooting breakdown** neboli názorná ukázka jeho metody PACE, kterou trenér Nurse používá pro trénink střelby.

PACE

- P - Personality
- A - Analyze
- C - Correction
- E - Eight steps (daily vitamins)

Klíčové poznatky

- A) Klíčová je znalost hráče se kterým pracujeme. Musíme ho znát ne jenom po technické stránce, ale hlavně v osobní rovině, abychom věděli, jaký je to “žák” a jaké “vyučovací” metody máme aplikovat.
- B) Komunikace je základní složkou tréninku. Musíme zjistit, jak hráč přemýšlí a jak zpracovává informace, které mu dáváme.
- C) Video analýza musí být nedílnou součástí tréninkového procesu.
- D) Každý trénink musí být - “Game Specific”.
- E) “Win every day!”
- F) Aby byl trénink úspěšný a hráč se mohl zlepšovat, musí vám důvěřovat, že mu chcete a dokážete pomoci.
- G) Důležitost budování správné mentality, identity a celkové kultury hráčů a týmu.

Korejský mentální kouč **Soonouk Kwon** měl přednášku na téma - **“How to get rid of the obstacles of great performance through meditation”**. Hned na úvod seznámil trenéry s několika praktickými testy jak zjistit, jestli je tělo v napětí, unavené a pod stresem. Vysvětlil, jak moc tento stav těla a mysli znesnadňuje procesy učení. Poté měli všichni přítomní v hale možnost převést teoretické poznatky do praxe během (pro nás trochu netradičnímu) rozcvičení, auto-masáže, protahování a hlavní částí - tedy meditací. Pro spoustu přítomných v hale to bylo jejich první setkání s meditací jako takovou a po skončení se nedaly superlativy téměř ani počítat, jaké v hale panovalo nadšení.

V pátek ráno byla na programu dne druhá přednáška se zaměřením na **“Personality Profiling”**, kde bylo trenérům představeno několik metod (DISC), jak zjistit osobnosti typy jejich svěřenců a zároveň pochopit, jak se ke každému chovat a jak s nimi komunikovat. Vysvětlil, jaké jsou ideální komunikační a motivační kanály, silné i slabé stránky pro každý charakterový typ.

Na závěrečný den této jedinečné kliniky byla před trenéry poslední hodina a půl dlouhá přednáška - **“How to communicate with players and motivate them”**, kde p. Kwon vysvětloval důležitost komunikace a ujištění se, že naši hráči rozumí všemu, co se jim snažíme říct. Poté si všichni přítomní vyzkoušeli několik cvičení na budování a rozvoj důvěry.

Klíčové poznatky

- A) Měli bychom dbát na to, aby bylo tělo a mysl v ideálním nastavení pro optimální příjem a zpracování informací.
- B) Každá osobnost vnímá stejnou situaci rozdílně. Tomu bychom měli přizpůsobit i naše jednání.
- C) Komunikace je základ. Musíme vědět s jakým charakterovým typem mluvíme, jak přemýšlí a zpracovává informace, které se mu snažíme sdělit.
- D) **“Winning is a mentality and a habit!”**

Zpracoval:
Jakub Kudláček