

Rozvoj basketbalové inteligence

Autor: Brian McCormick

Basketbalová inteligence představuje dovednost, kterou lze natrénovat. Basketbalová inteligence je kombinací taktické vyspělosti, herního povědomí a dovedností rozhodovat se. Jedná se o schopnost dělat správná rozhodnutí v daných situacích a o jejich efektivní provedení. Inteligentní hráč představuje svojí kvalitou basketbalového experta, protože:

- Čte hru a rozumí tomu, co se děje.
- Předvídá, jak by měla hra pokračovat na základě vyhodnocování informací.
- Využívá již nabitých zkušeností při vyhodnocování dané situace a dělá správná rozhodnutí.
- Realizuje velmi rychle svá rozhodnutí a využívá přitom svých dovedností.

Charakteristika inteligentního hráče:

- zvolí nejlepší řešení v kratším časovém úseku
- vybírá si nejlepší řešení tím, že vytváří priority mezi jednotlivými alternativami, vyhodnocuje risk každé z nich, dokud neudělá rozhodnutí
- ví, jak zahrát nejlépe v daném momentě ve vztahu k času a skóre
- nikdy se neunáhluje, je vždy jistý a důvěryhodný v pohybu
- vždy používá zrak ke kontrole celého hřiště, aby hru zahájil ve správný moment
- vyhodnocuje, zda zvolí riskantní nebo jednodušší herní řešení
- adaptuje se na změny herních podmínek
- ví, kdy a kam je lépe přihrát a kdy zvolit driblink
- má schopnost správně vyhodnocovat využívání prostoru – tj. vzdálenost mezi ním a spoluhráčem resp. obráncem
- hru nekomplikuje
- ví, co udělá s míčem ještě dříve, než jej přijme
- využívá své kreativity ve prospěch týmu
- umí hrát bez míče

Expert, kteří se zabývají úspěchem ve sportu, definují tři základní elementy, vedoucí k úspěchům takto:

1. Schopnost dělat rozhodnutí: sportovec ví co dělat
2. Motorické dovednosti: sportovec je schopen fyzicky provést to co chce udělat
3. Pozitivně mentální stav: Sportovec je motivován k výkonu a věří si.

Rozvoj basketbalové inteligence je zaměřen na první element, schopnost dělat rozhodnutí. To je to, co odlišuje často elitní hráče od těch průměrných. To samozřejmě nepotlačuje důležitost technických dovedností a sebedůvěry, protože tyto tři elementy tvoří společně sportovní výkon.



Basketbal je velmi rychlou hrou, která vyžaduje dělat rozhodnutí v desítkách vteřiny. Hráči, kteří umí předvídat a dělat rozhodnutí rychleji než jejich soupeři mají rozhodující výhodu, vykazují basketbalovou inteligenci. Skutečně vyspělí hráči dělají svá rozhodnutí přibližně o 140 ms rychleji než ti méně vyspělí.

Basketbal má tendence být tradicionalistickým sportem. Věříme, že hráči se rodí se schopností vnímat hru s vysokým basketbalovým IQ, takže ignorujeme jeho rozvoj. Trenéři a hráči na nejvyšší úrovni věří ve vrozené kvality a tuto víru filtrují skrze systém rozvoje, který více upřednostňuje získávání talentů před tím, aby rozvíjeli dovednosti hráčů, které mají k dispozici. Např. trenér NBA Rick Barr říká: „ Můžu Tě naučit jak přihrávat, ale nemůžu Tě naučit, jak vidět“.

Tyto dovednosti mohou být trénovány. Hráči mohou zlepšit vlastní předvídavost a to jako výsledek trénování jejich schopnosti vybírat podstatné informace a naopak ignorovat ty irrelevantní. Abychom rozvíjeli basketbalovou inteligenci, musíme hráče rozvíjet v jejich vnímavostních dovednostech, takže budou vědět, co číst, kdy to číst a jak na to reagovat.

K tomu je nutné změnit náš přístup k rozvoji dovedností ve smyslu tradičních tréninkových bloků, samotný technický přístup neumožní zvyšovat herní inteligenci. Rozvoj basketbalové inteligence znamená jiný přístup, založený na globální metodě trénování, na taktickém přístupu (na rozdíl od technického přístupu).

V tom nejčistším slova smyslu, globální metoda trénování je samotná hra. Na opačné straně spektra je analytická metoda, ve které trenéři používají velmi precizní instrukce. Když trenéři používají analytickou metodu, tak trenéři určí hráči, kam přesně dát nohu, kam pohnout s nohou a kam jít. Trenér určí cvičení, kdy útočící hráč zahájí pohyb na perimetru, udělá boxerský výpad (jab step), poté přehození míče z ruky do ruky (crossover) a následuje únik do vymezeného území. Trenér opravuje pohyb do doby než je perfektní, kdy hráč učiní výpad nohou v délce 20 cm, míč proletí pod kolena a uniká kolem imaginárního obránce vykročením po crossoveru.

Při použití globální metody, trenér určí hru 1na1 a úkolem útočícího hráče je skórovat. Ideální metoda leží někde uprostřed tohoto spektra a záleží na dovednostech a zkušenostech hráčů. Nicméně globální metoda pomáhá hráčům rozvíjet dovednost rozhodovat se, která je nutná pro úspěšné hraní.

Analytická metoda používá technický přístup k rozvoji dovedností. Tým trénuje individuální dovednosti (střelba, přihrávky, driblink) a nechává na hráčích, aby implementovali tyto dovednosti do hry. Technický přístup je velmi závislý na trenérově strategii, kdy tým používá herní systémy k tomu, aby si vytvářel otevřené střely.

Globální metoda používá taktický přístup k rozvoji dovedností. Než trénování izolovaných individuálních dovedností, hráči rozvíjejí své taktické a technické dovednosti hrou nebo modifikovanou hrou. Hráči používají své porozumění taktickým dovednostem k tomu, aby vyprodukovali otevřené střely.

Úspěch hráče v herní situaci závisí na jeho schopnosti číst obranu, dělat vhodná rozhodnutí a hrát v dynamickém prostředí. Hráč nemá žádné fixní podmínky v průběhu hry. Pokud se hráč učí jab step a crossover driblink v izolovaném cvičení s trvalým trenérovým dohledem, tak se vlastně nepřizpůsobuje přítomnosti obránce. V zápasech pak za přítomnosti obránce hráč vytváří novou dovednost. Hráč si nemůže určit, že udělá jab step a crossover, musí se přizpůsobit reakci obránce



na jab step.

Schopnost hráče rychle a efektivně používat naučenou dovednost je možná pouze tehdy, když byl hráč systematicky nucen rozvíjet jeho intelektuální kapacitu. Globální metoda a taktický přístup poskytuje systematický rozvoj intelektuální kapacity hráče, protože trenérovi připomínky se týkají toho, jestli se hráč správně rozhodnul a ne preciznosti jeho kroku. Hráč se učí dovednost proti obránci a nikoliv v izolaci, takže je připraven pro hru.

Rozvoj basketbalové inteligence zabere více času a náročnější než učit hráče herní systémy. Nicméně každý trenér chce hráče s herní inteligencí, hráče, kteří jsou vždy na správném místě a zahrají tu správnou herní variantu. Je typické, že hráči, kteří oplývají dovedností předvídat a dělat rozhodnutí, což je charakteristické pro inteligentní hráče, jsou těmi, kteří se dostávají na vyšší úroveň.

Někteří, dokonce velmi dobří trenéři, upřednostňují analytický, technický přístup. Tím však minimálně ovlivňují hráče a nepokouší se o rozvoj jejich basketbalové inteligence. Hrají systém za systémem a odrazují hráče od myšlení. Když tito trenéři slaví úspěchy na nejvyšších úrovních, proč by měli trenéři těch nejmladších trávit čas a vydávat energii na rozvoj basketbalové inteligence namísto technického rozvoje a okamžitého výkonu?

Hráčům chybí tato inteligence, protože trenéři jsou pod tlakem co se výher týče, preferují okamžitá vítězství a nemají potřebu rozvíjet basketbalovou inteligenci, neboť se jedná o dlouhodobý proces. Jestliže hráč nehraje nikdy pro trenéra, který věnuje čas na rozvoj jeho dovedností, s nutnou zpětnou vazbou od trenéra na jednotlivá hráčova rozhodnutí, kdy dá hráče do herních situací v tréninku, kde by se měl učit z chyb a rozvíjet svoji herní inteligenci? Pokud tento rozvoj nechá trenér na hráčích, tak velmi omezuje jejich potenciální možnost úspěchu.

Přístup, který má za cíl rozvoj basketbalové inteligence, nutí trenéra používat jinou strategii, než trenér, který memoruje herní systémy. Trenér musí akceptovat chyby jako součást tréninkového procesu. Trenér musí přesvědčit hráče, aby se učili a brali odpovědnost za to, co se učí. Musí v hráčích vzbuzovat otázky a používat je pro výuku své herní strategie. Musí být soustředěn ne na výsledky, ale na proces. Když hráči poznají, že mají více svobody a vědí, že jim trenér může důvěřovat, hráči se chtějí více učit a mají ze hry více radosti. Vítají možnost řešit herní situace, protože mají mentální dovednosti vybírat správná řešení.

John Wooden rozvíjel hráče, kteří byli kreativní, spolehliví v řešení problémů. Chtěl, aby hráči měli plně zautomatizovány basketbalové základy, které vždy herně vyústili ve správná a včasná řešení vždy jiných problémů, které jim soupeři připravovali. V zásadě, chtěl basketbalové hráče a hledal jak rozvíjet basketbalovou inteligenci.

Výňatky z úvodu knihy „Developing Basketball Intelligence“ přeložil Martin Chmel

