

Dostaňme hráče za hranici komfortního prostředí!

Před několika měsíci jsme začali pracovat s mladými hráči na pilotní části projektu se zaměřením na talentované mladé hráče. Během krátkodobých kempů jsme hráče pozorovali v tréninkových jednotkách, ve kterých se snažili pracovat na svých slabých stránkách v jejich hře, a dostat se tak na vyšší úroveň svého dovednostního potenciálu.

Zatímco v tréninku se jim to dařilo, zejména díky konkurenčnímu prostředí daného účastí většího počtu stejně talentovaných hráčů, v utkáních většina hráčů svým projevem hry sklouzla zpět do svého dynamického stereotypu, než aby utkání využila jako příležitost ke zdokonalení se. Došli jsme k závěru, že hráči buď nechtějí vynaložit energii nutnou ke zlepšení, nebo nechtějí zkoušet nové věci, které jim vytvářejí pro ně nové vnitřní prostředí. Zřejmě upřednostňují vlastní komfort.

Všichni máme svoji hranici pohodlí, což je běžný vrozený typ chování pro každodenní situace. V lidské povaze je, že si vytváříme stavy, které nám vyhovují, ve kterých se cítíme bezpečně, a to jak v různých situacích na hřišti, tak v životě. Tím uvízneme ve stávajících dovednostech, které již zvládáme, než abychom se zaměřili na jejich zdokonalení, nebo osvojení nových. Setrváním uvnitř vlastní pohodlnosti snižujeme napětí, které se zvyšuje s přechodem do námi neznámého vnitřního prostředí. Takové jednání logicky zastavuje růst každého jednotlivce.

Z nedaleké minulosti i současnosti můžeme uvést několik příkladů sportovců, kteří se dostali za vlastní hranici pohodlí, což jim přineslo mimořádné úspěchy. Například Michael Chang (na snímku), jeden z nejlépe hodnocených amerických tenistů, byl považován za hráče, který doběhne každý míč a jehož silnou stránkou byla hra ze základní čáry. Jelikož chtěl zůstat ve světové špičce, rozhodl se uprostřed své kariéry obohatit svoji hru o rychlý přechod na síť. Učinil to i přesto, že to pro něj bylo nepohodlné. Dosažení vytyčeného cíle věnoval dlouhou dobu i za cenu většího počtu porážek, protože pochopil, že jsou součástí přechodného období na cestě ke zlepšení. Časem se pro něj původně neznámé prostředí stalo komfortním a navíc se rozšířil jeho dovednostní potenciál. Díky tomu se udržel na špičce několik dalších let.

Tiger Woods, s výsledky, které ho zařazují mezi nejlepší golfisty všech dob, začlenil do své přípravy posilování. Věřil, že tento nový článek přípravy posune jeho golfové dovednosti na vyšší úroveň. Stejně jako Chang si byl vědom, že nově vytvořené nekomfortní prostředí může přinést i několik dílčích neúspěchů.

Nemusí se jednat jen o technickou stránku hry, která potřebuje zlepšení. Někdy k dosažení cíle musíme zlepšit psychiku. Příkladem z českého prostředí je spolupráce střelce a olympijského vítěze Davida Kosteckého s psychologem na zlepšení koncentrace na výkon.

Americký basketbalista Steve Kerr, vynikající obránce a skvělý střelec trojek s úspěšností přes 45 procent, který za 15 sezon vyhrál pět titulů NBA, řekl: „To, co mi pomohlo být úspěšným, nebyly moje schopnosti a dovednosti, ale neustálé zdokonalování slabých stránek. Příkladem mu byl i jeho spoluhráč Michael Jordan, který každé léto se svými osobními trenéry pracoval na zlepšení právě slabých stránek. Jako jeden z mála byl ochoten v rámci svého volného času vynaložit extrémní úsilí na zlepšení se díky vytváření pro něj nekomfortního prostředí. Jordan získal mnoho úspěchů také proto, že si dokázal dávat stále nové výzvy i ve chvíli, kdy neměl konkurenci.

Někteří sportovci zůstávají raději ve svém vlastním pohodlí i přes pády sebevědomí, nebo neúspěchy, než aby se pokusili opustit svoje komfortní prostředí a zaměřili se na zlepšení slabých stránek. Raději dělají věci, které umí, a při kterých se cítí „bezpečně“.

Pokusme se i my trenéři vytvářet hráčům a tím pádem i sami sobě nekomfortní prostředí. Udělejme to i přesto, že úspěchy se nemusí dostavit hned. Změnit můžeme například úvodní část tréninku, kdy v rámci rozcvičení minimalizujeme strečink a zařadíme více švihových, balančních a koordinačních cvičení, která nám pomáhají zlepšit basketbalovou rychlost a herní lokomoci. Ve všech špičkových evropských klubech je statický strečink dávno překonaný. Ihned po důkladném rozcvičení můžeme zařadit například některé z následujících cvičení, kterými hráče dostaneme do nekomfortního prostředí.

CVIČENÍ 1

Družstvo rozdělíme nejlépe do čtyř skupin po třech hráčích, jak je znázorněné na obr. 1. Cvičení začne přihrávkou hráče 1 hráči 2, hráč 2 přihraje hráči 3, který přihraje hráči 4. Hráč 1 po přihrávce běží středem hřiště k protějšímu koši, kde chytá přihrávku od hráče 4 a zakončuje střelbou v pohybu. Hráči 2, 3 a 4 po přihrání míče běží na opačnou stranu hřiště, jak je znázorněno na obr. 2.

Hráč 1 si doskočí svoji střelu a provede stejnou činnost směrem ke koši, kde původně začínal (obr. 3). Další hráč s míčem (hráč 5) ze zástupu pod košem začíná svůj pohyb v momentě, kdy hráč 1 překročil tříbodovou čáru v pohybu směrem ke koši, odkud vybíhal. Přihrávající hráči 2, 3 a 4 po přihrávkách hráči 1 přeběhnou do zástupů, jak je znázorněno na

obr. 3. Cvičení může probíhat i v opačném směru a můžeme volit různé druhy zakončení nebo přihrávek.

CVIČENÍ 2

Reakce a basketbalová rychlost: vytvoříme dvojice s jedním míčem. Dva hráči začínají v postavení u středového kruhu, jak je znázorněno na obr. 4. Hráč s míčem je obránce, hráč bez míče útočník. Cvičení začíná přihrávkou obránce útočnickovi, který může provést klamný pohyb, po němž následuje snaha po zakončení na jeden libovolně zvolený hlavní koš. Obránce se snaží co nejrychleji reagovat a hráče s míčem zastavit. Cvičení můžeme začít i z postavení u jednoho z kruhů kolem čáry trestného hodu a zahájit jej můžeme i rychlými přihrávkami mezi hráči 1 a 2. Po zaznění píšťalky se hráč s míčem stává útočníkem a hráč bez míče obráncem.

CVIČENÍ 3

Uvolňování bez míče a načasování: čtyři hráči jsou rozmístěni na hřišti, jak je znázorněno na obr. 5. Cvičení začíná přihrávkou hráče 1 hráči 3, který se uvolňuje do tříbodového prostoru k postranní čáře. Hráč 1 se po přihrávce uvolňuje do vymezeného území, kde chytá přihrávku od hráče 3, a nahazuje míč do desky, který doskočí a přihraje hráči 3, jenž se uvolňuje do rohu hřiště. Ve stejném momentě hráč 2 provede klamný pohyb směrem do vymezeného území a vrací se zpět do tříbodového prostoru, kde chytá přihrávku od hráče 3 a ihned přihrává hráči 4, který se uvolňuje z dolního postavení do tříbodového prostoru na druhé straně hřiště. Po přihrávce se hráč 3 uvolňuje do původního prostoru hráče 2 ve středu hřiště (obr. 6).

Hráč 2 se po přihrávce hráči 4 uvolňuje do vymezeného území, kde chytá míč přihraný hráčem 4, nahazuje jej do desky, doskočí a přihraje zpět hráči 4, který se uvolnil do rohu hřiště (obr. 7). Hráč 3 provede klamný pohyb směrem do vymezeného území a vrací se zpět do tříbodového prostoru, kde chytá přihrávku od hráče 4. Ve stejném momentě se uvolňuje hráč 1 do tříbodového prostoru, kde chytá přihrávku od hráče 3 (obr. 8). Cvičení pokračuje za stejných podmínek. Cvičení může trenér ukončit píšťalkou, po jejímž zaznění následuje rychlý protiútok na opačnou stranu hřiště proti libovolnému počtu bránících hráčů.

Všechna popisovaná cvičení nám pomohou vytvořit nekomfortní prostředí již na začátku tréninkové jednotky, samozřejmě po důkladném rozcvičení.

Michal Ježdík

