

Práce trenéra (příprava na trenérskou profesi)

Autor: Michal Ježdík (Sportovní ředitel ČEZ Basketball Nymburk a BCM Nymburk)

Většina trenérů si je vědoma, že jejich znalosti nejsou hlavním faktorem úspěšnosti jejich týmu. Mnohem důležitější je, aby byl trenér schopen přenést svoje vědomosti a zkušenosti hráčům.

Jedním z měřítek hodnocení trenéra je, jak dobře umí v každodenních trénincích simulovat situace, s kterými se hráči setkají v utkání, a jejich opakování dokud si je hráči neautomatizují. Trenéři by se na svoji kariéru trenéra měli dobře připravit. Je alarmující, jak málo času trenéři v současné době věnují sebevzdělávání a přípravě. Dobrý trenér studuje a roste rok od roku. Špatný trenér nevynaloží žádnou energii k vlastnímu rozvoji a vymlouvá se na nedostatek štěstí, času a příležitostí. Jeho hráči jsou dovednostně zanedbaní, často i sociálně deprivovaní, jelikož nemají příležitost učit se, pochopit podstatu hry a pravděpodobně nikdy nevyužijí svůj vlastní hráčský potenciál. Hráči mají právo očekávat od svého trenéra entuziasmus a zodpovědné vedení.

Neexistuje žádný manuál, jak se stát dobrým trenérem. Existují však nepsané zákony, které pomůžou začínajícím trenérům se na dráhu dobrého trenéra dostat. Zde uvádím ty základní.

Studium knih a publikací o basketbale. Jsou mezi nimi méně dobré, ale i velmi kvalitní. Důležité je, že se něco můžete naučit i z těch méně dobrých. Naučte se analyzovat a využívat to, co jste přečetli. Dělejte si poznámky a ptejte se na cokoliv, co vám není jasné. Neakceptujte všechno, co jste četli. Nezapomínejte se myšlenkami, které nemůžete použít a zapamatujte si cokoliv, co v budoucnu můžete použít.

Čtěte a studujte knihy jiného zaměření, než je basketbal. Čtěte zejména ty, jejichž autoři rozumějí lidské povaze. Dělejte si poznámky. Čtěte knihy o náboženství, životopisy, historii a o politice. Široký okruh znalostí je použitelný i ve sportovní oblasti. Udělejte a uložte si kopie vynikajících proslavů, které vás zaujaly, a využijte je ke zlepšení vašeho mluveného projevu.

Studujte knihy o sebevzdělávání a poznání sebe sama. Co jste, způsob, jakým jste schopni prosadit sebe a svoje myšlenky, což je určující pro váš „osud“ v této nebo jakékoli jiné profesi. Selhání vlastní osobnosti není nic jiného než selhání v uspokojivém a úspěšném jednání s druhými lidmi. Člověk, který má talent jednat s druhými lidmi, je člověk, který je úspěšný v jakémkoli oboru.



Zhlédněte co největší množství basketbalových zápasů. Skautování je jeden z nejlepších učebních prostředků. Jako skaut se na zápas díváte analyticky. Sledujete a vyhodnocujete použitou strategii. Studujete použité herní kombinace a systémy a hráče jednotlivě. Dělejte si poznámky o chybách i dobrých akcích během zápasů. Uchovávejte si všechny vaše reporty a poznámky ze skautovaných zápasů. Pak se k nim příležitostně vracejte. Díky skautování lépe porozumíte hře.

Sledujte zápasy v televizi nebo jejich záznamy. Trenéři mají v televizi, DVD a internetu vynikající vzdělávací prostředky. Zejména trenéři mládeže by si měli během sezóny najít čas na zhlédnutí několika záznamů utkání jiných týmů, a to i z minulosti. Jako studijní materiál jsou všechny dobré. Je nemožné, aby se trenér při podrobném sledování jakéhokoli zápasu nic nenaučil. Díky sledování vynikajících hráčů a jejich výkonů v utkání zlepšíte výkon vašich hráčů a celého týmu.

Jaké jsou rozdíly mezi vynikajícími a průměrnými basketbalisty? Studium jejich hry na DVD vám odpoví na tuto otázku. Je pravda, že průměrný hráč nemusí rozvinout určité dovednosti stejně dobře jako vynikající hráč, protože mu chybí instinkt, quickness, reakce, psychická odolnost apod. Přesto pokud trenér hráčům ukáže efektivní akce (dovednosti) a věnuje jejich nácviku dostatečný čas, trénuje je, představí jim tak nové prvky hry. Pokud je hráči dokáží efektivně využít v utkání, stanou se lepšími hráči.

Zúčastňujte se trenérských seminářů a školení. Semináře a školení jsou pro trenéry ideální příležitost jak získat nové informace. Poslouchejte nejen obsah přednášek, ale vnímejte i jejich formu a přednášejícího. Nemůžete mít lepší příležitost se něco dozvědět, než slyšet zkušenější trenéry. Pokud můžete využít jejich ověřené znalosti a myšlenky ve své práci, nebo si potvrdit, že vaše myšlenky jsou správné, jsou vámi vynaložené prostředky a čas tou nejlepší investicí.

Diskutujte se svými kolegy. Pokud přijmeme nepsané pravidlo, že v basketbale nejsou žádné tajnosti, tj. že trenéři jsou ochotni vyměňovat si názory, diskutovat o basketbale, pak dává toto pravidlo smysl. Díky tomu se může basketbal zdárně rozvíjet. My všichni z této branže dlužíme basketbalu mnoho. A jestliže se byť sebemenším způsobem můžeme podílet na jeho rozvoji, pak bychom za to měli být rádi a dělat to s hrdostí.

Založte si vlastní basketbalový archiv. Články a myšlenky týkající se všech součástí basketbalu byste měli mít uloženy. Neuchovávejte vše, co uslyšíte nebo uvidíte, archivujte pouze to, co je podle vás dobré. Kdykoli máte čas a připravujete se na novou sezónu, studujte



a analyzujte materiály z vašeho „archivu“. Tak vyřadíte nepoužitelné informace a využijete jen ty potřebné.

Abyste se ve svém archivu dobře orientovali, rozřídte si materiál do jednotlivých tematických sekcí např. herní činnosti jednotlivce, útočné kombinace, obranné kombinace a systémy, psychologie, kondiční příprava apod.

Využijte čas mimo sezónu k přípravě a studiu. Toto období nabízí trenérům možnost soustředit se a přemýšlet o problémech kontinuálně, bez okolních vlivů a tlaků, které vás potkávají během sezóny. Je to ideální čas připravit se na další sezónu. Zhodnoťte uplynulou sezónu, i na základě opětovného zhlédnutí utkání. Připravte se na individuální rozhovory s hráči i realizačním týmem, sepište si požadavky na materiální dovybavení a pomůcky pro nadcházející sezónu. Využijte maximálně tréninky ke zlepšení herních činností jednotlivce a frekventovaných herních kombinací. Snažte se formulovat nápady, myšlenky a plány v souladu s vaší současnou situací.

