

Použitelné postřehy ze stáže v USA

Ve dnech 14. -24. 10. 2013 proběhla za podpory ČBF basketbalová stáž 6 trenérů v USA ve státě Texas. Stáž zorganizovali a připravili William Crossan a Mike Sigfrids (oba z organizace Athletes in Action) společně s Michalem Ježdíkem. Stáž byla zaměřena hlavně na návštěvu univerzit a středních škol. Díky našim dvěma průvodcům jsme měli možnost pravidelné komunikace s trenéry, což bylo opravdu přínosné a je potřeba ocenit velmi otevřený přístup našich kolegů. Za celou stáž jsem viděl a slyšel hodně zajímavých informací, některé velmi těžko přenositelné do naší reality. Rozhodl jsem se Vám nabídnout „výcuc“ právě z těch, použitelných pro nás. Nejsou to věci zcela nové. Sám jsem jich většinu četl, již před touto cestou, ale zdají se mi podstatné pro zefektivnění naší trenérské práce.

Otevřenost trenérů

Musím říct, že veliká otevřenost a přátelskost trenérů ze všech škol, které jsme navštívili, byla pro mne velmi příjemným překvapením. Každý trenér, asistent, člen realizačního týmu při vstupu do tělocvičny okamžitě zamířil se s námi pozdravit, poděkoval za návštěvu. Mnohdy jsme obdrželi přípravu na trénink, někdy i metodické materiály spojené s obsahem tréninku. Po tréninku si vždy někdo z realizačního týmu – nejčastěji hlavní trenér, našel čas na diskuzi s námi. Veškerá komunikace byla vesměs zcela otevřená, mnohdy odkrývala podstatu trenérské filozofie jednotlivých trenérů.

Basketbalový trénink:

- **Příprava**

Veškeré basketbalové tréninky se vyznačovaly dokonalou přípravou. Všichni zúčastnění předem věděli, co se bude konat, asistenti trenéra byli dokonale obeznámeni, kde se od nich očekává plná aktivita, které drily povedou sami, kdy do čeho mají vstupovat. Hráči znají dopředu obsah tréninků, znají organizaci jednotlivých drillů, jsou plně připraveni, trénink nemá dlouhé prostoje s vysvětlováním cvičení, koncentrace je pak převážně na provedení, či čtení herní situace. Hráči mají knihu drillů, které musí od začátku sezóny znát – drily jsou pojmenované a každý hráč tak ví, co bude následovat. Příprava na trénink visí každému hráči v šatně. Vzorové přípravy na trénink obsahuje příloha tohoto článku.

- **Role asistentů**

Role asistentů je daleko významnější než u nás. Mnozí z nich mají na starosti řízení útoku, či obrany a do tréninku vstupují velmi aktivně. I oni často přerušují cvičení a opravují



nedostatky. Hlavní trenér trénink mnohdy jen pozoruje a vstupuje v hlavní - nejčastěji herní části.

- **Organizace+ obsah tréninku**

Trénink samotný je většinou složen z časově kratších, rychle navazujících drillů vysoké intenzity. Po úvodních cvičeních zaměřených velmi často na zakončení dvojtaktem, na ovládní míče či na přihrávky, následuje dynamický strečink. Jen na jedné univerzitě používali klasický statický strečink. Následovaly drily ve vyšší intenzitě zaměřené na rychlý protiútok, přesilové situace či 1/1.

Prakticky každý trénink, co jsme viděli, obsahoval cvičení na obranný pohyb v kombinaci s **close-outem**. Návrat ke svému hráči, který obdržel přihrávku, je naprostým základem obrany, který se trénuje alespoň pár minut v každém tréninku. Další obranný prvek, který se v tréninku objevoval velmi často, je **box out**, odstavení svého hráče. Na všech hráčích je perfektně vidět, že mají na tyto činnosti zafixované správné návyky.

Častým prvkem, který se objevuje naopak v nácviku útočné fáze, je v souladu s trendy evropského basketbalu **spacing** – správné rozmístění hráčů bez míče. Reakce na akci hráče s míčem (například nájezd a výhoz, nebo pick and roll) je velmi podstatná, vychází z čtení obrany a má přesná pravidla, která je potřeba od mala trénovat. Aby hráči správně podporovali nebezpečnost útoku, musí mít zafixováno, kdy seběhnout ke koši z perimetru, kdy využít back door po zadní čáře, kdy naopak vytvořit koridor pro přihrávku na slabé straně. Toto vše se v tréninku univerzitního basketbalu v USA pravidelně objevuje.

Hlavní část tréninku obsahovala většinou herní cvičení 5/5. Zde byla k sledování obrovská intenzita, daná konkurencí v týmu. Díky obrovskému nasazení v této fázi bylo k vidění i hodně chyb, zbytečných ztrát. Komunikace trenérů byla ovšem stále pozitivní, se snahou intenzitu udržet a podpořit správnou myšlenku, i když se provedení nezdařilo.

- **Pomocníci**

Všude se zapojovalo do tréninku velké množství pomocníků, nejčastěji rekrutovaných ze studentů školy, kteří neměli to štěstí a nebyli vybráni do týmu, ale samotná možnost být alespoň touto formou součástí týmu, je pro ně obrovskou motivací. Pomáhají s organizací tréninku, podávají ručníky, pitný režim hráčům, připravují vybavení na trénink, v tréninku ovládají tabuli, přihrávají hráčům, odrážejí hráče pod košem. Jsou jednoduše všude a jejich energie zkvalitňuje významně trénink.

- **Využití tabule**

Výsledková tabule je významným pomocníkem v tréninkovém procesu. Je na ní měřeno vše, co jde. Skóre, klakson a měřiče 24 sec (u nás) jsou využívány na herní úseky, na úseky s maximálním úsilím, ve hře 5/5 při různých časových situacích, například při zbývajících 3



sec do intervalu 24 sec, na zakončení rychlého protiútoky do 6 sec, ale i na měření intervalu intenzivního ovládní míče. V hráčích je pěstován instinkt soustavného sledování skóre a času.

Pokora hráčů

Velmi příjemné bylo sledovat chování hráčů. Drtivá většina hráčů, bez vyzvání trenéra, nás přišla pozdravit, okamžitě při příchodu do tělocvičny. Samozřejmě, že nevěděli většinou, kdo jsme a mohli si myslet, že jsme skauti NBA, ale jejich komunikace vůči všem je plná pokory a respektu. A to včetně nejtalentovanějších hráčů, které jsme viděli trénovat na Baylor University a jsou bráni jako hráči pro NBA. Možná je to samozřejmě šancí, která se před nimi otevírá, protože hrát profesionální basketbal, může mnohým výrazně zlepšit životní úroveň a podmínky. Ale také svoji významnou roli bude hrát všude pěstovaný vztah k Bohu. Každý na to může mít svůj názor, nicméně lidé, kteří věří, se k druhým chovají daleko vstřícněji. Dostali jsme příležitost se zúčastnit týmové porady na Bayloru po tréninku ve video místnosti. Nejprve jsme viděli video rozborů basketbalových situací z posledního přípravného zápasu. Druhou část vedl kněz, který je v roli jednoho z asistentů součástí týmu. Pustil video o stáří, kde dcera (60 let) se snaží komunikovat se svou matkou, trpící Parkinsonovou nemocí. Pomocí dotyků a soustavné snahy dcery se nakonec obličej matky výrazně rozjasnil. Pro hráče to muselo být velmi náročné, ale oni díky svému vychování a pokoře, pochopili, proč jim to kněz pouštěl. Vzájemný respekt k spoluhráčům, trenérům, ale i nám návštěvníkům, byl jeden z nejsilnějších dojmů, které jsem si ze stáže odnesl.

Coach Carter

Velmi milé setkání bylo také na Baylor University se skutečným coachem Carterem! Mnozí z nás viděli film stejnojmenný film Coach Carter. Já osobně nevěděl, že se jedná o skutečný příběh. V Bayloru nám představili skutečného původního coache Cartera, který byl tou osobností, která donutila hráče dát přednost studiu před basketbalem. Ve skutečnosti je trochu menší než Samuel L. Jackson, který ho hrál. Samotný pan Carter byl velmi přátelský, rád se s námi vyfotil a obdaroval nás DVD se svým filmem. Potvrdil mi, že všechny hlášky z filmu





jsou původní. Milý a vstřícný pán.

Motivační prostředí

Na každé univerzitě na nás dýchla tradice, hrdost na školu, ve které je čest studovat a případně za ní hrát basketbal či jiný sport. Barvy školy a její logo jsou všude přítomné. Basketbal na škole má pevné zázemí, kdy každý úspěch je dokonale zohledněn ve vstupních prostorách ve vitrínách. Zde najdete vzpomínku na každého významnějšího trenéra či hráče, pokud dosáhl třeba i na NBA, určitě zde naleznete jeho dres s fotkami. Jinými slovy: každý úspěch je zde prodán. Vytváří to ovšem maximálně motivační prostředí, stát se součástí této tradice.



Basketbal na školách nebo klubový basketbal

Pro mne zajímavým poznatkem byl fakt, že během jarních i letních měsíců funguje pro hráče středních a základních škol klubový basketbal. Ten je živěn převážně z příspěvků rodičů. Během klubové sezóny hráči odehrají třeba i 70 utkání. Nutno poznamenat, že basketbal na klubové úrovni není vítán od trenérů na školách, protože hráče nekonceptně rozvíjí a přetěžují množstvím zápasů. V USA není nastavena smysluplná spolupráce mezi těmito složkami basketbalu.

Výchova jedince nad výsledky

Následující zkušenost bych chtěl zároveň použít jako závěr tohoto článku. Na všech úrovních, které jsme mohli navštívit, převažuje výchova jedince nad výsledky. Na Bayloru je víc než účast v NCCA turnaji fakt, že jejich program vychovává hráče pro NBA. Tím láká další talentované studenty. Kvalita jejich studia dává ovšem výbornou startovací pozici do života i

těm, kteří nebudou pokračovat v profesionálním basketbale. Na jedné střední škole, kterou jsme navštívili – S.P.Waltrip High School, dělá hlavního trenéra Dan Kelly. Nejedná se o nějakou výjimečnou školu s basketbalovým programem, spíše o podprůměrnou. To se odráží na míře talentu a perspektivy hráčů tamního týmu. Jenomže nemožnost dosáhnout výraznějších výsledků na trenérovi Kellym nepoznáte. Je neustále pozitivní a svou práci dělá s maximálním úsilím. V jeho týmu jsou 2 hráči s potenciálem na univerzitní basketbal a to je jeho motivace. Pokud alespoň jeden na tuto metu dosáhne, bude to pro něj skvělý výsledek.

Jan Slowiak

