

# Koučování nemusí nutně znamenat trénování. A naopak.

*Autor: Michal Ježdík*

Článek volně navazuje na Téma měsíce října - **Trénování nemusí nutně znamenat koučování. A naopak.** Oba dva texty vycházejí z analýzy českého mládežnického basketbalu a jeho dlouhodobého porovnávání se zahraničními programy. Druhým, neméně důležitým, podnětem jsou pro nás zahraniční rešerše článků a literatury, které se věnují problematice koučování a trénování. Žádný rozumný basketbalový expert vám nemůže vyvrátit fakt, že základní **dovednosti českých hráčů se zadržávají**, stejně jako hra našich týmů. Jsme přesvědčeni, že jedním z hlavních důvodů je **zvýšená důležitost koučování zápasů** (preference výsledku v utkání) a **klesající důraz na naučení** našich hráčů **JAK HRÁT BASKETBAL**. Obecně je koučování složeno z: přípravy týmu na utkání, určení taktického plánu vedení utkání (game plane) a schématu jak porazit soupeře. Když koučujete, berete v potaz strategii a taktiku. Naopak učení (trénování) je víc spojeno s instruováním a trénováním jednotlivců se zaměřením na rozvoj herních činností jednotlivce a učením hráčů jak hrát a využívat naučené dovednosti v utkání. Měřítkem trenéra tedy není primárně vítězství v utkání, ale úroveň dovedností, které hráči získali a mohou na nich stavět svoji budoucnost.

Nemůžeme očekávat, že hráči budou proti tomuto trendu bojovat. **Hráči chtějí hrát a udělají cokoli, co jim trenér/kouč řekne.** Je to logické, nechtějí sedět na lavičce, protože dobře vědí, že trenéři určují, kolik času stráví na palubovce. Dělat to, co trenér chce, je pro hráče základním předpokladem, aby se dostal na palubovku během utkání. Na jakékoliv úrovni, tedy i mládežnické. Nemůžeme očekávat, že hráči budou sami o sobě pracovat na zlepšení svých individuálních nedostatků. Stejně tak bychom neočekávali od dětí, že se budou sami vychovávat mimo školní a rodinné prostředí. To samé nemůžeme očekávat ani ve sportovním prostředí.

Přístup evropského prostředí k učení je odlišný. Hráči nejsou tolik limitováni, kolik času mohou trénovat, a proto tráví 60-90 minut na dopoledních trénincích se zaměřením na zlepšení práce nohou, střelby a ovládání míče. Ti samí hráči trénují dalších 60-90 minut odpoledne nebo večer a tyto tréninky jsou zaměřené na týmový koncept hry. Hráči nejsou tak často zařazováni do skupin podle herní specializace (malí, velcí), každý hráč pracuje na



zlepšení stejných, nebo podobných dovedností. Výsledkem toho je, že evropští hráči jsou lépe „opracováni“, lépe dovednostně vybaveni. Po takových hráčích je ze strany trenérů a klubů větší poptávka na všech úrovních.

### **Firmy vyrábějící například basketbalovou obuv, pořádající různé kempy v letním**

**období:** organizátoři těchto akcí je pořádají s dobrou vírou pomoci hráčům se zlepšit v letních měsících. Bez ohledu na snahu najdeme v každé organizaci dobré a špatné lidi. Nicméně je jasné, že cíle organizátorů a firem vyrábějící obuv jsou v rozporu s opravdovým trénováním a rozvojem hráčů se širokým dovednostním potenciálem. Trenéři a skauti hodnotící tyto hráče by měli spíše sledovat děti během jednoho zápasu za den a k tomu více přidat jejich hodnocení dovedností z tréninku na stanovištích. Myšlenka kempů je sama o sobě vynikající, ale pokud máte možnost, pořádejte je sami, nebo se snažte ovlivnit jejich obsah.

To samé se týká výběrových družstev. Příliš mnoho jejich trenérů se zajímá o hraní a vyhrávání, než tomu, jak naučit hráče základní dovednosti, které jsou pro ně i pro nás základním předpokladem, aby se stali úspěšnými hráči. Zatímco děti cestují napříč zemí a hrají zápasy, nejsou schopni trénovat a pracovat na zlepšení svého individuálního výkonu. Je to tak jednoduché.

Dovednosti, které by hráč měl mít.

Dobře vybavený hráč musí být schopen ovládat míč, zakončovat ze všech míst na hřišti, přihrávat, mít rychlou práci nohou, doskakovat,.... . Pokud hráč neovládá dokonale tyto základní dovednosti, bude limitován, snadněji bráněn a hůře se s ním hrát.

Toto jsou některé základní dovednosti, které by měl každý hráč ovládat:

**Ballhandling** – velmi jednoduchý příklad, pokud hráč neovládá míč oběma rukama, může jej obránce snadno paralyzovat tím, že bude atakovat jeho slabší ruku a on nebude moci jít tím směrem, kam potřebuje. Být dobrým v ovládnutí driblinku neznámá jen umět dělat různé „driblinkové“ sestavy, ale kontrolovat míč oběma rukama a vědět jak využít driblink vzhledem k dané herní situaci pod fyzickým (obránným) i psychickým tlakem (vnějším i vnitřním). Když hráč ví kdy, kde, jak a hlavně proč driblovat, jak a kam nasměrovat svého obránce, aby se lépe uvolnil do směru nebo prostoru, kam chce, a k tomu má potřebné pohybové dovednosti, včetně práce nohou, stává se těžce bránitelným a mnohem platnějším pro jakýkoliv tým. Nejjednodušší a nejlepší cesta, jak lépe ovládat míč, je driblovat častěji.



Nic světoborného, že? Opakování je základem k úspěchu jak se stát hráčem, který dobře ovládá míč (ballhandler). Je jedno, zda děláte průpravné cvičení kolem kuželů, nebo zdokonalujete práci nohou společně s driblinkem prostřednictvím nácvičku obrátek, klamného pohybu dovnitř a ven nebo třeba rocker stepu, vše dělejte stejnou rychlostí jako v utkání. Jakmile tyto situace zvládnete v plné rychlosti, zařaďte obránce a následně navozujte nácvik využití driblinku v herních situacích (nácvik techniky se zvládnutím taktických prvků – zápasové situace). Toto je jediná správná cesta, jak se naučit chránit míč, používat své tělo a naučit se jak dostat obránce do situace „němého pozorovatele“. Dovolím si vyslovit kacířskou myšlenku. Pokud chcete naučit hráče, aby se lépe pohybovali bez míče, nechte je driblovat. Dostaňte například vaše podkošové hráče do situací, ve kterých se standardně vyskytují vaši rozehrávači. To znamená, kdy musí driblovat, překonat obránce, překonat zdvojení, dostat se útočnou polovinu do požadovaného časového limitu, organizovat hru a včas přihrát podkošovému hráči.

**Střelba** – pokud nebudete dobrým střelcem ze střední nebo dlouhé vzdálenosti, budete mít stále otevřené možnosti k zakončení, protože nikdo nebude bránit podprůměrného střelce. Stejně jako u ballhandlingu, nejlepší cesta, jak se stát lepším (úspěšnějším) střelcem, je střílet a zase střílet a zase střílet a co nejčastěji ve cvičeních navozujících zápasové situace a tempo. Moto pro ty, kteří chtějí být dobrými nebo vynikajícím střelci může být „zápasové střely, zápasová místa v zápasové rychlosti“. Navazovat a často opakovat zápasové situace do střeleckého tréninku vede k lepšímu ukládání pohybů do nervosvalové paměti a je základem pro zdravé sebevědomí, které střelci potřebují jako sůl. Jednu z prvních činností, kterou se „střelci“ musí naučit, je se podívat na koš v momentě, kdy chytají míč (ideálně ještě před chycením míče – to se dá naučit později). Obránci musí uvěřit, že jste nebezpeční koši, že chcete vystřelit. Nikdo k vám nepřistoupí, když se nepodíváte na koš, žádný obránce nebude reagovat na vaše klamně pohyby bez pohledu na koš. Při pohledu na koš nedáváte najevo pouze, že jste připraveni vystřelit, ale zároveň lépe vnímáte co se na palubovce děje ve smyslu vidění vašich spoluhráčů a soupeře či herní situace. Být dobrým střelcem znamená zvládnout správně a efektivně využívat práci nohou (footwork) k dobrému postoji a postavení před střelbou (uvolňování s míčem nebo bez míče). Vše směřuje k tomu, aby vaše střela byla „otevřená“, myšleno nestřílet přes ruce obránce. Střelec musí být připraven vystřelit na koš ihned po chycení míče, bez jakéhokoliv extra pohybu. Dobří střelci vyskočí a dopadají na stejné místo. Jejich pohyb je kolmo vzhůru, bez jakéhokoliv vychýlení, čímž nemíří a nestřílejí „na pohyblivý cíl“. Mají střílející ruku pod míčem, prsty roztažené (ne křečovité), druhá ruka



přidrží míč ze strany, palce obou rukou tvoří pomyslné písmeno „T“, loket pod střeleckou rukou, téměř rovnoběžně s palubovkou. Pohyb vychází z nohou, pokračuje směrem nahoru, ne do strany, v poslední fázi dochází k propnutí paže v lokti, sklopení zápěstí, prostředníček a ukazováček jsou poslední prsty, které se dotýkají míče a udělují mu zpětnou rotaci, která je důležitá při pokusech, které jsou kratší a směřují na přední část obroučky. Jemný dotek míče je důležitý pro správnou trajektorii a rychlost. Žádný střelec se nenarodil tím, že střílel pouze v zápasech. Časté opakování a fixování správných návyků v tréninku je klíčem k tomu stát se dobrým střelcem.

**Přihrávání** – žádná jiná dovednost není v Čechách, tak zanedbaná jako přihrávání. Dobří trenéři vám řeknou, že kvalita přihrávkových dovedností determinuje úspěšnost střelby. Ze své hráčské i trenérské zkušenosti vám to mohu potvrdit, je absolutně správně. Pokud chcete úspěšně skórovat z volných pozic, musíte obranu dostat do pohybu a rychlá, přesná přihrávka je nejefektivnější cesta jak toho dosáhnout. Ano hráči se musí naučit techniku přihrávání obouruč od pasu, jednoruč, přihrávky o zem, přihrávky po driblinku, přihrávku nad hlavou, a podobně, a vše oběma rukama. Zároveň se ale musí naučit vše spojit s přesností, schopností předvídat, vybrat v daný moment v dané herní situaci správného spoluhráče pro zakončení, či chycení přihrávky a v neposlední řadě mít zdravé sebevědomí. Jenom ze základních pravidel přihrávání je, že když máš ve svém zorném úhlu volného spoluhráče a koridor přihrávky je také volný, přihraj mu. Nefintuj přihrávku na volného spoluhráče, přihraj mu. Přihrávka by neměla být vaší poslední možností - nevyužívejte přihrávku jako poslední destinaci, když jste vyčerpali všechny možnosti pro vlastní zakončení. Raději ji mějte jako základní prostředek komunikace sloužící k tomu, jak dopravit míč do rukou spoluhráče, který je v nejlepší pozici pro zakončení. Pokud máte možnost a sledujete různé zápasy na jakékoliv výkonnostní a věkové úrovni, podívejte se, kolikrát si spoluhráči přihrají proto, že všechny ostatní možnosti nevyšly. Stává se to velmi často. Pokud hráč nemůže nebo neumí přihrát, nemůže hrát, protože často míč „zemře“ v jeho rukách.

**Práce nohou** – Basketbal je hra nohou. Ano, je zde mnoho dalších pohybových dovedností, včetně například koordinace horní a dolní poloviny těla, reakčních schopností a podobně, ale každá fáze hry je přímo závislá na kvalitě práce nohou. V každém utkání (5na5) hráč stráví 80-90 procent času hrou bez míče. Naučit se jak využívat své nohy, v útoku i v obraně, je zásadně důležité pro každého hráče na jakékoliv úrovni. Je to oblast, v níž děti a mládež potřebují, aby se jim věnovala velká pozornost a poučování ze strany trenérů. Bez věnování pozornosti detailům při nácviku práce nohou, nelze správně a rychle zvládnout základní



pohyby v utkáních a tím pádem prostor pro čas strávený na palubovce v zápasech bývá pro tohoto hráče vážně limitován.

Česká republika nemá nejlepší pohybově nadané hráče. Máme velmi solidní trenéry a máme přístup k mnoha důležitým informacím, týkajících se tréninků dětí a mládeže. Co potřebujeme? **Potřebujeme věnovat méně času koučování**, zjednodušeně **limitovat počet utkání a více času věnovat trénování**, hlavně u mladších věkových kategorií. Potřebujeme z centra **podporovat kouče, trenéry**, kteří naučí dovednosti, ty, **kteří nepovyšují koučování nad trénování**, ty, kteří vedou hráče k tréninku, tedy nejen k utkáním. Není žádný důvod si myslet, že preference koučování udělá z našich dětí lepší hráče. **Pokud zlepšíme proces učení**, včetně učení dovedností ve smyslu jejich využití z taktického pohledu, jsme přesvědčeni, že **úroveň českého basketbalového hráčského prostředí bude rychle stoupat**, stejně tak naše konkurenceschopnost.

