

Na co myslím, když běžím...

# TRÉNOVÁNÍ NEMUSÍ NUTNĚ ZNAMENAT KOUČOVÁNÍ. A NAOPAK.

**Legendární americký trenér a skvělý učitel základů basketbalu Pete Newell často říkával: „Basketbal je překoučováný a nedoučený.“ Měl absolutní pravdu. V minulé sezoně jsem zhlédl velké množství zápasů dětí a mládeže a to, co jsem viděl, mě naplnilo velkými obavami. Kanárek uvězněný v basketbalové kleci sice ještě nezemřel, ale už začíná balancovat na svém bidýlku.**

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

MICHAL JEŽDÍK

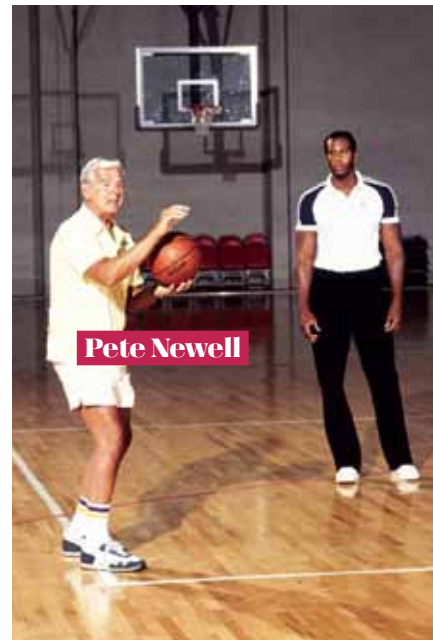
NAROZEN: 4. 8. 1963  
→ BÝVALÝ BASKETBALOVÝ  
REPREZENTANT, TRENÉR NÁRODNÍHO  
MUŽSTVA, SPARTY, PROSTĚJOVA,  
NYMBURKA, KDE JE AKTUÁLNĚ  
SPORTOVNÍM ŘEDITELM. BYL  
ČLEMEM REALIZAČNÍHO  
TÝMU VÍTĚZE NBA  
DETROIT PISTONS  
V LETNÍCH LIGÁCH.  
OPAKOVANĚ  
ABSOLVOVAL  
EUROLEAGUE BASKETBALL  
INSTITUT. PŮSOBÍ JAKO  
ODBOBNÝ ASISTENT  
NA FTVS UK. JE VEDOUCÍM  
SPORTOVNĚ METODICKÉHO  
ÚSEKU ČBF.



**Ž**ádný rozumný basketbalový expert vám nemůže vyvrátit fakt, že základní dovednosti českých hráčů se zadrhávají, stejně jako hra většiny našich týmů. Jsem přesvědčen, že mezi hlavní důvody patří zvýšená důležitost koučování zápasů (preferance výsledku v utkání) v dětských a mládežnických kategoriích, klesající důraz na naučení našich hráčů jak hrát basketbal a pokles významu výchovy a hodnot v trénování.

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, různé druhy obranných a útočných systémů a vše dáváte do řízených obranných a útočných kombinací, abyste vytěžili maximum z dovedností, ze silných a slabých stránek vašich hráčů a soupeře. Měřítkem kvality kouče se pak stává úroveň rozvoje jeho systému hry, který se přetavuje do vítězství v utkáních.

Učení (trénování) je víc spojeno s instruktováním a trénováním jednotlivců se zaměřením na rozvoj herních činností a s učením hráčů jak hrát, namísto toho jak dobře běžat



z bodu A do bodu B, respektive jak se dobře naučit řízené kombinace. Měřítkem trenéra dětí a mládeže tedy není jen vítězství v utkání, ale i úroveň dovedností a jejich využití v utkáních při řešení herních úkolů. Nedíl-

DANNY MANNING, NĚKDEJŠÍ  
ÚČASTNÍK DVOU ALL-STAR  
GAME V NBA, NYNÍ TRENÉR  
TÝMU WAKE FOREST  
UNIVERSITY V NCAA. „TRENÉŘI?  
KOUČI? JSME UČITELÉ,“ ŘÍKÁ.



FOTO: GETTY IMAGES

nou součástí učení je výchova a budování hodnot.

Obecně, čeští hráči mají méně dovedností než jejich většina evropských vrstevníků a hůře je také umět využívat v utkání. Česká republika zároveň neprodukuje, až na výjimky (například Veselý a Satoranský), ty nejlepší basketbalové „atlety“. Napadá mě tedy otázka: Koho vychováváme a proč?

Pokusím se předložit několik faktorů, proč se čeští trenéři na všech úrovních odklonili od učení a přiklonili se více ke koučování.

**Okamžité uspokojení koučů.** Zdá se, že koučové, zvláště malých dětí a mládeže, se mnohem více zajímají o vítězství v utkání než o to, jak vychovat a připravit hráče s vynikajícími dovednostmi. Jsou netrpěliví a příliš zaměřeni na vítězství než na rozvoj hráčů. Je to i logické, protože vítězství v utkání je viditelnější a zároveň mnohdy méně časově náročné, než proces učení novým dovednostem a jejich využití pod časovým, fyzickým a psychickým tlakem.

**Je časově náročnější učit a vštěpovat disciplínu.** Koučové už nemají tolik času na své hráče, jako tomu bylo dříve, což v konečném důsledku znamená, že se raději na trénincích věnují nácviku kombinací a systémů místo důležitějšímu rozvoji herních činností jednotlivce. Protože trenéři mládeže mají na tréninku mnohem méně času na učení dovedností, snáze ztrácejí „kontakt“ s jednotlivými hráči. Důsledkem je menší prostor k odhalení tužeb a přání, které se dají dobře spojit s využitím ve hře i směřováním hráčů pro jejich cestu životem. Hůře se tak vytváří vazba mezi srdcem dítěte a daným sportem.

**Odklon od hodnot v trénování.** Je ověřeno, že pokud trenéři vycházejí při vedení družstva z hodnot, dochází k zesilování efektu. K tomu přispívá mnoho faktorů. Jedním z nich jsou pozitivní emoce, které, když vycházejí z trenéra, se šíří do týmu jako skládající se domino. Pokud se trenér, ideálně celý klub, rozhodne vycházet z hodnot, musí sám být vzorem těchto hodnot. Nemůže deklarovat něco, co sám nedodržuje.

V současné době **hráči** odehrají nespočet zápasů během sezony. Přidáme-li zápasy za různé výběry v letních měsících, znamená to, že **více hrají, než trénují.**

K tomu cestují křížem krážem, aby odehráli další zápasy, mnohdy i za jiné družstvo, než je jejich mateřské. Hodiny stráví běháním po palubovce ve vypjaté atmosféře, ale přitom nemají 80 % času míč ve svých rukách. Co je výsledkem? Zabetonování návyků a návyky dobré nebo špatné jsou to, co vyplave na povrch, když jste ve stresu.

## Místo hráčů roboti

Pokud by ti samí hráči více trénovali, strávili by většinu času s míčem v ruce, zlepšující své dovednosti, rozhodovací procesy nebo například tolik potřebnou práci nohou.

**Zvýšená specializace.** Basketbal, možná i ostatní sportovní hry, je v naší zemi „přespecializovaný“ a hráči se tím pádem stávají systematizovanými a robotizovanými. **Děti jsou zařazeny** podle velikosti a somatotypu do jednotlivých **škatulí** příliš brzy a jsou také proto tak vedeny v trénincích a utkáních. Ve velmi mladém věku je dítěti řečeno: jsi rozehrávač, jsi menší podkošový hráč, jsi pivot.

V důsledku toho rozdělíme družstvo do několika skupin, které rozmístíme po hřišti a trénujeme s nimi odlišné dovednosti, které jsou spojené s jejich specializací. Výsledkem této „specializace“ je limitování dovedností, které v konečném důsledku vede k preferenci kombinací a systémů, protože se hráči nedokážou prosadit ve hře jeden proti jednomu. Podporujeme, aby hráči pracovali společně na stejných dovednostech bez ohledu na to, zda jsou křídelní útočníci, rozehrávači nebo pivoti.

**Odklon od výchovy.** Trenéři jsou učitelé a smyslem jejich práce je výchova. Podstatu této situace dobře vystihl Danny Manning, basketbalový trenér univerzity Wake Forest a 15 let hráč NBA: „Po světě se sice pohybuje s nálepkou trenéři nebo koučové, ale jsme učitelé, kteří učí život prostřednictvím basketbalu. Musíme vyhrát utkání, musíme být úspěšní na basketbalovém hřišti, ale s tím samým se setkáme i v životě. Musíme si být jisti, že když nás hráči opouštějí, jsou připraveni odejít, dobýt svět a být prospěšní.“



**Když pozitivní emoce  
vycházejí z trenéra,  
šíří se do týmu jako  
skládající se domino.**

