



**Ochrana zdraví a bezpečnosti našich hráčů, trenérů, fanoušků a všech lidí je pro nás prvořadá.**

Vážené kolegyně a kolegové,

jak víte, ČBF v reakci na pandemii COVID-19 dočasně pozastavila všechny soutěže, kromě ženské nejvyšší soutěže Renomia ŽBL, která byla ukončena. Těmito rozhodnutími chceme chránit zdraví hráčů/hráček, trenérů, fanoušků a všech dalších osob, včetně široké veřejnosti, které spojuje jeden jmenovatel, basketbal. V sezóně máme v úmyslu pokračovat v případě, pokud to bude bezpečné pro všechny zúčastněné a umožní to také nařízení státu.

Respektujeme prosím nařízení státu a udržme se minimálně do 24. března (sledujte pečlivě nařízení Vlády ČR) příštího týdne v izolaci a netrénujme dohromady. Hráči a hráčky ať trénují samostatně, tam kde se nacházejí. Pokud udrží 3x v týdnu maximální intenzitu pohybu a budou v pohybu cca 40 minut, budou jejich ztráty z pohledu kondiční determinanty minimální. Pro představu to například znamená 20-25 minut rozcvičení s míčem na techniku (nemusí to být pouze basketbalový míč) a pak vložit třeba 10-20 (dle věku) 10-15 metrových člunkových běhů, nebo 10 T-drilů, ve kterých se střídá sprint vpřed se cvalem stranou a běh vzad. Můžete vymyslet i další obrazce, jejichž součástí budou pohyby, které se standardně vyskytují v basketbalovém utkání (běh vpřed, běh vzad, vyražení, zpomalení, změny směru, výskok/dopad a následné vyražení, obranný pohyb/cval stranou a další). Většina má doma i nějaký míč a může si jít zadřiblovat nebo zastřílet na venkovní hřiště (když tam nikdo nebude). Pokud není po ruce míč na basket, nebraňte se vzít jiný a jít si s ním třeba zakopat a pak vystřelit na koš.

Cílem je minimalizovat sociální kontakt kvůli veškerým náhodným přenosům.

S plným respektem k nařízením Vlády bychom se měli v těchto dnech chovat maximálně obezřetně a být velmi opatrní. Podle několika studií může až na dobu tří týdnů klesnout počet i doba tréninků až o 2/3, a pokud se udrží ve zbylé 1/3 maximální intenzita činností podobných zápasovému zatížení, poklesnou veškeré kondiční parametry jen minimálně, v řádu jednotek procent. Zaměření na týmový herní výkon nebo rozborů utkání můžete komunikovat s hráči prostřednictvím sociálních sítí nebo přes telefon. Nicméně se domnívám, že to nemusí být prioritou. Pokud přesto sáhnete ke komunikaci na toto téma, nemusí hráči vypadnout ani z vašeho vlivu na taktické myšlení. Ideomotorický trénink touto formou funguje, je efektivní.

Pokud jsme aspoň trochu vedli naše hráčky a hráče k samostatnosti a zodpovědnosti za svůj výkon, 10 dní bez osobního kontaktu s trenérem zvládnou. Poté si řekneme jak dále. Uchopme omezení jako příležitost s mottem: **Vrátím se lepší.**

Doporučujeme vám navštívit [24veterin.cz](https://24veterin.cz), kde naleznete také pokyny, jak udržet sebe a svou rodinu v bezpečí a zdravé. Stejně tak doporučujeme sledovat na sociálních sítích [@ceskybasketbal](https://ceskybasketbal.cz), kde je počínaje pondělkem 16. března každý pracovní den zveřejněno jedno video se sérií cvičení, která mají motivovat hráče a hráčky k samostatným tréninkům a k vlastním nápadům.

Michal Jezdík, [mjezdik@cbf.cz](mailto:mjezdik@cbf.cz)