Kanadská basketbalová pyramida

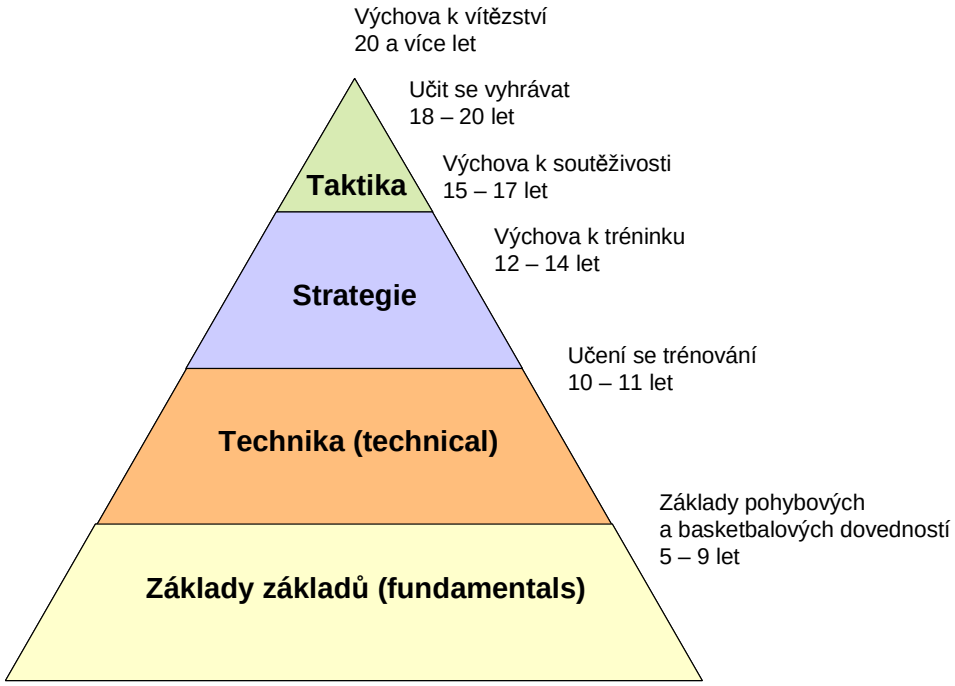
Před několika lety jsem začal spolupracovat s kanadskými trenéry, kteří se podílejí na projektu Canada basketball. Jedním z hlavních cílů tohoto projektu je rozvoj mládežnického basketbalu na celém území Kanady, podporovaný i profesionálním týmem NBA Toronto Raptors. Důležitým článkem je asistent generálního manažera Raptors Mauricio Gherardini, který přišel do Kanady z pozice generálního manažera klubu Benetton Treviso, kde byl považován za nejlepšího generálního manažera v oblasti basketbalu v Evropě. Mauricio přinesl mnoho evropských prvků, a to jak v organizaci klubů, tak v tréninkovém procesu prostřednictvím odborných seminářů a vedení tréninků evropskými trenéry, kteří přijíždějí na jeho pozvání.
Mnozí trenéři mládeže v Kanadě pracují na této pozici jako „dobrovolníci“, tj. nemají příslušné vzdělání, nepobírají za tuto práci žádnou finanční odměnu. Vítězství v utkání je pro ně logicky často důležitější než rozvoj jednotlivých hráčů, což je samozřejmě u dětí a mládeže zásadní chybou. Kanadský basketbal na tuto situaci reagoval implementací programu s názvem Be One, který zaměřuje na harmonický rozvoj sportovce během celé jeho mládežnické kariéry. Jedná se o určitou pyramidu faktorů, jejichž zařazování do tréninkového procesu ovlivňuje individuální i týmový herní výkon.
Základem pyramidy jsou **základy základů (fundamentals)**, které jsou rozděleny do dvou částí:

a) základy pohybových dovedností – chůze, běh, odrazové schopnosti, házení, spojení běhu s odrazem, obratnost, základy úpolových sportů atletiky a gymnastiky apod.
b) základy basketbalových dovedností (všech obranných i útočných)

Na principy pohybu v pyramidě navazuje **„technika“ (technical)**. Jedná se více o rozvoj specifických dovedností. Toto období je hodně spojeno s neustálým opakováním a pestrostí v metodicko-organizačních formách. Důležitý je rovněž transfer těchto činností do utkání a využití dovedností na základě principu čtení hry (read the game). Analýza a rozhodování se tedy stávají nedílnou součástí hry.
Dalším článkem pyramidy navazujícím na techniku je **strategie** neboli učení, jak hráč bude reagovat na jednotlivé situace v obraně a útoku a v týmovém herním výkonu se jedná o koncept hry.
Vrcholem pyramidy je **taktika**. Na rozdíl od strategie se jedná o krátkodobý proces. Jsou to většinou pokyny trenéra směrem k hráčům a k týmu, např. k jednotlivým utkáním.

Mnoho trenérů se při tréninku soustředí především na taktiku a strategii, což je alarmující zejména při výchově dětí a mládeže. I našim trenérům může tento kanadský model posloužit jako určitý vzor pro jejich práci.
Děti ve věku 5-9 let by se měly soustředit na základní pohybové dovednosti a určitá pozornost by měla být rovněž věnována herním činnostem jednotlivce (např. i s jiným míčem než basketbalovým). Teprve až ve věku 10-11 let by měly být seznámeny s jednoduchou strategií pro hru 5 na 5. Každý hráč by si měl při tréninku i v zápase vyzkoušet hru na každé pozici. Častou chybou je menší zapojení vyšších hráčů, jejichž koordinace je logicky na nižší úrovni. Hra by měla být pro děti v tomto věku zejména velkým zážitkem.
Pyramida také slouží trenérům k plánování tréninků a utkání pro celou sezonu, včetně obsahu jednotlivých tréninkových jednotek. Preferovat bychom měli herní činnosti jednotlivce, jejichž základem je vysoký stupeň úrovně pohybových dovedností. Taktika v tuto chvíli je druhotnou. Kanaďané rovněž svým trenérům zdůrazňují, aby se nezapomněli věnovat rozvoji basketbalové rychlosti, a tím pádem zvládnutí všech herních činností jednotlivce ve vysokém tempu.

Principy této pyramidy se Kanaďané snaží uplatnit ve všech regionálních centrech mládeže sdružující talentované hráče z dané oblasti.

Michal Ježdík

Dlouhodobý proces výchovy basketbalisty