

Teorie a praxe trenérského tovaryše...

„Rádi bychom změnili klub, syna basket baví, hraje ho už přes 2 roky od 6 ½ let, ale nevidíme posuny v jeho dovednostech,“ přibližně s tímto konstatováním jsem se poprvé setkala s rodiči nového hráče na začátku sezony. V září 2016 přišel s rodiči na trénink u11 usměvavý kluk... Jakub (r. 2007 výška 165 cm, váha 70kg). Vysoký, málo pohyblivý s obrovskou chutí a vůlí trénovat.

Jako asistent trenéra u týmu u11 jsem Jakuba občas dostala během tréninku do individuální péče. Jakub měl velkou chuť běhat, ale vůbec mu to nešlo. Nedokázal zvednout kolena, rychlost se nezvyšovala, celkový pohyb byl těžkopádný a nekoordinovaný. Na Jakubovi bylo každý trénink vidět, jak moc chce do tréninku dát hodně sil a chutě, ale prostě mu to nešlo, i přes obrovskou jeho nespornou vůli a snahu... pot z něj pokaždé jen tryskal. Nedalo mi nemyslet na ten rozpor mezi tím, co Jakub chtěl, a tím, jak ho jeho tělo neposlouchalo...

Asi po měsíci pozorování Jakuba v tréninku a pod vlivem intenzivní mentální masáže seminářů pro trenéry licence B v Nymburku zaměřenou na Společný základ sportovních her jsem si řekla, že si ověřím teoretické teze ze semináře s realitou běžné tréninkové praxe... Když jsem zase měla začínající kluky na individuální přípravu, pustila jsem se do snadného testu funkčnosti svalů pro techniku pohybu (vzpomínala jsem na mix důležitosti posturální funkce jako předpokladu nácviku správné techniky pohybu, který prezentoval profesor Kolář, spolupráci dýchání a svalů z hlediska fyzioterapie Michaely Pachmanové a následné ukázky praxe pánů Milana Studničky a Tomáše Rychnovského ve spolupráci svalů v pohybu a dýchání). Jakub při doporučeném testovacím cviku byl naprosto jasnou ukázkou nefunkčnosti základního SW svalů. Bylo pro mne až zarážející, jak moc Jakubovi nešlo daný cvik udělat. Nevydržela jsem to a na konci tréninku po Jakubovi vzkázala rodičům, že bych s nimi ráda mluvila příští trénink.

Hned vzápětí, ani ne za hodinu, mi rodiče volali, co se s Jakubem děje. Popsala jsem jim situaci, co jsem viděla a doporučila návštěvu lékaře a fyzioterapeuta, s tím, že vidím problém, ale aby to brali jen jako doporučení od trenéra, a ověřit to musí lékař.

Lékařská zpráva zněla:

Odborný sportovní lékař Jakubovi diagnostikoval celkově oslabené svalstvo a s tím související špatné postavení hlavy, lopatek, páteře i pánve, nedostatečnou aktivaci vzpřimovačů páteře a zkrácení prsních i stehenních svalů. A předepsal řadu cvičení z oblasti dynamické neuromuskulární stabilizace prof. Koláře, stabilizace svalů

páteře a středu těla, nácvik správného dýchání i základních pohybových stereotypů včetně balančních cvičení.

Po 1. měsíci od začátku doporučeného cvičení pro Jakuba na doma, se na tréninku začalo v pohybu Jakuba něco málo měnit. Nedalo mi to a ptala jsem se rodičů, co se děje...? Měli úsměv v očích a odpověděli: „Už měsíc cvičíme doporučené cviky, každý den 10-15 min, tak abychom to zvládli poctivě“...

Během turnaje přípravek v lednu 2017 očividně Jakub zářil. Byla na něm vidět radost z toho, že mu to pomalu začíná běžat. Ještě rozhodně nebylo vyhráno, ale malé posuny v projevu běhu byly... začal mírně zvedat kolena, začaly ho trochu poslouchat ruce v driblingu.

Musím přiznat, že jsem zažila nečekanou radost. Nevím, kde jsem vůbec našla odvalu jako nezkušený trenér poprvé říci rodičům, že by mohlo být něco špatně... nevím, kde se ve mne ta drzost trenérského nováčka vzala. Do dneška to nevím a nevěřícně kroutím nad sama sebou hlavou: „co jsem si to dovolila“ jako trenérské pískle ještě nehotové a učící se! Nečekaně mne dojalo, když rodiče Jakuba během lednového turnaje za mnou přišli a vyjádřili vděčnost za syna. Krásnější pocit jsem jako trenérský nováček snad ještě nezažila.

Stále se jako trenér učím, už 3 roky. Nemám problém přiznat, že větší zkušenosti teprve nabírám. Žádné vítězství, ani nad „těžkým“ soupeřem, ať už jako trenér nebo kdysi jako hráčka, mi však podobnou radost zatím nepřineslo. Jakub je pochopitelně stále na začátku pro něj velké pohybové změny a poctivé práce. Držím palce.

Dáša Divišová

asistent trenéra u11 a trenér U12, USK Praha