

Trenér Pešout: Děti nejsou líné, to z nich...

(Dokončení ze str. 8)

Viděli, jak vše chodí a že každé dítě je jiné a potřebuje čas na rozkoukání. Bohužel pro letošní sezónu jsme pro tyto nejmenší nezískali tréninkové jednotky. Je to velká škoda a upřímně, já jsem to ještě nerozdýchal.

V přípravce se už děti věnují přímo basketbalu?

Ne. Basketbal je hodně specifický. Basketbalové krůčky se dělají strašně pomalu a je tam víc sportů v jednom. Prvně se musíte naučit atletiku, běhat, chytat míč, rychlostarty, reakce, výskok. Je to náročné. Chce to čas a trpělivost. S malými svěřenci většinu času věnujeme různým pohybovým aktivitám.

V kolika letech se děti opravdu začínají věnovat basketu?

Já se na to koukám trochu jiným pohledem. Ve třinácti letech v Americe LeBron James pomalu nevěděl, co to je basketbal. Bohužel v Česku je to nastavené tak hloupě, že kdybych udělal nábor ve třinácti letech, tak jsem tam sám, protože děti už budou rozebrané v jiných sportech.

Naráží se i na to, že děti jsou zraněné a v patnácti letech musí skončit. Nechci na hráče zbytečně chvátat. Je důležité, aby si vypěstovali dobré návyky do budoucna. Na basketbal není žádný přesný čas, kdy by se mělo začít. Snažíme se s dětmi s bas-

ketbalem jako takovým začít v těch dvanácti letech.

Když chce někdo hrát basketbal, jaké by měl mít vlastnosti?

Důležitá je opravdu ta všestrannost sportovce. Pokud budu umět běhat, ale nechytím míč – je to špatně. Když chytím míč, ale nebudu s ním umět driblovat, je to taky špatně. Nehraje roli, jestli je někdo malý nebo velký. I malý hráč může být hvězda v basketbalu. Je to navíc kolektivní sport a tam je důležitá týmovost.

Je ve sportu důležitá psychika?

V ČR je tohle hrozně podceňované téma. V USA jsou sportovní psychologové naprosto běžnou součástí týmu a s těmi hráči se pracuje i co se týče psychiky. Já vždycky říkám hráčům: Komu byste dali poslední střelu? A ti hráči už sami vnímají, kdo má to sebevědomí, to zakončit. Je to citlivé téma, ale psychika je strašně důležitá ve všem a člověk si musí zdravě věřit. Máme dokonce dva hráče, kteří mají sportovního psychologa vidět v pozitivním slova smyslu.

Samozřejmě trenér by měl taky být z části psycholog, ale nejsme odborníci. Lidé se diví, že jsou Američani při basketu strašně v pohodě a uvolnění. Jenže Američan zahodí střelu a za čtyři vteřiny ji zvedne znova. Český človíček je často nejistý. Mám vystřelit? Nemám? Prostě střílej.

Říkáte, že máte přetlak dětí na basketbal. Myslíte si tedy, že není pravda, že děti sedí jen u mobilů a PC?

Myslím si, že děti ani mladí lidé nejsou líní. Často to z nich vychováváme my, dospělí. Mobily nejsou úplně špatně. Dají se používat k získávání vědomostí, ale je potřeba najít ten správný balanc. Když děti vytrhnou z gauče a řeknete jim: Jdeme si něco zahrát, půjdou. Ta děcka se sama od sebe nezvednou. Tohle je na nás, na rodičích.

I rodiče musí něco obětovat pro své děti. Vozit je na tréninky, chodit s nimi ven, společně sportovat. Soboty, neděle, kdy jsou zápasy, se prostě nepojede na chalupu odpočívat, ale pojede se fandit na zápas. Je důležité vysvětlovat, že jeden nezdar není důvod, proč přestat. Ale pokud sám rodič řekne: Hele, dneska tě omluvím z tréninku a pojedeme na chalupu, tak to prostě není správně. I na tréninky je potřeba chodit pravidelně.

Je důležitá symbióza té rodiny a je jedno jestli dítě hraje basket, fotbal nebo hraje na flétnu, podpora je základ.

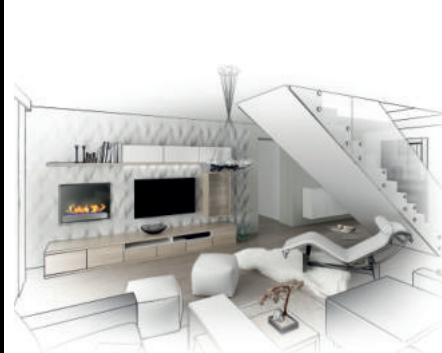
Záleží tedy na rodičích?

Ivana Řeháčková

www.navrhy3d.cz

AKCE NA NÁVRH

DESIGNER



návrhy
konzultace
realizace

INTERIERU
JIHLAVA
+420 602 572 184



dětské pokoje - obývací pokoje - kuchyně - koupelny - ložnice

Kam to bude
příští léto?

First minute
2024

Slevy až *
40 %

- ✓ Nejširší nabídka hotelů
- ✓ Akční ceny a slevy
- ✓ Přímé lety do exotiky - Srí Lanka, Keňa, Thajsko
- ✓ Děti zdarma

invia
Jihlava

Masarykovo nám. 9, Jihlava 58601
567 311 650, 606 720 497 | jihlava@invia.cz

*Zmíněné benefity se mohou lišit podle aktuální nabídky konkrétní CK.

VÝKUP AUTOVRAKŮ

VYVRAK

ZA NEJLEPŠÍ VÝKUPNÍ CENY

ZA AUTOVRAK !!!

odvoz zdarma | doklad o eko likvidaci

+420 731 04 04 05 | www.vyvrak.cz

