

Naid Kadušić,

Muhedin Hodžić, Fakultet Sporta i tjelesnog odgoja Sarajevo

Alem Kukić, OŠ Meša Selimović, Sarajevo

ANALIZA PSIHOLOŠKIH KARAKTERISTIKA-MOTIVACIJE VRHUNSKIH KOŠARKAŠA KOJU PRIMJENJUJU POZNATI TRENERI KOŠARKE

Uvod

Jedna od važnih činjenica psihologije jeste praćenje psihološkog opterećenja u treningu a pogotovo kod mlađih uzrasta. Uz nedostatak ovog opterećenja, mnogi igrači a posebno mladi igrači gube svoju početnu motivaciju. Dolaze na trening dosađuju se i sve to ponovo. To im postaje monotono, a monotoni trening ne vodi do uspjeha. Da bi se ovo izbjeglo igrače treba okupirati sa dodatnim vježbama, koje će razvijati njihov duh i upotpuniti ih kao igrače.

CILJ

Cilj ovog rada je izučavanje postojećih saznanja, te da se upoznamo sa psihologijom, motivacijom i filozofijom košarkaške igre koju primjenjuju poznati treneri, i koja čini ključ naše ekipe za međusobno suprotstavljanje protivničkoj ekipi, a koja je u domenu shvatanja psihologije motivacije i filozofije.

METODE

Psihologija i tim

Za postizanje najboljih rezultata sa košarkaškim timom osim : taktika i tehnika, fizička priprema i drugih stvari potrebna je i sportska psihologija. Psiholozi su ti koji idu ka usredređivanju odnosa psihološkog aspekta igrača i tima i kako on može da bude uklopljen u kostur tima. Prvo što je važno da shvatimo je da je tijelo masa mišića i nerva zajedno povezanih u centralni nervni sistem (CNS) koji se naziva mozak.

Sportska psihologija pomaže u vođenju sportista u korištenju CNS-a tako da najvišu efikasnost u kontroli tijela obezbjedi optimalno sportsko majstorstvo. Treneri su u principu zainteresovani za psihologiju, ali oni obično ne poznaju u potpunosti ovu oblast ili ne znaju kako da sarađuju sa psihologom. Većinom to su ljudi koji su prije trenirali i malo znaju košarku ali ne u potpunosti. Psihologija u sportu povlači za sobom pretpostavke i ideje. Te ideje i pretpostavke provodi Centar košarkaškog saveza Francuske.

PRETPOSTAVKE

Što se tiče pretpostavki ogleda se da trener ne može imati dublji odnos sa igračima, jer ipak mora biti i psiholog. S druge strane igrači nisu sami po sebi otvoreni ili zbog razloga manjka vremena ili zbog toga što ne žele da stvore probleme sami sebi na košarkaškom terenu.

Psiholog, je neko ko stvara vrlo važnu vezu između igrača i stručnog štaba. Psiholog može pomoći da tim postigne najbolje moguće rezultate. Bilo bi najbolje da je taj

stručnjak iz košarkaškog svijeta i bilo bi još bolje da je on bio igrač. Kao igrač koji je igrao košarku, on bi iz prve ruke znao osjećanja igrača, najvažnije simptome stresa, posebno u košarci, dinamiku tima i konflikte i ostale psihološke aspekte koji se odnose na košarku.

Kada koriste psihologa, igračima mora da bude savršeno jasno da je on član stručnog štaba. Svi ostali članovi stručnog štaba trebaju da precizno znaju kako on želi da radi sa timom. Mora se takođe postaviti i to da sportski psiholog ne ulazi u taktiku ili odluke stručnog štaba.

Konačno, ne smije biti nikakve konfuzije što se tiče uloge psihologa: samo trener odlučuje šta i na koji način da uradi stvari koje se tiču tima.

Trebamo da razmišljamo o sportskom psihologu kao konsultantu na isti način kao što razmišljamo o pomoćnom treneru ili fizioterapeutu. Psiholog može da sugeriše, ali ne može da donese bilo koju konačnu odluku o timu.

IDEJE ZA UNAPREĐENJE KOHEZIJE TIMA

Ideje povlače uključivanje psihološkog treninga u svakodnevni trening, prvenstveno što igrač tada radi na poboljšanjima i to na trening, a prvenstveno se odnosi na sledeće činjenice treninga.

Evo nekih napomena za rad sa košarkaškim timom koje će pomoći boljem uključivanju sportskog psihologa u tim:

- Da ne pričamo ili upućujemo svoja zapažanja samo grupi; da organizujemo posebne pojedinačne razgovore sa igračima.
- Da definišemo šta možemo reći timu, šta moramo reći, kada to možemo reći, da pokušamo izbjeći «usijane trenutke» za diskusiju, i, iznad svega, kako da to saopštimo timu. Sljedeća opšta pravila komunikacije steći ćemo poštivanjem svih članova tima.
- Da prihvatimo, shvatimo i «rukujemo» sa individualnim razlikama među igračima. Znamo da zvijezda tima ne želi da se retira kao poslednja rezerva u timu. Veliki treneri u principu tolerišu različita ponašanja svojih vrhunskih igrača.
- Trebamo da zapazimo na koji je način svaki igrač različit. Objasnimo svakom članu tima da znamo kako je njegova ličnost ista, kao i različita od njegovih saigrača i da mi poštujemo tu različitost.
- Da otkrijemo različite «klanove, grupe» unutar tima. Da ne remetimo ove posebne grupe, nego da nađemo različite načine da komuniciramo sa ovim različitim grupama.
- Trener i tim moraju da donesu nekoliko zajedničkih odluka: da definišu pravila grupe, koje se kazne primjenjuju i od čega se one sastoje, i kako nagrade i priznanja se daju i od čega se one sastoje. Važno je da dozvolimo timu da odlučuje o samom sebi o nekim stvarima kao što je vrijeme pred utakmicu, obrok pred utakmicu, itd.
- Tačno definišemo individualne i kolektivne ciljeve za svakoga u timu. I stručni štab i igrači moraju da znaju svoje individualne uloge.

- Koristiti statistiku utakmice u jednom drugom svjetlu da izmjerimo individualne i timske ciljeve. Pregledati i usporedite statistiku sa igračima i ustanoviti da li su oni postigli svoje predsezonske ciljeve.

MOTIVACIJA

Motivacija igra veliku ulogu u timu a trener je taj koji je treba pridružiti timu, ako tim je nemože sam naći. Jedan od velikih motivatora je poznati trener Partizana i to Dušan Vujošević, kod koga možemo sagledati njegove zanimljivosti i shvatanja u postavki motivacije u timu. Dakle vodimo računa o motivaciji i to ne u timu nego mnogo ranije. On počinje od selekcije igrača, objašnjavanjem trenerske filozofije, uspostavljanjem timskih pravila i postavljanjem ciljeva. Ključni dio u postizanju ovih značajnih ciljeva potiče od selekcije igrača. Od primarne je važnosti da se sportske sposobnosti vežu sa jakim pobjedničkim nagonom. On traga za vatrenim takmičarima i dobrim ljudima.

Od primarne je važnosti da se sportske sposobnosti vežu sa jakim pobjedničkim nagonom. On traga za vatrenim takmičarima i dobrim ljudima.

Oni već imaju to urođeno u sebi i neće pristati ni na šta izuzev na pobjedu. Ovi igrači čine osnovu na kojoj mi, kao treneri, počinjemo da formiramo svoj tim. Znaćemo da radimo dobar

posao u izgradnji visokog osjećaja timskog morala, ako naš tim ima volju da igra energično kroz čitavu utakmicu.

Sljedeći korak u izgradnji tima vezan je za trening. Ako sagledamo trening Dušana, vidjet ćemo da on mora da naporno da radi sa svojim timom i važno je da svi u timu shvate jednu stvar: da želja za pobjedu u utakmici počinje sa željom da se radi naporno na treningu.

Igrači koji naporno rade, poput timova koji naporno rade, nisu zabušanti. Oni ne odustaju na treningu niti odustaju tokom utakmice.

Kao trener, moramo da damo sve od sebe da bi razvili ono što se zove «kult ne-sebičnosti» što je posebna osobina koju posjeduju neki kvalitetniji igrači.

Njegovi igrači moraju znati da ono što čini tim dobrim je zbir njihovih vlastitih individualnih žrtava. Svi šampionski timovi posjeduju ovakav stav.

Niko ne može imati specijalan tretman u timu. Ipak, najbolji igrač i glavni trener jednu stvar moraju da urade zajednički – oni nose odgovornost za postavljanje «timskih pravila». Najbolji igrač mora da postane primjer za sve ostale u timu. On mora naporno raditi na terenu i na treningu i u utakmici.

On kaže da ja realan i nije jedan od trenera koji misle da će njegov tim pobijediti u svakoj utakmici. Ali je jedan od trenera koji očekuje da svaki igrač da sve od sebe svaki put kada je na terenu. Ako je tim ružno nadigran, to je signal da nešto ne valja u timu i da treba odmah uraditi korekcije.

Jedan važan sljedeći korak za trenera na početku sezone je da postavi i timske i individualne ciljeve svakom igraču u timu. Individualni ciljevi treba da budu dio sveukupnog timskog cilja.

Takođe hoće da svaki njegov igrač ima «dnevne ciljeve» nešto što će oni pokušati da postignu u svakom treningu, tj. motiv. Hoće od njih da naporno rade na terenu tako da kad napuste teren, na kraju treninga, bit će svjesni da su oni sami sebe "gurali" da postanu bolji igrači u odnosu na ono sa čim su počeli sa treningom. U svakom od njegovih treninga hoće od svojih igrača da se takmiče, da daju sve od sebe, da sami sebe vode ka uspjehu i najvažnije od svega, da shvate da ne mogu stići do vrha bez želje da naporno treniraju na svakom treningu.

Odnosno treba igrač da bude sam sebi trener. Da daje sebe na svakom treningu zato što hoće da unaprijedi svoju igru. Da postigne više u svakoj novoj utakmici

Jedan od motiva je i postavljanje ciljeva

Što se tiče postavljanje ciljeva navest ću glavni trener Australian Institute for Sport.

Dalje kaže da većina igrača živi u kućnom okruženju gdje vježbaju 2-4 puta sedmično, u odnosu na program gdje treniraju 2-3 puta dnevno. Dok kod kuće, jedan niži standard treniranja znači veliku mogućnost da se ono što je unaprijeđeno izgubi, u ovom sistemu selekcije igrača, jedan loš trening je OK, ako postoji još jedan toga dana. Ipak to može brzo da vodi i sljedećem lošem treningu i onda se formira navika lošeg treniranja, a mogućnost da se napreduje se ograničava. Onda treba sa psihologom motivirati takve igrače i postaviti im cilj a i dati im motiv. Korištenje ciljeva i motiva za pojedinca i za tim obezbjeđuje usredsređenje na svaki trening. Upućivanje igrača na njihove individualne ciljeve je siguran put napretka igrača. Ovaj program je mjerljiv za svaku igračevu sposobnost, od transfera vještina stečenih 1 na 0, 1 na 1, uvježbavanja pojedinih dijelova cjeline, igre na dva koša na treningu do stvarnog takmičenja.

Ono što treba uraditi je da igrači postavljaju svoje ciljeve i da sami sebe motiviraju jer oni će sebi postaviti realne ciljeve. Tako je najbolje napraviti igrački rokovnik koji uključuje stvari kao:

1. Planirane ciljeve na duži period: igrači unose svoje krajnje košarkaške ciljeve, svoje košarkaške i životne/školske/radne ciljeve za tu godinu, sljedeću godinu, za period naredne tri godine i za period naredne četiri godine. Mnogi mladi igrači ne planiraju unaprijed i prema tome nemaju realno usredsređenje na ono čemu oni teže da postignu, stoga i trening gubi cilj za pojedinca.

2. Mjesečni dogovor igrača: svaki mjesec igrači imaju individualan sastanak sa stručnim štabom da procjene prošli mjesec i da postave ciljeve za sljedeći. Ciljevi se postavljaju za napad, odbranu, igru uopšte, fizičku pripremu i za školu/posao. Igrač procjenjuje svoje ciljeve iz prošlog mjeseca skalom od 1-6 kao i trener. O svakom odstupanju se vodi diskusija. Skala procjene je:

1. Vježba ne može da se izvede.
2. Vježba može da se izvede 1 na 0.
3. Vježba može da bude urađena u pojedinim dijelovima cjeline.
4. Vježba može da se izvede u igri na treningu.
5. Vježba se može uspješno izvesti u situacijama utakmice.
6. Vježba se može dosljedno uraditi na visokom nivou.

3. Svakodnevni treninzi individualne procjene: ovaj list ima sedmične teme (postavljene od strane trenera) i napadačke, odbrambene i opšte ciljeve igre (postavljene od strane igrača). Na kraju svakog dana igrač bilježi stvari koje je on dobro uradio, stvari koje treba da popravi i ocjenu svog angažovanja u tom danu na treningu (treninzima). Igrač mora da ima otvoren svoj dnevnik na terenu prije i tokom treninga i stručni štab može da provjeri njihovu analizu za prethodni dan i njihove ciljeve za tu sedmicu. Treneri mogu pojačati pažnju igrača tokom treninga kao i obezbjediti tehničku pomoć u radu na tim ciljevima. Igrači se često upućuju na mjesečne ciljeve kada postavljaju sedmične i/ili izvođenje u prethodnoj sedmici/utakmici.

4. Plan utakmice i analiza poslije utakmice: za svaku utakmicu trener postavlja plan utakmice, podijeljen u prostore napada, odbrane i opšte igre sa svakim prostorom koji ima 2 ili 3 ključne tačke koje se odnose na sedmične teme, njihovu napadačku i odbrambenu filozofiju i na protivnikove jake i slabe strane. Trener procjenjuje svaki od prostora plana utakmice i prezentira povratnu vezu i video snimak, i timu i pojedincima, sljedećeg dana. Svaki igrač takođe popunjava analizu poslije utakmice i iz timske i iz individualne perspektive. Oni ističu svoj doprinos i stvari koje se mogu unaprijediti u sljedećoj utakmici i takođe ocjenjuju svoje angažovanje i nivo zadovoljenja postizanja svojih individualnih ciljeva.

- Jedan individualni trening svake sedmice vodi igrač. Igrač može da izabere specifičan prostor u svojoj igri na kome želi da radi i trenirati ga jedan na jedan sa trenerom. Ovo podstiče igrače da razmišljaju o tome šta treba da rade i kako da dođu do ciljeva KAKO da motiviraju svoje igrače i da vide da nije laganog voditi tim koji ima ciljeve za taj mjesec.
- Video analiza. Utakmica i trening se procjenjuju. Svaki trening započinje sa kratkom video prezentacijom obično prethodnog treninga ili utakmice. Na početku sedmice to se sve sastavlja i pokazuje igračima šta su oni sa tim uradili u utakmici.
- Tim ima pristup sportskom psihologu koji obezbjeđuje podršku trenerima kroz privatne konsultacije, koje mogu da pokriju širok spektar tema koje su normalno uključene u postavljene ciljeve. Tim takođe ima grupni sastanak o izgradnji tima, obavezama, postavljanju ciljeva u odnosu na druge oblasti.
- Zbog prirode sredine, naglasak je stavljen na kompletan razvoj sportista. Ciljevi se postavljaju za njihovu školu ili posao, očekivanja u životu i njihov fizički razvitak; bilo da je to stjecanje snage ili moći, povećanju pokretljivosti ili uvećanju brzine, agilnosti, izdržljivosti

Kao što se može vidjeti korištenje ciljeva je ekstenzivno u njihovom programu. Kroz ovaj pristup oni hoće da sportisti budu u mogućnosti da ih ciljevi podstiču i motivišu. Da ih oni mogu na pravilan način procjeniti. Iako je sistem takav da ovo nije neophodan zahtjev, niti je primjenljiv za svaki tim, koncept je od neprocjenjive važnosti u formiranju igrača i zadržavanju njihove pažnje i motivacije u postizanju ciljeva, kod njih.

Filozofija utakmica npr. San Antonio Spurs-a

Odbrambena filozofija San Antonio Spurs-a počinje odgovorom na pitanje: u kojem dijelu terena oni počinju da igraju odbranu? Sve ovo dolazi od poznatog trenera Gregg Popovich-a koji ih predvodi. Odbranu na čitavom terenu, ako igraju od jedne osnovne linije do druge, zovu «40»; ako igraju od linije slobodnih bacanja u prednjem polju onda je nazivaju «30», od sredine terena je «20» a u zoni šuta nazivaju je «10».

Ako igraju protiv tima kao što je Los Angeles Lakers kada se ne igra mnogo tranzicije već se uglavnom uzda u postavljani napad oko reketa onda igraju odbranu na čitavom terenu da oduzmu njihovo vrijeme napada i promjene njihove uglove dodavanja. Ne dozvoljavaju im da započnu sa svojim čuvenim «trokut napadom», nego ih tjeraju da troše vrijeme u prednjem polju.

S druge strane, kada igraju protiv tima poput New Jersey Nets, protiv koga su igrali u NBA finalu predprošle sezone, njihova taktika je bila drugačija. Nets su tada izvodili izvanredan kontranapad, tako da nisu mogli igrati presing na čitavom terenu, posebno kada Jason Kidd je igrao na pleju.

U poređenju sa većinom NBA timova, oni su igrali različite odbrane na pola terena kao na (dijagram.1). Postavljali su pritisak na igrača sa loptom: X1 igra agresivno na 1, a X2, koji je udaljen jedno dodavanje od lopte, igra u zatvorenom stavu i ne dozvoljava 2 da primi loptu. X3, igrač koji čuva 3, koji je dva dodavanja udaljen od lopte, pomjera se prema lopti ispod linije dodavanja. Linija dodavanja je zamišljena linija između igrača sa loptom i 3.

Jedna od najboljih pozicija za šut je kada je igrač u poziciji u uglu na strani lopte.

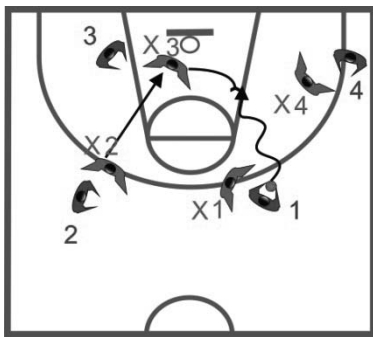
Većina trenera traži od svojih igrača da pokuša da zaustavi prodor kretanjem odbrambenog igrača X4 da odigra ovu odbrambenu ulogu. On radi upravo suprotno. Odbrambeni igrač iz ugla nikada ne pomaže na prodor zato što neće da dozvolim napadu šut iz ugla. Ovaj odbrambeni koncept je, između ostalog, jedan od razloga zašto San Antonio bila druga u NBA odbrambenoj statistici sa najnižim procentom primljenih šuteva za tri poena od strane protivnika.

Ako lopta ode u ugao kod igrača onda odbrambeni igrač koji čuva igrača sa loptom u uglu mora da se pridržava istog pravila. Takođe, ako dođe do prodora igrača sa loptom u uglu u sredinu, odbrambeni igrač koji je jedno dodavanje od lopte ne pomaže. On zadržava zatvoreni stav. Njihov cilj je da naprave najtežu moguću situaciju za tim koji hoće da izvede šut za tri poena. Postoje mnogi igrači koji imaju dobar prvi korak kod polaska u dribling a postoje i oni koji dobro skaču i šutiraju u završnici prodora. Ipak, postoji samo nekolicina koji mogu šutirati u prostoru između početka driblinga i pozicije gdje oni konačno dolaze pod obruč.

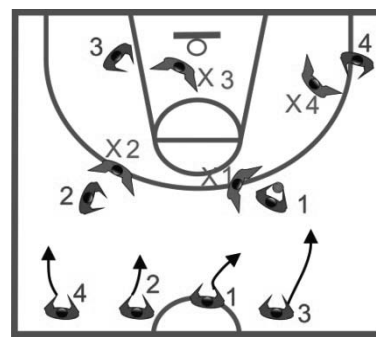
To je zato što oni imaju odbrambenog igrača sa svoje strane i još jednoga, obično visokog, koji trči prema njemu da zaustavi prodor na koš. Ovi šutevi iz reketa su teški, ako ne i nemogući za izvođenje i obično možemo vidjeti da napadači u ovim situacijama izbacuju loptu van do svojih saigrača. U ovim situacijama, odbrambeni igrač koji izlazi da pokrije igrača sa loptom, usmjerava istog prema osnovnoj liniji. Ukratko, ne pomažemo u odbrani ako je jedan pas udaljeni od lopte. U svakom trenutku usmje-

ravaju igrača sa loptom na osnovnu liniju a pomažu prilikom prodora sa strane pomoći (tj. sa donjih pozicija, sa odbrambenim igračem sa osnovne linije), i prilaze napadaču, primjenjujući isto pravilo, uvijek ga usmjeravajući na osnovnu liniju. Prirodno, kada je lopta dodana, odbrambeni igrač mora da skoči prema lopti i kreće se u dobru odbrambenu poziciju. Oni uvježbavaju svoja odbrambena pravila 20 do 25 minuta dnevno igrajući četiri na četiri na oba kraja terena. Svi igrači izvode ovu vježbu tako da se ona automatizuje. Sljedeća vježba je 4 na 4 (zove se 4-4-4 zato što se uključuju tri tima od po četiri igrača) i služi da uvjeri igrače da oni neće pobijediti napadom nego igrajući čvrstu odbranu posebno u posljednjoj četvrtini utakmice. U San Antoniju, ovu vježbu izvodi najmlađi igrač u timu, Tony Parker isto kao i najstariji, Kevin Willis, tako da je kristalno jasno šta je neophodno da bi se pobijedilo.

Dok izvode ovu vježbi, obično igraju do sedam poena. Napadači mogu da igraju na način koji oni žele (dijagram.2).



dijagram.1.



dijagram.2.

Ako bilo ko od četiri igrača u napadu postigne koš, oni dobijaju jedan poen. Ako oni promaše, odbrana dobija poen. Ako napadači ne postignu koš, oni igraju odbranu protiv drugog tima, koji je postavljen na sredini terena. Trener staje pod koš da prihvati loptu ako se koš postigne i da je doda do sljedećeg tima, koji odmah započinje da igra. Igrači nemaju vremena da pričaju ili se odmaraju i oni moraju brzo da komuniciraju i odluče se ko će koga da čuva. On koristi ovu odbrambenu vježbu svaki dan i provodi je maksimalnim intenzitetom. Na ovaj način igrači stiču samopouzdanje neophodno da se igra čvrsta odbrana. Oni uče da komuniciraju sa svojim saigračima, prave preuzimanja kada je neophodno, da zaustave svoje protivnike. Za kaznu, timovi koji izgube u vježbi moraju da izvedu dodatne vježbe trčanja. Sljedeća stvar na koju se usredsređuje je skok. Ako napad izvede šut, promaši i ponovo osvoji loptu skokom, odbrambeni tim gubi jedan poen. U nekim slučajevima, tim u odbrani koji nastavi sa lošim skokom može završiti sa negativnim poenima, ispod nule, što postavlja na njih dodatan pritisak da pojačaju svoju odbranu. Ova vježba je osnovni dio svakog treninga i, prosječno, provode trećinu treninga izvodeći je. Oni imaju dvije opcije da započnu svoj napad.

Prva, lopta ide u ugao i onda nisko postavljenom postu. Druga, lopta se dodaje do drugoga trajlera na drugu stranu i onda se razvijaju uzastopne blokade. Za efikasno prenošenje lopte oni ne trebaju uvijek dribling u napadu. Bočno dodavanje može se odmah izvesti da daju loptu u ugao. Ova pozicija napada daje im mnoge mogućnosti. Trajler (5) mora procijeniti napad: ako lopta ide do nisko postavljenog posta, on ide u drugu nisku post poziciju. Ako se lopta dodaje okolo, on se kreće na drugu stranu terena i učestvuje u uzastopnoj blokadi, a kasnije u bočnoj 2 na 2 igri. Ako oni ne dođu u dobru situaciju za šutiranje, a vrijeme napada počne da ističe, igrači bi bili svjesni koliko je još vremena ostalo za napad i lopta bi odmah išla na stranu. Igrači bi ispraznili prostor za igru jedan na jedan ili „pick and roll“. Visoki igrači imaju posebne odgovornosti i trebaju biti spremni da započnu „pick and roll“ kada ističu zadnje sekunde.

Sljedeća vježba 5 na 5 je slična prethodnoj vježbi 4 na 4, ali se poeni dodjeljuju na drugi način. Ako napad poentira (oni ne moraju da koriste bilo kakav postavljeni napad) napad ide u odbranu, a odbrana u napad. Tim u napadu ne dobija poen za postizanje koša. Ako napad ne poentira, a odbrana skoči, odbrana dobija poen i može odmah u kontranapad. Ako oni poentiraju iz kontranapada dobijaju još jedan poen. Čak i ako oni ne poentiraju iz kontranapada, istih pet igrača ostaje u odbrani i ima mogućnost doći do novih poena. Igraju dok tim ne postigne 10 poena. Tim koji izgubi mora uraditi dodatne vježbe trčanja. Uvijek pokušavaju da povećaju pritisak u treningu.

Spur-si nisu tim dobar u izvođenju slobodnih bacanja, bili su 26 od 29 NBA timova prošle sezone. Ono što on radi je da izabere jednog igrača tima koji je izgubio u vježbi do 10 poena i da mu da šutira dva slobodna bacanja. Ako on pogodi oba slobodna bacanja, njegovi saigrači ne moraju da trče. Ako promaši, svi trče.

Njegovo završno razmišljanje je: tim koji igra jaku odbranu će pobijediti. Ako možemo da dovedemo svoj tim da igra čvrstu odbranu on će nas faktički voditi do pobjede.

Ponašanje u trenucima neuspjeha

Ponašanje u trenutku neuspjeha je ono stvarno stanje tegobe, patnje ili nesrećan događaj. U svijetu sporta ove riječi ide ruku pod ruku sa uspjehom ili neuspjehom. Da bi ovo izbjegao trener Erik Foister koji kaže da je teško naučiti se koristiti u trenutku neuspjeha, a još gore ako se bore za titulu. Svaki igrač postupa približno na isti način. On navodi tri faze neuspjeha.

PRVA FAZA NEUSPJEHA

Kada dođe do neuspjeha, početna reakcija je osjećaj bespomoćnosti, ljutnje ili povrijeđenosti. Povreda saigrača ili gubitak utakmice u posljednjim sekundama je primjer neuspjeha. Kada se to dogodi, ne postoji neposredan lijek ili riječi podrške koje mogu da pomognu da se ublaži bol.

Ovo je kritičan trenutak koji mora da bude prevladan individualno, od strane samog igrača. Kao trener, mi moramo ponekad napraviti stvari i lošijim, izražavajući i suviše mnogo emocija u ovoj fazi. Lahko je reći stvari u frustraciji i ljutnji, koje mogu

nanijeti štetu timu. Isto se odnosi i na igrače. Govoreći emocionalno, sportisti mogu uraditi ili reći stvari koje će negativno uticati na tim.

Važno je znati koji su to sportisti koji mogu da urade to i pomoći im da sagledaju cjelokupnu sliku timskog koncepta. Trebamo biti sposobni da identifikujemo naše istinske timske lidere. Oni su ti koji će nam pomoći da pojačamo svoju viziju «velike slike» i pomoći igračima da se suoče sa neuspjehom.

Povjerenje je glavna osobina koja se mora sačuvati u ovim trenucima. Na primjer, ako je naš glavni šuter glasna osoba i vođa, onda moramo provesti kvalitetno vrijeme, jedan na jedan, sa tim igračem da budemo sigurni da je on tačno shvatio šta mi tačno očekujemo od njega i tima. Ako je on, s druge strane, „naša“ zvijezda, tiha i povučena, onda trebamo da dovedemo igrača u koga imamo najviše povjerenja zajedno na sastanak sa glavnim šuterom i onda da iznesemo šta očekujete od njih obojice. Važno je da selekcionišemo članove tima koji imaju povjerenja i u saigrače i u nas, kao trenera.

DRUGA FAZA

Nakon početnog osjećanja ljutnje i frustracije dolazi etapa «krivice». Neki igrači će u potpunosti okriviti sebe za poraz ili za određeni incident. Kada igrač ima takvo breme ili krivicu na svojim leđima, on ne može postići svoj optimalni nivo igre. To mora da bude predmet interesovanja trenera. Jedan od načina je da se porazgovara sa igračem i zamolmo ga da objasni zašto on ima takav osjećaj.

Kao trener moramo da imamo mogućnost izvanredne komunikacije i da navedemo igrača da sam zaključi da ono što je zaista važno za svakoga je zdrav tim. Igrači će kriviti jedan drugoga u trenucima neuspjeha, što može razjediniti tim brže nego bilo šta drugo. Ako imamo takav problem u svom timu to obično znači da je preovladalo nešto sebično i da moramo da se suočimo s tim da bi to prevladalo.

Jedan od načina da se suočimo sa ovim problemom je institucija vježbi izgradnje tima u treningu. To je iskustvo koje ne govorimo timu šta pokušavamo i šta želimo s tim da postignemo. U svemu je zapažanje. Trebamo da dozvolimo igračima da vide stvari na način kako ih oni doživljavaju. Trebamo dovesti igrače u međusobni konflikt u takmičarskoj vježbi, vježbi u kojoj se oni stvarno uspješno takmiče. Npr., staviti dva igrača koji nisu najbolji jedan sa drugim u isti tim za vježbu 2 na 2, da budemo sigurni da je to vježba u kojoj će oni dobro djelovati, ali ne u potpunosti suviše lahko. Radeći zajedno oni će stvoriti povjerenje, obnoviti veze koje su imali. Imati povjerenje u saigrača je dobro za timski rad i vodi ka stvaranju srećnog tima.

Ima trenutaka kada igrači okrivljuju trenera ili sistem koji on koristi. Kada se to dogodi to je zbog toga što su oni sa strane čuli neke stvari. Studirajući, i igrajući u našoj ligi Bosne i Hercegovine, sa sigurnošću mogu reći da su roditelji ti koji pune glavu svojih sinova sa ovim idejama, a povjerenje je ključna stvar ovdje. Moramo razviti osjećaj povjerenja između sebe i svog osoblja. Važno je da se povjerenje stvori prije nego što dođe do neuspjeha. Nikada ne smijemo varati svoj tim. Moramo biti potpuno iskreni kada govorite sa svojim timom o takmičenju. Ponekada, kao trener, moramo razmišljati da moramo napraviti sasvim neki drugi tim, tim da izgleda poput „all star“ tima,

»pumpajući« ga svaku noć i pripremajući ga za utakmicu. To vodi ka nepovjerenju u početnim etapama. Ovo može da liči kao zanemarujuća sitnica, ali to može da bukne. Moramo biti sigurni da imamo prostora za malo uspjeha koje moramo izgrađivati tokom sezone. Sportisti moraju da imaju uspeha da bi sagledali cjelokupnu sliku. Ovo može da bude od pomoći kada dođe do neuspjeha.

Gdje će trener odmah priznaje svoje greške timu. Gdje stvarno mislim da im to omogućuje da spoznaju da smo i mi dio tima i da smo odgovorni i da pokušavamo i sami sebe da unaprijedimo. Ali naravno i trener treba nekada da grešku igraču ali u malim količinama, nikako da s tim pretjeruje jer to može štetno uticati na igrača i poslije i na tim.

TREĆA FAZA

Posljednja faza u suočenju sa neuspjehom dovodi do promjene emocija i omogućava da savladamo bilo koju prepreku. Čim savladamo prve dvije faze imamo šansu da postanemo pravi trener. Sada je trenutak da uberemo plodove uspjeha. Veliki timovi su naučili da se nose sa neuspjehom i da preokrenu negativne situacije u pozitivne. Kao trener moramo da podsjetimo igrača da prevaziđu bilo koje osjećanje neuspjeha, patnje i povrednosti svojih emocija u napor i koncentraciju.

Ne smijemo ih opterećivati sa pričom. Moramo im omogućiti da to sami osjete blagim podsjećanjem. Zapamтите da je percepcija stvarna. Ono što mi osjećamo i ono što osjeća tim, mogu biti potpuno dvije različite stvari. Ako imamo uspjeha u promjeni emocija tima u pravcu pozitivnog napora i koncentracije u treningu onda smo spremni da pokupimo plodove uspjeha.

Njegova filozofija se bazira na takmičenja na nivou gdje emocije nailaze na izvršenje. Kada dođe do toga dešavaju se velike stvari. Doživio je to u mnogim «velikim utakmicama». Tim koji rano unosi veliku količinu emocija će da se raspadne u završnim fazama utakmice. Također je vidao timove koji vrlo dobro igraju, ali gube od timova koji unose veliku količinu emocija u završnim fazama utakmice. Tim treba da ima izvanredan balans između emocija i igre. Trener se suočava sa različitim emocijama koje nastoji zadržati pod kontrolom. Stimulisanje uspjeha i proživljavanje poraza mogu da budu nesnošljivi.

Kada radimo sa mladim sportistima, može se dogoditi svašta. To može da dovede u pitanje i naše vlastite sposobnosti kao trenera, ili kao roditelja, bračnog druga pa čak u nekim trenucima i kao ljudskog bića. Moramo imati povjerenje u svoje mogućnosti da bi bili lider. Ako imamo povjerenja u samoga sebe i drugi ljudi će imati povjerenja u nas.

RASPRAVA I ZAKLJUČAK

Ovaj rad treba da riješi činjenice koje se dešavaju u svakodnevnom treningu, kojeg smo i mi svjesni.

Te činjenice odnose se na razna stanja igrača: koja su psihološka, motivacijska i druga o kojima trebamo voditi računa. Dakle to ukazuje na stanja samih igrača kao indi-

vidu-a a koja kao zajednica stvaraju tim koji ima ciljeve. Da bih ostvarili određene ciljeve moramo imati i motive.

Trener mora da motiviše igrače, a ako ima psihologa treba da iskoristi i njegovu pomoć za to. Moramo da damo igračima i kreativnost u radu i da sami oni donose ciljeve i činjenice a i da sami sebe motivišu.

Veoma često trener mora da prepozna i da motiviše igrače koji su manje pouzdanja u sebe. Ili da ga pošalje psihologu da popriča s njim a da ga prije toga obavjesti o tome.

Mi kao trener moramo proučiti svoj tim, ispraviti greške ako ima tim, naći im cilj i motivirati ih i stvoriti šampionski tim. Moramo znati prodreti u dušu svakog igrača i iskoristimo ga da postavimo odbrambenu filozofiju ili napad, zavisno od toka igre.

Sve ovo što je obrađeno u radu treba da pronade put do ljudi u toj struci, igrača i svih onih koji žele da upoznaju košarku u što racionalnijem iskorištavanju njihovih sposobnosti, potencijala te realizaciji i komponovanju u mozaik kakav je košarka.

Sve ove postavke, pripreme, filozofskog, psihološkog i motivacijskog aspekta realiziraju se na timovima kakve mi imamo, tj. s kojima raspolažemo. Igrači su ključni jer bez igrača nema tima, a tim vodimo i postavljamo na osnovu svog raspoloživog igračkog kadra.

Dakle koji ćemo način koristiti, koja su riješenja, koju strukturu igre, i sve ostalo što se veže za tim, zavisi od trenera. Trener mora na osnovu svog igračkog kadra da pravi svoj tim, jer od igračkih sposobnosti zavisi kakav ćemo tim imati. Igrači su ti od kojih zavisi čitava struktura igre.

LITERATURA

1. Bajraktarević, J. (2004). Psihologija sporta-teorija i empirija. Univerzitet u Sarajevu.
2. Trninić, S. (1996). Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vitka.
3. Trninić, N. (2007.) Trening mladih košarkaša različitih uzrasnih kategorija. Beograd.
4. Karalejić, M., Jakovljević S. (2000.) Testiranje i mjerenje u košarci. Zenica.
5. Kazazović, B., Mekić, M. (1998). Osnove naučno-istraživačkog rada u kineziologiji. Sarajevo.
6. Mekić, M. (2004). Košarka, skripta. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja : Sarajevo.
7. Kvaščev, R. (1976). Psihologija stvaralaštva. Beograd: BIGZ.
8. Miličević, M., Mekić M. (2002). Osnove metodike treninga mladih dobnih kategorija u košarci. Studio štampa Mostar.
9. Simović, S. (2001) : Košarka za mlade igrače – vodić za trenere. FIBA.
10. Nikolić, A., Paranosić V. (1980) Selekcija u košarci-priručnik za sportske trenere. Beograd.
11. Nožinović, F., Nžinović, Z. (1994). KOŠARKA Tehnika i taktika igre. Filozofski fakultet u Tuzli, Grafoterna, Tuzla.

Internet stranice

12. www.fiba.com
13. www.NBA.com
14. google: reprezentacije u košarci
15. google: NBA časopis

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS ANALYSIS: TOP PLAYERS MOTIVATION
APPLIED BY WELL-KNOWN COACHES

Sports psychology, motivation and philosophy are integral part of every team. They make progress in training and contest possible. Psychology helps us to control the mind and body of a player in order to give optimum sporting performance. It is crucial to know how to motivate a player, as well as a team, since a team takes all credits for winning.

A special care needs to be taken into account when it comes to preferences, ideas, emotions of players, a team and a coach, of course.

There is sports philosophy also, which includes goal setting, behavioural characteristics at the moments of failure, as well as taking into account when, where and at what point to use the philosophy for winning.

Key words: psychology, motivation, philosophy

"Dan", 5. februar 2011.

У СУСРЕТ НАУЧНИМ СКУПОВИМА ЦРНОГОРСКЕ
СПОРТСКЕ АКАДЕМИЈЕ

Спортска достигнућа у „Плажи“

Пријаве за учешће на научним скуповима Црногорске спортске академије, који ће се одржати од 31. марта до 3. априла су закључене. На расписани конкурс за осму међународну научну конференцију и седми конгрес ИЦСА пристигло је преко 110 радова са преко 130 аутора и коаутора из 12 земаља, који ће бити учесници ових престижних међународних научних сесија обједињених у цјелини под називом „Трансформациони процеси у спорту“.

– Жеља нам је да са свих аспеката, са стручног и научно за-

снованог становишта расвијетлимо шта су то данас спортска достигнућа, што ће бити и главни мото рада овог конгреса. Посебно нас радује што су се поново, са изузетно квалитетним радовима, пријавиле уважене колеге из Словеније, Србије, Украјине, Хрватске, Русије, Бугарске, БиХ и Македоније, рекао је директор Црногорске спортске академије Батрић Марковић, уз напомену да ће се на скупу појавити и још 15 научника по позиву који ће имати циљно утврђене радове и предавања на задату тему.

Т.Б.