

2.1.2 NAČRTOVANJE TRENINGA – DOLOČANJE CILJEV

DOLOČANJE CILJEV

Trener mora za vsak trening opredeliti dva ali tri ključne cilje. Ti morajo biti povezani s skupnimi cilji za sezono, lahko pa se navezujejo tudi na prejšnjo oziroma naslednjo tekmo. Povezovanje ciljev s tekmo je v pomoč pri določanju, kako in kdaj se meri uspešnost. Za vsak trening je treba postaviti malo ciljev in dve največji napaki sta:

- da poskušate pri posamezni vaji oziroma dejavnosti doseči preveč,
- da trener ne ve točno, kaj želi doseči s celotnim treningom in/ali z vsako posamezno dejavnostjo.
-

Obstajata dve vrsti ciljev – rezultatski cilji in cilji uspešnosti.

REZULTATSKI CILJI

Rezultatski cilji se nanašajo na skupinske ali individualne rezultate, kot so denimo izvesti določeno število metov, končati dejavnost v določenem času ali doseči določeno število točk. Rezultatske cilje je mogoče razdeliti na dve vrsti:

- individualni oziroma znotraj skupine – rezultati posameznega igralca ali skupine (npr. izvedenih 10 metov)
- med posamezniki ali skupinami – rezultati posamezne skupine v primerjavi z drugimi posamezniki ali skupino (npr. kdo prvi izvede 10 metov)

CILJI USPEŠNOSTI

Pri ciljnih uspešnosti je poudarek na zelenih korakih na poti do rezultata, ne pa na samem rezultatu. Primeri: izboljšanje podajanja z obema rokama izpred prsi, pogostejše metanje z določenih položajev na igrišču, blokiranje metov ali podajanje žoge na položaj centra.

Doseganje cilja uspešnosti ne zagotavlja, da bo dosežen tudi rezultatski cilj, vendar pa povečuje verjetnost, da se bo to zgodilo. Cilji uspešnosti igralcem pomagajo pri pridobivanju samozavesti in zaupanja v svoje spretnosti.

Primer: pogostejše metanje z idealnih položajev (cilj uspešnosti) ne zagotavlja, da bo igralec dosegel več točk (rezultatski cilj), vendar pa povečuje verjetnost, da se bo to zgodilo. Samo s pogostejšim metanjem s teh položajev pa lahko igralec sam odloča, kako doseči več točk.

Na splošno rezultatski cilji bolj vplivajo na spodbujanje igralčevega zanimanja, medtem ko s pomočjo ciljev uspešnosti igralci lažje razumejo, da lahko nadzorujejo situacije, v katerih se znajdejo.

Priporočljivo je združevati obe vrsti ciljev glede na starost igralcev. Pri tem ne pozabite:

- Rezultatski cilji med posamezniki ali skupinami so priporočljivi za ekipe igralcev, starih od 15 do 18 let, v nekoliko manjši meri pa tudi za ekipe igralcev, starih od 13 do 14 let. Niso pa priporočljivi za mini košarkarske ekipe.
- Individualni in skupinski cilji uspešnosti so zelo priporočljivi za vse ekipe.

Da bodo cilji učinkoviti, morajo biti **SMART (PAMETNI)**:

S	Specific (Določeni)	Cilji morajo biti določeni in jasno opredeljeni, ne pa splošni in dvoumni.
M	Measurable (Merljivi)	Določiti je treba merila za ocenjevanje cilja in če je mogoče, morajo biti ta merila objektivna.
A	Achievable (Dosegljivi)	Cilji morajo igralcem predstavljati izziv. Cilji, ki so preveč enostavni (zahtevajo malo truda), ali taki, ki zahtevajo preveč truda, niso primerni. Cilji morajo predstavljati izziv na način, ki spodbuja igralca – preveč enostavni cilji so sicer privlačni, vendar ne predstavljajo izziva.
R	Realistic (Realistični)	Cilji morajo prikazovati napredek, ki ga bo naredil igralec oziroma ekipa. Cilji se morajo zdeti mogoči, da so realistični. Včasih morate postaviti serijo ciljev, da dosežete en končni cilj. Za desetletnika je denimo cilj, da zabije žogo skozi obroč, precej nerealističen (vsaj trenutno). Toda s serijo ciljev (npr. višina, do katere lahko skoči) lahko napravi realistične korake proti končnemu cilju.
T	Timely (Pravočasni)	Vsak cilj mora imeti določen časovni okvir – to je lahko konec sezone, konec leta ali pa prihodnji teden. Časovni okvir ustvari občutek »nujnosti« in pomaga spremljati napredek.

Cilje je treba postaviti za ekipo in za posamezne igralce. Če postavite samo skupinske cilje, se lahko motivacija posameznikov hitro zmanjša. Pri mladih igralcih je pomembno, da ima vsak igralec možnost napredovanja z lastno hitrostjo, zato so individualni cilji pomembni. Lahko se zgodi, da bodo imeli pri isti dejavnosti različni igralci različne cilje, odvisno od njihove spretnostne ravni.

POMEN CILJEV USPEŠNOSTI

Cilji uspešnosti so zlasti pomembni pri treniranju mladih igralcev, ker:

- so usmerjeni v to, kaj igralci počnejo in kako to počnejo, namesto v posledice njihovega ravnanja (zgrešen met ne pomeni, da je bil met slab, kakor tudi zadet met ne pomeni nujno, da je bil ta met dober),
- omogočajo bolj realistično ocenjevanje izvedljivosti ciljev,
- spodbujajo preprosto in zanesljivo ocenjevanje končnega rezultata,
- omogočajo igralcem, da z lastnim vedenjem spremljajo svoj napredek,

- povečujejo samozavest (zaradi igralčevega občutka, da ima nadzor) in motivacijo (zaradi prepričanja, da je cilj mogoče doseči).

Trenerji 6-9-letnikov morajo uporabljati samo cilje uspešnosti. Trenerji športnikov, starih od 10 do 12 let, morajo največ pozornosti nameniti ciljem uspešnosti, vendar lahko vključijo tudi nekatere individualne oz. skupinske rezultatske cilje, povezane s temi cilji uspešnosti.

Za izvajanje individualnega cilja učinkovitosti za izboljšanje meta iz dvokoraka:

- trener 6-9-letnikov mora največ pozornosti nameniti temu, da so igralci v ravnotežju in pravilno uporabljajo noge,
- trener 10-12-letnikov lahko postavi skupinski rezultatski cilj, koliko metov iz dvokoraka lahko doseže ekipa (s pravilnim ravnotežjem, pravilno uporabo nog in metanjem s pravo roko) v določenem času,
- trener igralcev, starejših od 13 let, lahko moštvo razdeli v dve skupini z medskupinskim rezultatskim ciljem, katera ekipa bo prva dosegla določeno število košev.

Uporaba ciljev učinkovitosti pri mlajših igralcih ne pomeni, da trenerji ne morejo uporabiti iger na rezultat. Pogosto je zelo zabavno, če je dejavnost tekmovalna, vendar pa morajo trenerji paziti, da so osredotočeni na cilje učinkovitosti.

Ekipi lahko na primer igrata igro, pri kateri poskušajo igralci metati samo iz dvokoraka – zmaga ekipa, ki prva doseže 20 točk. Pri mladih igralcih lahko trener podeli 3 točke za pravilno uporabo nog in samo 1 točko, če dosežejo koš (ter nobene točke, če je koš dosežen z nepravilno uporabo nog). Ta igra je tekmovalna, trener pa je vseeno osredotočen na pravilno izvajanje košarkarskega elementa.

Igra na rezultat je lahko tudi koristna, saj določa naravni konec dejavnosti (npr. ko ena ekipa doseže 20 točk). Pri mlajših igralcih je cilje učinkovitosti mogoče uporabiti tudi za tekme, saj pri številnih tekmovanjih za igralce, mlajše od 10 let, rezultatski cilji ne obstajajo, ker se rezultat ne beleži. In tudi, če se rezultat beleži, mora trener za ekipo postaviti druge cilje, povezane s postopki, ki jih ekipa trenira.

Cilji učinkovitosti ostanejo pomembni tudi pri treniranju starejših ekip. Če ima denimo igralec težave pri metu iz dvokoraka s slabšo roko, lahko trener:

- podeli dve točki, če igralec uporabi pravilno tehniko in doseže koš,
- podeli eno točko, če igralec uporabi pravilno tehniko, vendar ne doseže koša,
- odšteje eno točko, če igralec doseže koš, vendar ne uporabi pravilne tehnike.

IZBIRANJE NAJUSTREZNEJŠIH CILJEV

Ko se trener odloči, kateri cilji so pomembni, mora ugotoviti, ali so dosegljivi v času, ki je na voljo za treniranje. V številnih primerih je treba zaradi pomanjkanja časa nekatere cilje izločiti.

Kadar pride do tega (pogost pojav pri treniranju mladih ekip), se mora trener odločiti, kateri cilji se mu zdijo najpomembnejši, preostale pa izločiti. Pri tem lahko uporabi kriterije, kot so:

- pomembnost vsakega cilja (pri čemer mora upoštevati vrsto ekipe, ki jo trenira) in na podlagi tega pomembnost splošnih ciljev ekipe – najpomembnejši cilji morajo seveda imeti prednost,
- časovna oddaljenost posameznega cilja – na splošno velja, da imajo pri podobno pomembnih ciljeh prednost tisti, ki jih je mogoče doseči prej,
- odnos med različnimi cilji, z upoštevanjem, ali je osvojitve enega cilja nujna za doseganje drugih – na splošno velja, da imajo prednost najpreprostejši cilji, ki pospešujejo doseganje poznejših, bolj zapletenih ciljev,
- združevanje napadalnih in obrambnih ciljev (npr. izboljšanje osnov igre 1 na 1 v napadu in obrambi) – tako na individualni kot na skupinski ravni mora razvoj napadalne in obrambne igre potekati vzporedno,
- »strošek«, potreben za osvojitve posameznega cilja, pri čemer »strošek« pomeni zahtevan fizični in psihološki trud – na splošno velja, da imajo prednost cilji z nižjim »stroškom«.

Na splošno so cilji, ki so usmerjeni v razvoj spretnosti ali razumevanja igre, bolj zaželeni od ciljev, usmerjenih v zmago na določeni tekmi.