

Frane Erčulj

PSIHIČNA PRIPRAVA PRI PROSTIH METIH

Izvleček

Kljub temu, da gre za razmeroma pomemben dejavnik igralne učinkovitosti v košarki, pa se o prostih metih in treningu prostih metov razmeroma malo piše v strokovni literaturi. Tudi v praksi se tej problematiki ne posveča dovolj pozornosti, saj vadba prostih metov praviloma ni dovolj situacijska in funkcionalna. Z ustrezno psihično pripravo na treningu in na tekmi lahko v precejšnji meri povečamo uspešnost pri prostih metih. Mentalna priprava pri prostih metih na tekmi predstavlja poseben ritual, ki ga igralec sčasoma oblikuje in izvaja na točno določen in vedno enak način, na način, ki mu najbolj ustreza in daje najboljše rezultate. Takšen ritual lahko igralci osvojijo le, če ga razumejo in se zavedajo njegove pomembnosti. Omogoča jim, da "dosežejo zadetek še predno vržejo žogo na koš".

Uvod

Prosti met je relativno enostaven met iz srednje razdalje. Pogoji v katerih se izvaja so bolj ali manj konstantni, gibanje pri metu oziroma sam met, pa bolj ali manj samodejno (stereotipno). Kljub temu niso redki primeri, ko celo nekateri vrhunski igralci, včasih pa tudi celo moštvo, ne presežejo 50 ali 60 odstotne uspešnosti pri izvajanju prostih metov.

V povprečju doseže moštvo na tekmi 15 do 20 točk iz prostih metov, kar znaša približno 20% vseh točk, ki so bile dosežene na tekmi. Pogosto se dogaja, da prav uspešnost izvajanja prostih metov odloča o zmagovalcu tekme. Uspešnost izvajanja prostih metov je še posebej odločilna na tekmah, kjer sta moštvi iznenačeni in zmagovalca odloča le nekaj točk razlike.

Igralci, ki slabo izvajajo proste mete so pogosto »tarča« nasprotne obrambe, ki nad njimi sistematično dela osebne napake. Do takšnih situacij pogosto prihaja prav v zadnjih minutah oziroma najbolj kritičnih trenutkih tekme. Zaradi večjega psihičnega pritiska je igralec, ki že sicer slabo izvaja proste mete, tako še v težjem položaju. Pri emocionalno labilnejših in nevrotičnejših igralcih se v takšnih - stresnih situacijah, uspešnost izvajanja prostih metov seveda še dodatno zmanjša.

Kljub temu, da gre za razmeroma pomemben dejavnik igralne učinkovitosti, pa se o prostih metih in treningu prostih metov razmeroma malo piše v strokovni literaturi. Tudi v praksi se tej problematiki ne posveča dovolj pozornosti, saj vadba prostih metov praviloma ni dovolj situacijska in funkcionalna. Premalo podarka je tudi na psihični pripravi s pomočjo katere lahko v znatni meri izboljšamo uspešnost izvajanja prostih metov.

Pomen psihične priprave pri prostih metih

Pri prostih metih je potrebno dokaj natančno določiti smer, intenzivnost ter izmetni kot žoge. Že manjša odstopanja od stereotipnega motoričnega programa pomenijo nenatančen in verjetno zgrešen met. Uspešnost zadevanja prostih metov pa ni odvisna le od pravilne tehnične izvedbe meta in števila ponovitev na treningu, ampak je tudi pod velikim vplivom procesov utrujenosti in emocionalnih stanj. Pravilna in uspešna izvedba meta je zato v veliki meri pogojena z ustrezno pripravo na met in vrednotenjem predhodnega (uspešnega ali neuspešnega) meta.

Lidor (1994) navaja pet psiho-motoričnih dejavnikov oziroma faz od katerih je odvisna uspešnost pri prostih metih:

1. Priprava (motorična in mentalna kontrola pred metom).
2. Predstava (oblikovanje mentalne slike meta).
3. Osredotočenje (izključitev vseh notranjih in zunanjih motenj).
4. Izvajanje (pravilna tehnična izvedba in samodejnost gibanja).
5. Vrednotenje (po nekaj zaporednih metih uporabimo povratne informacije, da bi bili naslednji meti bolj uspešni).

Osebnostne lastnosti kot so samozaupanje, mirnost (sproščenost), nevrotičnost in emocionalna labilnost prav gotovo v veliki meri vplivajo na uspešnost pri prostih metih in razlikujejo slabe od dobrih izvajalcev prostih metov. Sposobnost koncentracije omogoča igralcu, da izloči notranje in zunanje šume, ki ga ovirajo pri realizaciji oblikovanega motoričnega programa in uspešni izvedbi meta.

Razlogi za neučinkovitost pri prostih metih so lahko zelo različni. Pri mlajših košarkarjih in košarkarjih s slabšo koordinacijo je razlog pogosto v nepravilni tehniki oziroma izvedbi samega meta, pri starejših in kakovostnejših igralcih pa je pogosto bolj psihične (mentalne) narave. V vsakem primeru lahko z ustrezno psihično pripravo na treningu in na tekmi v precejšnji meri povečamo uspešnost pri prostih metih.

Psihična priprava na treningu

Proste mete je potrebno vaditi na vsakem treningu in sicer v pogojih, ki so kar najbolj podobni tistim na tekmi. To pomeni, da morajo trenerji poskrbeti za ustrezno fizično in psihično obremenitev igralcev pri izvajanju prostih metov, hkrati pa od njih zahtevati maksimalno kontrolo pri vsakem metu.

Tako moramo proste mete vaditi tudi v pogojih maksimalne in submaksimalne utrujenosti oziroma anaerobnih pogojih, ko srčni utrip doseže ali celo preseže 160-180 udarcev v minuti. Z vidika psihične priprave je to pomembno, ker se v teh pogojih zmanjša tudi sposobnost koncentracije. Proces utrujenosti povzročijo, da igralci težje dosežejo ustrezno raven zbranosti, kar seveda še dodatno vpliva na uspešnost pri prostih metih. Zato proste mete vpletamo tudi med trening specialne vzdržljivosti in jih izvajamo v (aktivnih) odmorih med posameznimi ponovitvami ali serijami gibanj visoke intenzivnosti (šprinti, poskoki, gibanja v preži...). Kljub utrujenosti naj skušajo

igralci pri vsakem metu doseči ustrezno raven zbranosti. Pri kondicijsko bolj pripravljenih igralcih se srčni utrip ob prekinitvi pred izvajanjem prostih metov lahko precej zniža, kar jim omogoča, da se lažje zberejo pri samem metu.

Vsekakor pa ni dovolj, da pri vadbi prostih metov zagotovimo le visoko raven delovanja funkcionalnega (dihalnega in srčno-žilnega) sistema igralcev. Na tekmi so igralci, ki izvajajo proste mete pogosto pod velikim psihičnim pritiskom in tudi zato manj učinkoviti. Podobne pogoje moramo zagotoviti tudi na treningu, zato mora biti trening prostih metov ustrezno funkcionalen tudi v smislu mentalne priprave.

Igralec naj bo pri izvajanju prostih metov čim bolj motiviran, vsak met naj bo maksimalno fizično in psihično kontroliran. V mislih naj si predstavlja kot, da meče proste mete na tekmi. Predstavlja naj si, da je vsak met odločilnega pomena za njegovo moštvo. Kljub psihičnemu pritisku naj poskuša biti pri vsakem metu čim bolj sproščen in zbran.

Igralce skušamo še dodatno motivirati tako, da organiziramo vadbo prostih metov v obliki različnih tekmovanj. Igralci lahko tekmujejo v dvojicah, trojicah ali v večjih skupinah (npr. po igralnih mestih). Vsak igralec mora imeti določen željeni oziroma ciljni odstotek realizacije prostih metov, ki ga poskuša doseči na vsakem treningu. Raven motivacije pri metanju prostih metov na treningu lahko povečamo tudi z nagrajevanjem najuspešnejših izvajalcev prostih metov (nagradimo jih lahko s pločevinko osvežilne pijače po treningu, majico z emblemom kluba...). Pomagamo si lahko tudi tako, da "kaznujemo" manj uspešne igralce. Pri tem moramo seveda paziti, da kazen doseže svoj namen in da se poslužujemo ustreznih sredstev. Kazni so lahko posamične ali skupinske. Kaznujemo lahko igralca oziroma igralce, ki so slabo izvajali proste mete, preostale igralce ali pa celotno moštvo.

Če pričakujemo, da bodo na tekmi gledalci z navijanjem poskušali motiti igralce pri izvajanju prostih metov, lahko podobne pogoje simuliramo tudi na treningu. Igralci, ki ne mečejo naj poskušajo ovirati oziroma dekoncentrirati izvajalce z vpitjem, žvižganjem, ploskanjem in podobnim.

Psihična priprava na tekmi

Psihična priprava pri izvajanju prostih metov na tekmi poteka v času, ki ga ima igralec na voljo predno izvede prosti met. Začne se že takoj po tem, ko je bila nad igralcem narejena osebna napaka oziroma, ko le-ta izve, da bo izvajal proste mete in traja vse do trenutka, ko izvede zadnji prosti met. Igralec se mora ustrezno mentalno pripraviti na vsak prosti met, še posebej pa je ta priprava pomembna pred prvim ali edinim prostim metom, saj je uspešnost pri tem običajno manjša.

V psihično oziroma mentalno pripravo pred metom sodi sklop psiho-motoričnih aktivnosti, ki jih igralci izvajajo pred vsakim metom. V praksi ne poznamo univerzalnega postopka psihične oziroma mentalne priprave za katerega bi lahko rekli, da je najbolj učinkovit. Če pogledamo najboljše izvajalce prostih metov, lahko praktično pri vsakem od njih zasledimo različno, njim lastno pripravo. Lahko bi rekli, da gre pri tem za poseben ritual, ki ga igralec sčasoma oblikuje in izvaja na točno

določen in vedno enak način, na način, ki mu najbolj ustreza in daje najboljše rezultate. Najbolj pogoste psiho-motorične aktivnosti, ki jih dobri izvajalci prostih metov vključujejo v svoj ritual, nam lahko služijo tudi kot navodila igralcem za boljšo psihično in mentalno pripravo pred metom (Greider, 1991; Wissel, 1990, 1994; Lidor, 1994...):

1. Takoj, ko sodnik dosodi proste mete začnemo razmišljati pozitivno in verjamemo v to, da bomo uspešni pri prostih metih. Pri tem si lahko pomagamo tako, da samemu sebi izrečemo primerno pozitivno frazo oziroma kratek samogovor, ki dvigne našo samozavest (npr. »zadel bom!«, »ljubim pritisk!«...), nas pomirja (npr. »pomiri se!«, »vrži tako kot znaš«...) ali pa opozarja na pomembne detajle v tehniki meta (npr. »iztegni roko«, »pokrči kolena«, ...). Na ta način izboljšamo zbranost in lažje nadziramo svoja dejanja in misli.
2. Pred metom se moramo čim bolj zbrati in izločiti vse moteče zunanje zvoke (npr. hrup, ki ga povzročajo navijači).
3. Oblikujemo si mentalno predstavo pravilne tehnične izvedbe meta, leta žoge proti košu in doseženega zadetka:
 - v mislih si predstavljamo celoten met oziroma gibalni akt, ki ga izvedemo pri metu,
 - predstavljamo si občutek pri pravilnem izmetu žoge, njen let proti košu in pravilno rotacijo,
 - predstavljamo si krivuljo meta in kot pod katerim bo žoga padla v koš,
 - predstavljamo si zvok, ki nastane pri tem, ko žoga pade skozi mrežico.
 - predstavljamo si občutek (olajšanje) po uspešnem metu,
4. Pri vsakem metu postavimo stopala v enak položaj in pred metom upognemo noge v kolenih (počutimo se udobno).
5. Predno nam sodnik vroči žogo simuliramo pravilno gibanje roke pri izmetu žoge (ideomotorika).
6. Vedno izvedemo točno določeno in enako število vodenj, vendar ne več kot tri. Vodenje naj bo nizko, žogo odločno in močno potisnemo proti tlem.
7. Pred metom vsaj enkrat močno izdihnemo, kar nam bo pomagalo pri sprostitvi. Med samim metom zadržimo dih.
8. Od trenutka, ko nam sodnik vroči žogo in do trenutka, ko žoga pade v koš, osredotočimo pogled na točno določeno točko (to nam pomaga pri zbranosti, hkrati pa odvrne pozornost od vizualnih motenj, ki jih lahko povzročajo gledalci). Na primer:
 - ko nam sodnik vroča žogo - gledamo žogo,
 - ko primemo žogo - pogled usmerimo v zgornji, sprednji del obroča,
 - med vodenjem žoge - gledamo v določeno točko na žogi (npr. ventil za zrak),
 - od trenutka, ko prenehamo z vodenjem in vse dokler žoga ne pade skozi obroč (mrežico) - pogled naj bo ves čas osredotočen v zgornji, sprednji del obroča.
9. Po vodenju oziroma pred metom primemo žogo vedno na enak način.
10. Položaj rok oziroma prijem žoge pred izmetom mora biti vedno enak.
11. Po metu upognemo roko v zapestju in jo zadržimo v tem položaju, dokler žoga ne pade v koš ali se dotakne obroča. Pri tem si predstavljamo, da hočemo z roko zagrabit obroč ali potisniti prste preko obroča v koš.
12. Po prvem metu je potrebno uporabiti povratne informacije, da bi bili naslednji meti bolj uspešni:
 - na kratko analiziramo izvedbo meta,

- če je bil met uspešen, mečemo še naprej na enak način,
- če je bil met neuspešen poskušamo ugotoviti napako in jo popraviti,
- če je potrebno se prilagodimo specifičnim pogojem (npr. trd ali ohlapen obroč),
- vizualne, akustične in kinestetične občutke dobljene pri prejšnjih metih uporabimo pri naslednjih.

Vsak igralec si mora izoblikovati svoj postopek oziroma ritual, ki lahko vsebuje le nekatere ali pa večino od navedenih postopkov, ki so zanj najbolj učinkoviti. Izvajati ga mora pri vsakem prostem metu, tako na treningu kot na tekmi. Celoten postopek (od trenutka, ko imamo žogo na voljo, pa do trenutka, ko se žoga dotakne obroča oziroma pade v koš) mora biti izveden v določenem in vedno enakem ritmu. Igralci lahko osvojijo ta postopek le, če ga razumejo in se zavedajo njegove pomembnosti. Tako lahko hitro postane stvar navade (rutina) in preide v podzavest.

Literatura

- 1) Greider, P. C. (1991). The pre-free throw ritual. Scholastic Coach, 60 (7), 44 - 46.
- 2) Lidor, R. (1994). Five steps to better foul shooting. Scholastic coach, 64 (3), 58-59.
- 3) Maddi, S. R., Hess, M. J (1992). Personality hardiness and success in basketball. International Journal of sport Psychology, 23, 360-368.
- 4) Meyers, A. W., Schleser, R., Okwumabua, T (1982). A cognitive behavioral intervention for improving Basketball performance. Reserch quarterly for exercise and sport, 53 (4), 344-347.
- 5) Noppenberger, F. (1994). Pressure foul shooting drill. Scholastic Coach, 60, (7), 31.
- 6) Phelps, D. (1988). Foul Shooting: - »The System«. Reebok Sports Library - Basketball Skils Volume 1 (video zapis).
- 7) Štihec, J. (1986). Vadba prostih metov. Trener - košarka 22 (2), 30-36.
- 8) Wisell, H. (1990). Becoming a Basketball Player. Individual Drills. Athletic Institute (video zapis - kasete).
- 9) Wisell, H. (1994). Basketball. Steps to Success. Champaign: Human Kinetics.

Bibliografski podatki članka:

Erčulj, F. (1999). Psihična priprava pri prostih metih. Šport 47 (1), 9-11.