

Uroš Založnik

Vzpostavitev discipline in pridobivanje več od vaših igralcev

Coaching Basketball: Establishing Discipline and Getting More Out of Your Players

Razmislite o tej misli ...

Ne kaznuje, discipliniram z namenom poučevanja. Kaznovanje zaradi slabega ali neprimernega vedenja samo služi razdrobljanju ekipe, ko se osredotočajo in ovirajo njihovo motivacijo. Ne samo to, otroci lahko zapustijo ekipo.

Namesto tega disciplinirajte z namenom učenja, kako ravnati ustrezno.

Namesto kričanja ali kaznovanja, igralce ki ne uresničujejo svojega potenciala vprašajte: "Ali je to najboljše, kar lahko storite? Ali daš vse od sebe?" Pogosto že samo priznanje, da se igralec ne trudi dovolj, vzpodbudi igralca k večjemu trudu, še posebej, če ve, da opazite.

Večina trenerjev se resnično bori s tem in se loti zadeve na napačen način.

Naj vas vprašam.

Želite, da se vaši igralci zabavajo in res uživajo?

Upam, da je tako. Gotovo.

Neverjetno, eden izmed najboljših načinov, da pripravimo igralce, da uživajo in kar se da najbolj izkoristijo to izkušnjo, je vzpostavitev prave vrste discipline.

Tako je. Disciplina, struktura, odgovornost in izpeljava. Govorite kar mislite!

Otroci se dejansko bolj zabavajo, če imajo dobro disciplino. Pravzaprav jim je všeč struktura, ker se počutijo bolj varne. Vedo, kaj lahko pričakujejo in kaj se od njih zahteva.

Res je, nekateri vas bodo testirali. Pričakujte to! Bodite dosledni in vedno govorite kar dejansko mislite. Če poveste svoji ekipi, da govorjenje med srečanjem skupine pomeni krog okrog telovadnice, potem ga uveljavite. Vedno in za vsakogar.

Ste kdaj gledal televizijsko oddajo Super Nanny?

Smešno je, ker so njeni nauki resnično učinkoviti in krepijo veliko stvari, ki jih vključim v košarkarski trening.

Priporočam, da gledate televizijsko oddajo, ki vam lahko pomaga pri svojih treningih. Toda v tem času so tukaj stvari, ki jih morate storiti ...

- Postavite pravila
- Komunicirajte pravila ustno in v pisni obliki
- Imejte napisan urnik tedna
- Imeti napisan načrt treninga
- Sledite svojim pravilom

Pravzaprav je precej preprosta, vendar komaj kdo to počne prav. Otroci so pametni. Poskušajo najti mejo, do katere jih pustite.

Določiti morate nekaj zelo osnovnih pravil in pričakovanj. To dolgujete svojim igralcem, njihovim staršem in še posebej sebi. Ali res želite trenirati 20 otrok brez discipline in strukture?

Ko so ta pravila prekršijo ali pričakovanja niso izpolnjena, so vedno posledice. Vedno!

Obnašanje vaših igralcev se bo zelo hitro spremenilo, če boste v skladu s svojo disciplino.

Ravno pri tem pa večina trenerjev naredi napako!

Omogočajo, da se spodrsaljki ne kaznujejo vsake toliko. Niso dosledni pri podeljevanju discipline.

Večina trenerjev (in staršev) nenehno dajemo ustne grožnje. Ampak za njihovimi besedami redko stoji dejanska kazen.

Otroci to hitro razberejo in prenehajo poslušati. Zato mora biti vsak spodrsaljki discipliniran.

Ne bodi prijazen, in kmalu vam ne bo treba več disciplinirati otrok, saj se bodo vaši igralci naučili, da se z vami ne gre igrati.

Da vam dam idejo, postavite pravila že prvi trening. To deluje super!

Ko ste pripravljeni na začetek vadbe, pihnite piščalko in povejte otrokom, da se zberejo v krogu.

Nikoli ne uspe. Nekaj otrok bo priteklo in nekaj drugih bo počasi hodilo k tebi. In nekateri morda sploh ne poslušajo.

Na tej točki jih takoj disciplinirate. Na splošno imam rad kamikaze.

Potem pihnem piščalko in jih ponovno pokličem. Verjemite mi, tokrat se zaženejo.

To je ponavadi zadnjič, da tečejo dalj časa. Morda jih bom občasno moral opomniti. Toda na splošno vedo, da mislim resno in se naučijo, s čim se lahko izmuznejo.

Preprosto jim ne dovolim, da bi se izmuznili s stvarmi, ki škodijo njim, drugim ali naši ekipi. In še vedno se zabavamo! Ker je to vse kar je pomembno!

Sedaj vas morda skrbi, da določite določeno disciplino, ker ne želite biti »grd«. In hočete, da se otroci zabavajo.

Ne krivim vas.

Ne skrbite, še rajši vas bodo imeli, ko boste uvedli disciplino.

Zaupajte mi. Bil sem že tam!

Tukaj je nekaj osnovnih pravil in disciplinskih ukrepov, ki so delovali.

- Ne govori, ko govori trener
- Ne lažeš. Pika.
- Vedno bodite pravočasni
- Če ne morete priti na trening vedno sporočite
- Nešportno vedenje ni nikoli sprejemljivo

Prav tako je pomembno, da imate napisan načrt in določeno vrsto doslednosti. Otroci uživajo v strukturi in jim pomaga, da se obnašajo v skladu s pravili.

Svoje treninge lahko tudi strukturirate z določenorutino, tako da bodo vaši igralci vedeli, kaj lahko pričakujejo.

Na primer, če vedo, da se trening začne z nekaj obrambnimi vajami, potem pa po 30 minutah dobi 15 minut zabavnih iger, ki se jih resnično veselijo.

Bistvo je, da imate stvari pod nadzorom, po možnosti čimprej.

Če ste sredi sezone, lahko še vedno uvedete "prehodni dan", po katerem začnete sveže in pripravite svojim igralcem majhno presenečenje. Potem nadaljujte s svojo disciplino.

Brez discipline boste zmanjšali korist svojim igralcem in težje dosegali svoje cilje.

Viri:

Jeff Haefner (2007). Coaching Basketball: Establishing Discipline and Getting More Out of Your Players. 6.9.2018 - <https://www.breakthroughbasketball.com/coaching/discipline.html>