

STRIEDANIA V BASKETBALE očami mentálneho trénera...

Autor: Miro Mackulín (mentálny tréner a kouč)

Dlhé roky som aktívny fanúšik športu, basketbal nevynímajúc a v poslednom období, ako mentálny tréner aj „priamy lavičkový účastník“ basketbalových zápasov, ktorý aktívne pracuje s viacerými tímami, hráčmi a trénermi.

Je zaujímavé sledovať prácu viacerých trénerov a spôsob koučovania, ku ktorému neodmysliteľne patrí aj **téma striedania hráčov**, keďže basketbal je krásny tím, že je to dynamická hra, v ktorej rozhodujú detaily, hra a výsledok sa láme v priebehu niekoľkých sekúnd a nájsť správnu „chémiu päťky na palubovke“ je vzrušujúcim umením každého trénera. Podobne ako v živote platí, koľko ľudí, toľko chuti, ale určite mantinely existujú asi aj tu.

V minulosti, keď hra bola vo všeobecnosti pomalšia, menej agresívna, menej pohyblivá, sme mohli konštatovať, že tréner si vystačil s užším kádrom a menším počtom striedaní. Dnes, keď sa hrá oveľa viac zápasov, hrá sa tvrdsie, rýchlejšie, agresívnejšie, veľa sa cestuje, preto otázka striedaní má veľký vplyv a význam na celkový výsledok zápasu.

Mnohí tréneri si tieto skutočnosti uvedomujú a preto od začiatku zápasu sa snažia zapájať striedaním väčší počet hráčov do zápasu tvrdiac, že ich skúsenosti s častejšou rotáciou im prinášajú oveľa viac výhod, ako negatív. Všetci hráči od začiatku cítia trénerovu dôveru, môžu sa plnohodnotne zapojiť do tímového diela, viacerí sa tak stávajú spoluzodpovední za výsledok a mnoho trénerov si pochvaľuje aj fakt, že veľakrát sa v priebehu zápasu „chytí“ striedajúci hráč, ktorí plnohodnotne zastúpi hráča základnej päťky, ktorému to v daný zápas až tak nejde. Ako vidno, ošoh z toho má v prvom rade celý tím. Tréner sa uistí v presvedčení, že dôvera v hráčov sa mu vracia tým, že má široký káder plnohodnotných hráčov pripravených stále nastúpiť a podať adekvátny výkon. V nahustenom programe zápasov sa rozloží únava na celý tím, šetria sa sily, únava sa zmierňuje a o to plnohodnotnejší môže byť tréning, kde hráči majú ďalšiu motiváciu na zlepšovanie svojho výkonu. Z pohľadu hráčov, s ktorými pracujem je takáto skúsenosť s častejšou rotáciou veľmi príjemná, motivujúca a zároveň zaväzujúca. Hráč a jeho sebavedomie je stále vysoké, cíti dôveru trénera, vie, že aj v „ťažkom zápase“, nebude mať problém zobrať zodpovednosť na svoje plecia, lebo má dostatočnú zápasovú prax a je na tréningu pripravený ešte viac pracovať pre zlepšenie svojej



výkonnosti a správne vytváranie konkurencie v tíme.

Ďalšiu skupinu tvoria tréneri, ktorí vyznávajú „filozófiu tzv. úzkeho striedania“. Vychádzajú z toho, že do zápasu nepotrebujú poslať 10-11 hráčov, ale úplne si vystačia so 7-8 hráčmi. Z mojej skúsenosti sem patria tréneri, ktorí majú resp. oni si myslia, že majú k dispozícii úzky káder hráčov a len 5-6 hráčov spĺňa ich kvalitatívne kritéria. Viacerí z tejto skupiny sa zverili, že sú veľmi výsledkovo orientovaní a ak chcú vyhrať k čomu sú „tlačený vedením“, musia hrať s malým počtom hráčov, ináč to nejde. A tak z pohľadu „tzv. úzkeho striedania“ idú tréneri v zápase do rizika, že malý počet hráčov nemusí uniesť ťarchu celozápasového nasadenia a v poslednej štvrtine viacerí hráči melú z posledného, existuje riziko vyfaulovania sa a súper otočí zdanlivo prehraný zápas. Riziko zranení je oveľa väčšie, únava zápas od zápasu narastá a hrozí, že nebude mať kto dohrať sezónu...V prípade, že musia nastúpiť „lavičkový hráči“, ktorí majú pľuzgiere na zadku od vysedávania a z pohľadu trénera je viac ako isté, že nemôžu nahradiť hráčov základnej päťky, tak väčšinou tí hráči, nechtiac na seba preberajú „vinu“ za neúspech, tréner má jasné aliby, máme úzky káder, „lavičkový hráči“ nemajú zápasovú prax a kvalitu, namiesto toho, aby viac pracoval so širším kádrom, pracoval na vzájomnej dôvere, ktorá sa určite raz vráti v podobe dobrého výkonu, či výsledku ...

Z pohľadu hráčov tých, ktorí hrajú veľa / v našich podmienkach prevažne draho platení legionári/, niektorí to berú pozitívne, ak je všetko v poriadku, stačia regenerovať, darí sa im, chcú hrať stále a za každého počasia☺. Ak príde kríza, prípadne menšie zdravotné komplikácie, ich názor sa rapídne mení a začínajú obviňovať za skutkový stav nielen seba, ale aj okolie a takýmto hráčom najčastejšie hrozí vyhorenie, z ktorého sa dostať nie je jednoduché a chce to veľkú trpezlivosť nielen hráča, ale aj trénera a realizačného tímu, čo v dnešných podmienkach, keď sa za všetkým hľadajú a prepočítavajú peniaze je ozaj ťažké a zložité.

No a z môjho pohľadu máme aj tretiu skupinu trénerov, ktorí „navonok“ hovoria o práci so širokým kádrom, ale celý zápas odkrúčia a rotujú s menším počtom hráčov a na záver /pár desiatok sekúnd, či minút/ vypustia viacerých hráčov, nech si idú prevetrať trenírky. Pri otázke, s akým zámerom ich posielajú na posledných pár sekúnd, komu a čomu to prospeje, väčšinou nedostanem žiadnu odpoveď, niektorí sa zmôžu na konštatovanie, môžu byť radi, veď sú to mladí hráči, priority nášho tímu sú iné... Veľakrát s úsmevom sledujem či čítam pozápasové vyjadrenia trénerov, ktorí povedia: „vyhrali sme zaslúžene a som rád, že som mohol dať priestor všetkým hráčom z lavičky, preto aj rozdiel v konečnom skóre nie je taký veľký, ako keď by hrali stabilní hráči.“☺ Často sa stáva aj to, že niekedy sa hráči vyfaulujú



a je potrebné plnohodnotné zastúpenie počas rozhodujúcich chvíľ, keď sa „láme“ zápas. Potom je o to väčšia lotéria, keď musí nastúpiť hráč, ktorý celý zápas presedel na lavičke, je „zasedený“ a jeho myseľ nie je vôbec nastavená na víťazný zápas, lebo „veril“, že po predchádzajúcich skúsenostiach nenastúpi, či nastúpi až na posledných pár sekúnd, nie do tak rozbehnutého zápasu, kde treba zobrať zodpovednosť na seba a nesklamať očakávania trénera a divákov. A opäť sa všetci „čudujú“, že prečo hrá nervózne, je stresovaný, křčovitý a pod. S týmto fenoménom sme sa stretávali väčšinou v mládežníckych kategóriach, ale v súčasnosti aj u dospelých, kde rozdiely vo výkonnosti tímov sú veľakrát priepastné. Z pohľadu hráča, ktorý zaznamenáva počas sezóny len epizódne fragmenty zápasovej praxe, sa veľmi rýchlo vytráca záujem o tvrdú tréningovú prácu a rapídne klesá jeho sebavedomie, s konštatovaním, že snažím sa zbytočne, aj tak nemám dôveru trénera. Ak aj nastúpi, väčšinou to skončí tak, že je premotivovaný, snaží sa dokázať trénerovi, že na to má a stáva sa praví opak. Je netrpezlivý a dopúšťa sa chýb, čo tréneri radi spájajú s nekvalitou hráča a správnym rozhodnutím, nechať hráča zohrievať lavičku...Dopláca na to nielen samotný hráč, ale aj tréner a tím, ktorý stráca plnohodnotného náhradníka, ktorý nebude na tréningu vytvárať správny konkurenčný tlak, znižuje sa intenzita tréningu a vytráca sa správny tímový duch. Ale sú aj prípady, keď tréner otvorene komunikuje s hráčmi aj o týchto veciach vtedy to hráč prijíma, ako svoje poslanie. To hráča zocelí, naučí ho trpezlivosti, berie to ako pozitívnu skúšku, výzvu a teší sa z víťazstiev a tímovej pozitívnej atmosféry. Ak komunikácia je slabá, či žiadna, potom sa tréneri pýtajú, prečo je zo strany hráčov nezaujem, nedávajú mu spätnú väzbu, vytráca sa komunikácia a vzájomná dôvera.

Vtedy už nehovoríme, že „sme všetci na jednej lodi“, ale mnohí sú už mentálne v podpalubí, vo väčšine prípadov sú to samotní hráči, hoci stačí tak málo, ľudsky a otvorene komunikovať. V drvivej väčšine sa jedná o mladých a talentovaných hráčov, ktorých čakajú reprezentačné zrazy, európske šampionáty, kde všetci očakávame od nich výborné výsledky.

Ako ste na tom vy? Aké máte svoje know-how na striedania hráčov, čo sa vám osvedčilo, čo naopak zlyhalo? Ako pracujete s hráčmi, ktorí väčšinu času presedia na lavičke, komunikujete s nimi, vysvetľujete? Aká je vaša motivácia mať v tíme všetkých hráčov odhodlaných kedykoľvek a za každého stavu nastúpiť a pobiť sa o víťazstvo? Podel'te sa s nami o vaše skúsenosti a postrehy. Vopred ďakujem za konštruktívne ohlasy, ktoré nás všetkých posúvajú ďalej...

