

MENTÁLNE ZRUČNOSTI STRELCA

Autor: Miro Mackulín, mentálny tréner

Pred pár týždňami som dostal zaujímavý príspevok od mládežníckeho basketbalového trénera, v ktorom sa vyznáva, ako prežíval v detstve zápasy a úspešné strelecké pokusy svojho otca a staršieho brata. Neskôr popisuje svoje zážitky, ako hráč a v súčasnosti, ako tréner svojich zvereniek. Čo s ním „robil, či robí“ víťazný trojkový pokus, akú eufóriu prežíva on sám, či jeho tím.

Krásne popisuje vyznanie Raya Allena hráča Settle Supersonics, úžasného strelca NBA a jeho postoj k streleckej rutine a neoblomnej sebadôvere aj po neúspešnom pokuse. Hráčove psychické rozpoloženie a viera vo vlastné schopnosti sa dá zhrnúť do výroku: **“Tréner, lopta síce nešla do koša, ale ja som ju vystrelil dobre...”**

Kvôli povinnostiam som na čas odložil svoju úvahu na tento zaujímavý príspevok a teraz prišiel čas na napísanie pár postrehov o mentálnych zručnostiach strelca a zamyslenie nad tým, ako u nás tréneri pracujú a prístupujú k mladým hráčom.

Vychádzam z predpokladu, že hráč-strelec spĺňa základné požiadavky v oblasti fyzickej pripravenosti a je skvelý v technických zručnostiach, ktoré driluje počas nekonečných tréningových hodín.

Úspešný hráč –strelec počas svojej kariéry pracuje sám, či za pomoci svojho okolia a trénera na rozvoji týchto mentálnych zručností:

1. **Postoj strelca** – je to jeho pozitívne presvedčenie, že jeho silnou stránkou je „strelecká potencia“, ktorou pomôže svojmu tímu...to ho láka s neochvejnou istotou „dvíhať lopty“ smerom k súperovým košom.
2. **Vysoká sebadôvera** – vychádza z postoja „ja to dokážem“. Každý kôš jeho sebadôveru zvyšuje, strelecké krídla rastú, viera vo vlastné schopnosti sa upevňuje a ani neúspešný hod ho neodradí od ďalšieho streleckého pokusu.
3. **Strelecká koncentrácia** – plné sústredenie a precítenie celého streleckého pokusu a trajektórie letu lopty.
4. **Vizualizácia** – mnohí špičkoví strelci sa venujú nielen drilu pri streleckých pokusoch na tréningu, ale svoju efektivitu pripisujú dennodennej vizualizácii-predstavivosti



strelby, ktorá ich fyzicky neunavuje, nekazí techniku strelby, naopak posúva ich efektivitu k neopakovateľným výškam...

5. **Vysoká nezávislosť** – hráč sa netrápi, nerieši nepremenené pokusy a každý ďalší pokus berie ako novú výzvu...
6. **Povzbudivý „sebahovor“** – stále je pozitívny, po každom úspešnom pokuse sa sám pochváli, po neúspešnom, motivuje k ďalším pokusom bez tlaku, „musíš“.
7. **Hra v „zóne“ /nemýliť s typom obrany☺/** – mnohí „hru v zóne“ opisujú, že je to stav eufórie, „beztiaže“, keď všetko sa darí, pohyb, dýchanie je uvoľnené, zažívame krásne stavy radosti a nadšenia. Nevnímame a neriešime divákov, súpera, výsledok, naša myseľ nie je zaťažená taktickými pokynmi a napriek tomu sa všetko darí, uvedomujeme si len moment letu lopty jej prechod obručou za neopakovateľného zvuku basketbalovej sieťky.
8. **Strelecký exhibicionizmus** – s touto danosťou sa hráči- excelentní strelci rodia, dostanú to do vienka od basketbalového Boha. Je to niečo čo ich stále posúva, motivuje v tréningu a body sú pre nich sladkou odmenou. Nič ich tak nevie uspokojiť, ani obrana, ani doskok, ani prihrávka, ako práve premenený strelecký pokus. Pre tento moment spojený s touto slasťou tvrdo pracujú, odriekajú si mnohé zábavky...

Je zaujímavé sledovať prácu trénerov s takýmito hráčmi-strelcami. Napriek týmto danostiam, ktoré som spomenul vyššie, sa mnohí tréneri neuspokoja s týmito „pozitívnymi“ vlastnosťami hráča a nepracujú na ich zlepšeníach, nevyužívajú ich. Možno si neuvedomujú, že je to najlepšia pomoc pre hráčov samotných a ich tím. Naopak, pod „rúškom“ tímovej disciplíny a taktiky sa snažia hráčov prerábať, zväzovať do rôznych šablón a dôraz kladú pre takýto typ hráčov na irelevantné veci. V konečnom dôsledku to spôsobí, že hráč stráca svoju originalitu, svoje pozitívne danosti a zapadá do šedého hráčskeho priemeru, ktorý po dvoch neúspešných streleckých pokusoch, si sám vystaví značku: STOP STREĽBE, aby neriskoval, že ho tréner stiahne z ihriska. Ale tým nepomôže seba ani tímu, keď bude strelecky alibistický...

Na druhej strane tréneri, ktorí si uvedomujú, aký diamant majú vo svojom košari, sa naopak zameriavajú práve na podporu, vybrúsenie všetkých pozitívnych vlastností strelca, prispôbujú systém hry, taktiku, signály, ktoré umožnia využiť tieto pozitíva v prospech tímu, aj za cenu určitých „prepáčení“ napr. v obrane, lebo vedia, že sa to vráti v útoku, kde hráč vydáva viac energie, kde je viac efektívnejší...



Páni tréneri, ako ste na tom vy? Pracujete s takýmto typom hráčov? Aký prístup k nim preferujete? Ste dostatočne trpezlivý, aj za nepriaznivého stavu? Ako by ste reagovali na hráča NBA Raya Allena a jeho výrok: „tréner, lopta síce nešla do koša, ale ja som vystrelil dobre...“. Podel'te sa o svoje skúsenosti.

Hráči, ako to vnímate vy? Tešíte sa dostatočnej dôvere trénera? Ako vás tréneri motivujú, povzbudzujú do ďalších streleckých pokusov? Čo by ste privítali od trénerov, aby sa váš strelecký výkon ešte viac zlepšil? Ďakujem, že nás čítate...

