

GAMIFICATION – ZVÝŠENÍ MOTIVACE K TRÉNINKU POMOCÍ ZÁBAVNÝCH A SOUTĚŽIVÝCH CVIČENÍ

Originální název: TRAINING GAMIFICATION BOOST MOTIVATION BY MAKING TRAINING FUN AND ENGAGING

autor: Jure Drakslar – kondiční trenér CHIMKI Moskva (Rusko) a osobní trenér Luky Dončiče, dříve působil v týmech USK Praha (Česko), BC Zielona Gora (Polsko), jako osobní trenér mimo jiné spolupracoval se Zoranem a Goranem Dragičem, Janem Veselým

Zpracoval: Michal Miřejovský

Tato lekce byla součástí webináře ESCCA (Euroleague Strength & Conditioning Coaches' Association) v roce 2021

V této přednášce trenér Drakslar představuje tréninkový prvek, který slouží ke zvýšení zábavnosti, motivace a soutěživosti hráčů během tréninkové jednotky (v angličtině „gamification“). Jak trenér Drakslar zmiňuje, profesionální basketbal je velmi náročný na úroveň stresu. Mezi faktory, kterým jsou hráči vystaveni, patří náročný rozvrh utkání, výhry, prohry, odloučení od rodin, časté cestování, narušení spánkového rytmu, tlak na výsledky a mnoho dalších. To vše vede ke snížení času, který mohou trenéři v sezóně využít k tréninku. „Gamification“ je skvělým pomocníkem ke zvýšení snahy a ochoty hráčů trénovat v požadované intenzitě. Je to motivační technika, která trenérům pomáhá hráče více zapojit do tréninku, motivovat je, zaměřit se na určitý úkol, dává jim určitou odměnu za splnění cíle nebo výhry v duelu se spoluhráčem. Tento prvek se vyskytuje všude kolem nás, ať si to uvědomujeme nebo ne! Velmi často ho najdeme ve vzdělávacím procesu, marketingu nebo sociálních médiích s jejich konceptem sdílení a „lajků“. Pojdme si představit jednotlivé prvky takto zaměřeného tréninku.

SOUTĚŽENÍ – je jedním ze základních elementů ve sportu, protože lidé jsou ve své podstatě soutěživí. Náš mozek velmi rád vyhrává, takže soupeření s ostatními je vždy zábava.

SPOLUPRÁCE MEZI SPOLUHRÁČI – může být integrována do všech druhů soutěžení.

DOSAŽENÍ VÝSLEDKU – je jeden z nejmocnějších psychologických faktorů lidského chování. Většina toho, co lidé v životě dělají, je, aby dosáhli svého cíle.

ODMĚNA – všichni lidé mají rádi odměnu, tak proč jim nenabídnout odměnu za splnění úkolu. Trest – je možná silné slovo, ale většina z nás má ještě lepší pocit z výhry, když vidí poraženého dělat 10 kliků.

CÍLE – vašim hráčům můžete stanovit cíle v jakékoliv oblasti jejich tréninku a rozvoje, například cíle ve zlepšení výskoku, síly, hmotnosti, kompozice jejich těla apod.

ZPĚTNÁ VAZBA – k tomu slouží různá zařízení a pomůcky, které měří hráčům jejich výkony během tréninku v reálném čase, například podložka měřící sílu výskoku, zařízení měřící rychlost činky během cvičení.

VÝZVY – jsou často hnací silou naší větší snahy pro splnění daného úkol. Například daný počet 3 bodových střel, které musí hráč odstřílet, na konci každého tréninku.

VÝSLEDKOVÁ TABULE A ŽEBŘÍČKY – zapisování výsledů z různých aktivit do žebříčků a vystavení na výsledkové tabuli zvýší soutěživost vašich hráčů.

PROGRES – tréninková cvičení potřebují mít několik úrovní obtížnosti, tak aby prověřovali mentální i fyzickou stránku vašich hráčů.

Ted' se pojdme podrobněji podívat z hlediska neurovědy, jak tato forma tréninku opravdu funguje. Určitě jste už slyšeli o neurotransmiterech. V našem mozku jich máme kolem 40 a jsou zodpovědné za komunikaci v rámci nervové soustavy. Každý z nich má jinou funkci a tím i jiný efekt na naše chování. 4 základní neurotransmitery, které mají efekt na „gamification“ jsou **dopamin, endorfin, oxytocin a serotonin.**

Dopamin – se uvolňuje do našeho systému jako rekce při velké náročnosti hry, když dosáhneme daného úkolu, nebo když máme s nějakým cvičením první zkušenost. Zaplavuje hlavní centrum potěšení v našem mozku, zvyšuje motivaci a energii a také se vyplavuje v reakci na předpokládanou odměnu při splnění úkolu. Dále zvyšuje sebevědomí a hraje důležitou roli při soustředění, pozornosti, lokomoci, učení a paměti.

Endorfiny – se vyplavují, když sportovec cítí, že dosáhl něčeho hodnotného. Zvyšuje úroveň dobrého pocitu, případně když se cítíme v euforii. Dále zvyšuje pocit úspěchu, a naopak snižuje bolest, únavu.

Oxytocin – se vyplavuje při aktivitách, kdy musíme spolupracovat s ostatními spoluhráči, upevňuje týmová pouta, zvyšuje důvěru uvnitř týmu, prohlubuje spolupráci, má také vliv na empatii a je také spojován s redukcí stresového zatížení. To vše dohromady má vliv na týmovou chemii vašeho týmu!

Serotonin – se uvolňuje hlavně při sportovních aktivitách, reguluje náladu, zvyšuje pocit sebevědomění a snižuje vnímání bolesti.

Praktický příklad použití tohoto prvku ve sportovním tréninku je při rozvoji akcelerace a rychlosti v přímém směru. Zjednodušený popis této činnosti zní asi takto: „dostaň se co nejrychleji, jak dokážeš až k cílovému bodu“. Potom jako trenér doufáte, že do toho hráči dají maximální snahu a úsilí, ale buďme upřímní, většina hráčů na maximum nejde, obzvláště během sezóny, kdy jsou hráči hodně zatíženi, bude se jejich úsilí pohybovat někde mezi 60 a 80 % maxima. A právě zde nám trenérům

přichází na pomoc „gamification“ - pomůže zvýšit úsilí, ve kterém budou hráči provádět jednotlivé cviky, a ještě jako bonus si užijí více legrace.

Příklady cviků:

1. REAKCE NA POHYB SPOLUHRÁČE

cíl: hráč na základní čáře se snaží dostihnout hráče před sebou před dosažením středové čáry

popis cviku:

- 3-4 metry vzdálenost mezi hráči
- hráč 1 na základní čáře má časovou výhodu
- hráč 2 má vzdálenostní výhodu
- hráč 1 zahajuje cvičení svým pohybem
- můžete startovat z různých poloh (např. oba hráči čelem vpřed, obr. č. 1; hráč bokem – následuje obrat o 90°, obr. č. 2; hráč zády do směru pohybu – následuje obrat o 180°, obr. č. 3)



Obr. č. 1 Reakce na pohyb spoluhráče – hráči čelem vpřed



Obr. č. 2 Reakce na pohyb spoluhráče – hráč bokem



Obr. č. 3 Reakce na pohyb spoluhráče – hráč zády

2. REAKCE NA POHYB MÍČE

cíl: chytit míč po jednom dopadu

popis cviku:

- vzdálenost od míče 4-7 metrů
- změna výšky, ze které se spouští míč (hlava, ramena)
- ke zvýšení náročnosti můžeme přidat pohyb kolem kuželu
- toto cvičení jde použít v rámci rozcvičení pro celý tým



Obr. č. 4 Reakce na pohyb míče 1



Obr. č. 5 Reakce na pohyb míče 2

3. SPRINT S ODPOREM – VARIANTA A

cíl: co nejrychleji přetáhnout spoluhráče na druhou stranu hřiště

popis cviku:

- použití TRX a koberce
- zatížení hráče je trochu větší, než by bylo potřeba, ale je to zábava



Obr. č. 6 Sprint s odporem – varianta A

4. SPRINT S ODPOREM – VARIANTA B

cíl: stejný jako u předchozího cviku

popis cviku:

- použití TRX a koberce
- větší zátěž i pro taženého hráče



Obr. č. 7 Sprint s odporem – varianta B

5. KOPÍROVÁNÍ POHYBU SPOLUHRÁČE

cíl: co nejdéle vydržet tvář v tvář spoluhráči

popis cviku:

- jeden z hráčů vede pohyb, druhý se ho snaží kopírovat
- provádět v rozmezí 4–5 metrů
- délka zatížení 5-12 vteřin
- pro zvýšení obtížnosti, můžete využít více směrů pohybu
- další zvýšení náročnosti, přidáním více úkonů (např. driblink)



Obr. č. 8 Kopírování pohybu spoluhráče

6. KOPÍROVÁNÍ POHYBU SPOLUHRÁČE + 1 NA 1

cíl: stejný jako u předchozího cviku + hra 1 na 1

popis cviku:

- míče jsou na obou stranách hřiště, každá strana reprezentuje jednu barvu
- hráč, který vede, zahájí pohyb, po 5-12 vteřinách trenér zakřičí jednu z barev. Hráč, který vede pohyb se snaží co nejrychleji dostat k míči na stranu požadované barvy a následně hrají 1 na 1 na koš



Obr. č. 9 Kopírování pohybu spoluhráče + hra 1 na 1

7. REAKCE NA SIGNÁL A ZÍSKÁNÍ MÍČE

cíl: zisk míče

popis cviku:

- postoj v nízkém obranném postavení
- jednoduchá reakce pouze na jeden signál
- komplexní reakce na více signálů, kdy se hráči snaží získat míč (pouze jeden signál slouží k zisku míče)
- hra končí, když jeden z hráčů získá 5-10 bodů
- dá se použít, když potřebujete zvýšit nasazení hráčů během rozcvičení



Obr. č. 10 Reakce na signál a získání míče

8. ROZVOJ STABILITY A KOORDINACE PŘI PŘETLAČOVANÍ RUKAMA

cíl: přetlačit svého soupeře ze stabilní pozice

popis cviku:

- stoj na jedné noze proti sobě
- hráči se smí přetlačovat pouze tlakem do dlaní

- každý pohyb stojné nohy mimo svoje postavení je bod pro soupeře – měňte nohy po každém bodu
- hra končí, když jeden z hráčů získá 5-10 bodů
- dá se použít, když potřebujete stimulovat vaše hráče



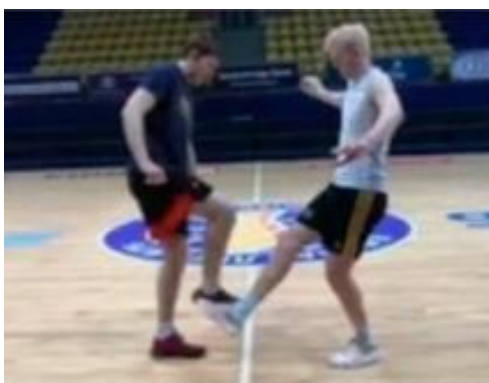
Obr. č. 11 Rozvoj koordinace a stability při přetlačování rukama

9. ROZVOJ STABILITY A KOORDINACE PŘI PŘETLAČOVÁNÍ CHODIDLY

cíl: přetlačit svého soupeře ze stabilní pozice

popis cviku:

- stoj na jedné noze proti sobě
- hráči se smí přetlačovat pouze vnější stranou chodidla
- každý pohyb stojné nohy mimo své postavení je bod pro soupeře
- měňte nohy po každém zisku bodu
- hra opět končí při zisku 5-10 bodů jednoho z hráčů



Obr. č. 12 Rozvoj koordinace a stability při přetlačování chodidly

10. ROZVOJ STABILITY A KOORDINACE PŘETLAČOVÁNÍM ZA POUŽITÍ MINI-BANDU

cíl: přetlačit svého soupeře ze stabilní pozice

popis cviku:

- obdobně jako u předchozích dvou cviků – hráči se přetlačují držením mini-bandu



Obr. č. 13 Rozvoj koordinace a stability při přetlačování za použití mini-bandu

11. BOX OUT – PŘETLAČOVÁNÍ ZÁDY

cíl: vytlačit protihráče z kruhu

popis cviku:

- hráči se přetlačují pouze zadní částí jejich těla
- musíte být opatrní s objemem cvičení, protože obsahuje mnoho kontaktů
- hra opět končí při zisku 5-10 bodů jednoho z hráčů



Obr. č. 14 Box out– přetlačování zády

12. BOX OUT – UDRŽENÍ PROTIHÁČE NA ZÁDECH PŘI SOUBOJI O MÍČ

cíl: udržet protihráče na zádech, ochránit míč na zemi

popis cviku:

- hráč, který chrání míč, se snaží udržet protihráče na zádech
- hráč, který se snaží získat míč, stojí mimo kruh
- souboj končí po 5-10 vteřinách nebo po zisku míče



Obr. č. 15 Box out – udržení protihráče na zádech při souboji o míč

NĚKOLIK POZNÁMEK ZÁVĚREM

Než začleníme „gamification“ do našeho tréninkového procesu, je nutné zvážit několik bodů.

- V první řadě nepoužívejte tyto hry jen proto, že jsou zábavné, musí také zapadat do vašich **plánů a cílů**.
- Dalším aspektem je **riziko zranění**, když hráči naplno soupeří, není možné uhlídat techniku a každý pohyb. Proto se zaměřte na pořádné **rozcvičení**, kontrolujte **objem i intenzitu** cvičení.
- Snažte se vybírat dvojice, které jsou pro daný úkol **vyrovnané**, tím zvýšíte soutěživost i rozvoj vašich hráčů.
- Další důležitou věcí je vybrat **správnou obtížnost cviků**, když budou příliš náročné a komplikované, tak hráči brzy ztratí motivaci. Naopak, když zvolíte příliš snadné cviky, tak se hráči začnou nudit a ztratí koncentraci. Ani v jednom z případů nebudete rozvíjet jejich potenciál.
- Tato cvičení rozhodně nedělejte v hrací den a velmi intenzivní varianty ani den před utkáním.
- Mějte taky na paměti, že ne všichni hráči mají rádi podobná cvičení. Trenér Drakslar potvrdil, že se během své kariéry setkal s hráči, kteří je přímo nenáviděli.
- Záleží tak na vašem citu a zkušenostech, abyste udrželi disciplínu a požadovaný záměr tréninkové jednotky.

Zdroje obrázků:

- obrázky z prezentace (použito se svolením ESCCA)