

ZMAGOVALNA MENTALITETA

=> od majhnih izboljšav do celotnega ekipnega duha, ki je postal motiviran in zmagovit

Mnogi se sprašujejo, kaj sploh je zmagovalna mentaliteta, kako se jo doseže oziroma osvoji, kaj je potrebno, da igralci in vsi povezani v sistemu pričnejo razmišljati pozitivno, zmagovalno. Je to navada, je to povezano z trdim delom na treningih, je to preprosto prirojeno in jo imajo le nekateri športniki v svojem DNA-ju? To so vprašanja, na katera bom poizkušal odgovoriti.

Majhne dnevne izboljšave:

Veliki igralci športniki imajo skupno rdečo nit, ki jih povezuje (ob seveda talentu), imajo pa »super« kvalitete telesne sposobnosti. Je v teh športnikih še neizmerna volja do dela in do nenehne želje po izboljšanju svoje tehnike, katero nadgrajujejo dan za dnem? In ravno s tem elementom še kako krepijo svojo samozavest, pridobivajo na sigurnosti in seveda dolgoročno se vse to še kako odraža na igrišču. Prav te zgoraj navedene ugotovitve so tiste, ki povprečnega odbojkarja (športnika) pripeljejo do vrhunskih rezultatov in ga praktično »transformirajo« oz. preobrazijo, kajti vsakodnevno 100% delo s tehnično taktičnega vidika pripelje do vrhunskih rezultatov. Želja po vsakodnevem izboljšanju je torej osnovna celica nekega dolgoročnega uspeha. V tem leži ena izmed skrivnosti, kako doseči oz. priti do tako zelene zmagovalne mentalitete. Težiti k izboljšanju svoje igre, tehnike pristopa tudi takrat, ko smo že med najboljšimi ali celo najboljši, je seveda daleč najtežje, a ta način zagotavlja izvrstne rezultate. Stalnica našega treninga ali dela more biti vsakodnevno izboljšanje tudi takrat, ko nam vsi govorijo, da smo »top«, a sami pri sebi pač ne razmišljamo tako, prej obratno.

Biti prepričani v končni uspeh-rezultat:

Kako lahko prepričano naše odbojkarje (športnike), da lahko zmagajo, če pa sami kot trenerji sploh nismo prepričani v to oziroma kako lahko do te zmage sploh pridemo? Kakšna je pot do uspeha?

Primer: Če na primer predsednik kluba ali celo vodstvo, morda navijači ne upajo več v naše zmage in uspeh, potem je to morda tudi logično in razumljivo. Je pa lahko ta »miselnost« za nas trenerje in igralce še kako stimulatívna, izziv za tekmo, za boj, za morda končni uspeh, ko na primer igramo proti veliko boljšemu nasprotniku. A prvi ključ do uspeha je ta, da v končno zmago mora kot prvi verjeti trener ali leader ekipe, njen kapetan, itd.

Vsaka sezona ima svoje specifikke. V vsaki sezoni se pojavlja obdobje zmag in tudi obdobje »križe« porazov. Predvsem pa se moremo vsi mi trenerji in igralci veliko naučiti od porazov. Težki in tudi nepredvidljivi porazi nam morajo »ukrasti« neprespene noči. Vso svojo energijo moramo porabiti za to, da bi prišli do končnega rezultata, v tem primeru resnice, zakaj smo izgubili, kaj ni najbolje funkcioniralo, kje so razlogi za poraz. Torej analiza, razumeti zakaj. Obratno se seveda dogaja, ko je ekipa zmagala, slavila. Videti se v »ogledalu« kot zmagovalci je poseben užitek, zadoščenje, za kar se splača še kako potruditi. Da se do tega pride predvsem (ne samo) s trdim delom, nas uči tudi psihologija športa.

Napaka je »Feedbeack« - neprestani boj proti njej:

Nobeden igralec/ka, trener ali sodnik na tem svetu ni »imun« na dejstvo, da lahko stori napako. Za tiste, ki imajo zmagovalno mentaliteto postane napaka samo »inštrument«, kako izboljšati določene elemente, tehniko, itd. To je obenem tudi eden izmed razlogov, zakaj so v odbojkarški igri tako pomembni statistični podatki, obdelava tekem posameznih elementov, itd. Zalagajo nas z natančnimi informacijami, kaj se dogaja z ekipo, posamezniki z določenimi rotacijami, itd. Ni dovolj samo ugotovitev, da smo zmagali ali izgubili tekmo. Ni dovolj, da našim igralcem/kam preprosto rečemo, da so sprejemali začetne udarce dobro ali pa na tla smo »zabili« veliko žog, napadalci so bili solidni, ..

Potrebno je posameznikom (ekipi) postreči z natančnimi predvsem s primerljivimi podatki, katere potem lahko tako igralci/ke kot tudi mi kot trenerji upoštevamo (uporabljamo) na treningih, kajti tako na samem treningu kot tudi kasneje na tekmi, je lahko igra ali samo delo nad ali pa pod našimi pričakovanji glede na cilje, ki smo si jih zadali. Ravno zaradi tega je statistična obdelava v moderni odbojki še posebej v novem sistemu »RPS« veliko večjega pomena na treningu kot potem na sami tekmi. Na sami tekmi so zelo majhne možnosti, da bi glede na statistične podatke v danem trenutku nekaj zelo velikega lahko spremenili. To pa ne drži za treninge, kjer je cilj ta, da se stvari popravljajo, izboljšujejo in spreminjajo vse do popolnosti.

Trener, ki dobro pozna svoje igralce/ke, bo na primer natančno vedel, kdaj na igrišču zadržati tudi sprejemalca - napadalca, ki na tej tekmi nima svojega dne, a je izredno važen element v drugih sferah odbojkarške igre. Seveda pa drži tudi obratno, vse to pa na predhodne ugotovitve tudi s pomočjo statističnih podatkov. Vse te zgoraj zapisane ugotovitve pa največkrat klubski funkcionarji, navijači pa tudi novinarji ne razumejo najbolje. Kot rečeno trener najbolje pozna svoje igralce/ke, saj je bil z njimi v teku celotnega tedna, pa tudi tedenska statistika posameznih treningov je natančno pokazala, kaj je kdo sposoben v danem trenutku.

Katere so prave metode za treniranje zmagovalne mentalitete?

Poznamo dve metodi ali če hočete instrumenta, kako trenirati tako želeno zmagovalno mentaliteto:

- 1) Prva se nanaša na delo na treningu oziroma na vaje, ki naj bi izhajale iz točkovanja. Katero koli vajo preizkušamo ali uvajamo na samem treningu, le-ta mora obvezno izhajati iz točkovanja - torej tekmovalnost od prve minute treninga naprej. Pa čeprav pritiski, ki jih igralci doživljajo na »pravi« tekmi niso primerljivi z nobenim točkovanjem na treningih, se moremo zgoraj zapisanega strogo držati. Vsaka vaja je torej sestavljena tako, da mora par, trojka ali ekipa doseči določen »dosegljiv realen« cilj. Ta naj bi bil prvi »pritisk« na to, da se posamezniki in tudi celotna ekipa naučijo zmagovati.
- 2) Drugi »inštrument« je težje dosegljiv, a je odločilnega pomena za na daljno rast in ga zato moramo uvajati. Zadati si moremo visoke cilje na določenih vajah, katerim dodamo še tako imenovani »hendikep«, torej kazen ali nagrado za dosego določenega cilja. Izhajati moramo iz vaj, ki so že v osnovi postavljene, tako da so zelo zelo ambiciozne - torej z visokimi cilji, ki so težki, a so dosegljivi. To pa z drugimi besedami pomeni, da lahko ekipa in trenerski team ostaja na delu v dvorani tudi nad predvidenim urnikom in še dlje, dokler se zastavljeni cilji pač ne dosežejo.

Motivirana sredina – ambient:

V našem športu ni dovolj samo to, kar smo do sedaj zapisali in se strogo držati teh ugotovitev. Za dosego rezultatov ali če hočete zmagovalne mentalitete je potrebno ustvariti motivirano okolje oz. sredino, ki bo živela z ekipo in z vsemi, ki jo obdajajo. Vsi tisti, ki so v ekipi ali pa blizu le te, se morajo jasno zavedati, da so klubu zelo pomembni in važni in da morajo vse, kar delajo opraviti na najboljši možen način v dobo ekipe in s tem skupnemu cilju. Poleg tistih zunanjih

sodelavcev, ki morajo biti motivirani za opravljanje dela, so tu še drugi trener, maser, morda zdravnik in še kdo, ki se mora 100% posvetiti svojim nalogam s samo enim jasnim ciljem: opraviti svojo nalogo (tudi če je ta majhna) z željo po končni zmagi ekipe kot celote. Ko uspemo v ekipi oz. klubu pripeljati to zmagovalno mentaliteto v vse, ki v klubu delujejo, se ta počasi, a vztrajno prenaša tudi na igralce/ke, ki začutijo motiviran in zmagovalni ambient, tako da so pripravljeni še več in bolje delati na treningih in samozavestno igrati na tekmah. Na ta način tudi sami igralci postanejo prvi in pravi »zmagovalci« celotnega gibanja, velikokrat tudi samega strokovnega teama, ki jih je na to uvajal. Ko nam to uspe, smo na prvi poti, da bo ekipa na vsaki tekmi in tudi treningih delovala s tako imenovano zmagovalno mentaliteto.