

Avtor: <http://www.layups.com>

My expectations on a team captain

(<http://www.layups.com/my-expectations-on-a-team-captain/>)

PREVOD ČLANKA

My expectations on a team captain

[\(http://www.layups.com/my-expectations-on-a-team-captain/\)](http://www.layups.com/my-expectations-on-a-team-captain/)

V članku želim predstaviti in z vami deliti temo, kaj kot trener pričakujem od kapetana ekipe.

Po mojem mnenju je odličen kapetan ekipe tisti, ki se dokazuje preko dobrega dela na treningu. Ima veliko željo in je "pozitivec" na in ob igrišču.

Ob izbiri kapetana sem pozoren na naslednje stvari. Prvič, mora biti sposoben motivirati soigralce, jih kdaj "brcniti v rit" če stvari niso pod nadzorom. V vsakem trenutku mora imeti odgovor in prevzeti odgovornost, mora biti osebnost, ki navdihuje soigralce.

Če govorimo o osebnosti – v preteklosti sem imel kapetane z različnimi karakterji. Za primerjavo, nekateri so temperamentni, drugi zanjo biti precej tihi. V obeh primerih, ne glede na karakter kapetana, sta oba imela velik vpliv na vzdušje v ekipi. Čeprav se mi še ni zgodilo, lahko pride do tega da je kapetan nezainteresiran tako za delo na treningu kot pri motiviranju soigralcev, zato ne moremo pričakovati, da se ostali ne bodo obnašali tako kot njihov vodja. Biti vzornik "24ur na dan" je zame zelo pomembno in od kapetana to zahtevam. Kapetan mora biti na treningu prvi na igrišču in ga zadnji zapustiti.

Ne glede na to, kakšne karakter ima kapetan, mora predstavljati naslednje načine obnašanja:

Spoštovanje: najbolje je, da je kapetan eden najboljših igralcev na poziciji, ki jo igra. Če imaš v ekipi kapetana, ki je hkrati tudi najboljši igralec je to v veliko pomoč, saj bo lažje pridobil spoštovanje soigralcev.

100% predanost: zahteva ljubezen do košarke. Kapetan je navdušen nad športom in ima v sebi pravo mero tekmovalnosti.

Cilj: imeti določen cilj, ki ga želimo doseči. Običajno so to cilji, ki se jih zastavi pred začetkom tekmovalne sezone.

Spoštovanje nasprotnika: pravila in sodniki so del igre, kot tudi starši, navijači, podporniki. Celotna ekipa s trenerjem in kapetanom predstavlja klub za katerega nastopa. Na igrišču in izven njega.

Dobro delo in dobri odnosi na treningu: ne samo med igralci, ampak tudi s trenerji. Na treningu je potrebno garati – kapetan je tisti, ki ga damo za zgled vsem ostalim. Kapetan je isti, ki govori v imenu ekipe.

V moji ekipi komunikacijo s sodniki ponavadi dovolim le kapetanu. V primeru, da smo oškodovani se s tem pravilom izognemo tehnični napaki igralcu, ki bi odreagirali preveč čustveno. V tem primeru je kapetan dolžan govoriti s sodniki v umirjenem tonu in s spoštljivim obnašanjem.

Tudi če kapetan zaradi različnih razlogov ne igra (poškodba), ali je na klopi(počitek), zahtevam od njega, da je prisoten na vseh sestankih pred, med in po tekmi. Pomembno je, da podpira soigralce v vsakem trenutku.

Da si ob trenerju lahko vodja ekipe, pomeni da imaš odlične odnose s soigralci. Kapetan mora biti spoštovan. To se ne bo zgodilo "čez noč", zato mora biti na vsakem koraku vzor ostalim. Kapetan mora podpirati soigralce, to pomeni da lahko tudi konstruktivno kritizira če je to potrebno.

Če je kapetan vzor mu bo ekipa sledila in cilji, ki so bili zastavljeni pred sezono bodo lažje dosegljivi. Tudi daleč stran od igrišča se mora kapetan ekipe temu primerno obnašati. Ne pozabite, v ekipi so lahko tudi igralci, ki so mlajši od večine. Tudi njim kažemo vzorce negativnega in pozitivnega obnašanja.

Kapetan in trener se v javnosti, še posebej ko so prisotni sogralci ne zapletata v pogovore. To lahko pomeni zmešnjavo, če se moje mnenje, mnenej trenerja ne strinja s kapetanovim mnenjem. Ne dopustite, da pride do tega, da se morajo igralci odločati na kateri strani so.

AVTOR JE PRED ZGORAJ PREVEDNIM ČLANKOV OBJAVIL TUDI:

10 lastnosti dobrega kapetana

<http://www.layups.com/10-attributes-of-a-good-team-captain/>

1.VODJA EKIPE

Ko sodnik zapiska, je kapetan vodja ekipe na igrišču. Spodbuja zamisli trenerja, in ji prenaša na igralce. Na tekmi lahko večkrat opazimo, da kapetan komunicira s soigralci in jim daje navodila. Na igrišču je kapetan trener med igralci, ima pa tudi vodilno vlogo na treningu. Prisluhne mnenju soigralcev, jih pohvali ko je to potrebno in spoštuje.

2. ORGANIZATOR

Ekipa mora delovati kot enota. Organizirati pomeni, opominjati soigralce na njihovo vlogo v ekipi. Člani morajo vedeti, katere zadolžitve imajo. Tako bo gibanje na igrišču spontano in harmonično – žogo je potrebno podati tistemu, ki je v dobrem položaju za met na koš.

3. POZITIVNO RAZMIŠLJA

Biti optimist, pomeni verjeti, da se bo zgodilo nekaj dobrega. Kapetan mora imeti rad vlogo, da motivira soigralce. Uliva jim upanje, ne glede na to kaj bo sledilo. Pogosto ga slišimo "to lahko naredimo" in "to je naša tekma". Nikoli ne obupa nad soigralci. Pozitivno razmišljanje lahko privede do zmogljivosti, za katero si nikoli nismo mislili da jo lahko dosežemo.

4. POZNA SPOSOBNOSTI SOIGRALCEV

Kapetan spremlja tehnično znanje soigralcev. Mora biti pozoren na to, kaj so njegovi soigralci sposobni narediti ali ne.

5. UNOVČI SPOSOBNOSTI SOIGRALCEV

Potem ko kapetan spozna sposobnosti soigralcev, je njegova naloga, da s pravilnim usmerjanjem izkoristi njihov potencial. Za primerjavo. Če je član ekipe dober strelec, je naloga kapetana zagotoviti zaključno podajo do njega. Če napada ekipa proti obrambi pokrivanja po celem igrišču, bo kapetan zagotovil, da bo prenašalec tisti z najboljšo tehniko vodenja. To sta le dva primera, kako mora kapetan uporabiti sposobnosti soigralcev.

6. JE NESEBIČEN KO IMA ŽOGO V POSESTI

Kapetan razume, da se tekma ne igra zaradi njega.

7. STOPI V OSPREDJE KO JE TO POTREBNO

Na tekmah se zgodi, da ekipa ne igra po pričakovanjih. Takrat je naloga kapetana, da se izpostavi. Ponavadi je kapetan tudi najbolj talentiran igralec v ekipi. Pred napadalnimi nalogami, mora pokazati način kako zaustaviti nasprotnika v obrambi. Soigralcem je vzor in inspiracija.

8. Z ODNOSI IN DELOM USTVARJA PRIJETNO VZDUŠJE

Kot vodja ekipe, kapetan združuje delovno vnapredje in vzdušje. On je tisti, ki rešuje nesoglasja v katera so vključeni soigralci. Moštvo je lahko učinkovito, le če ekipo postavimo pred posameznika.

9. DA OSEBNO SPOZNA SOIGRALCE SI VZAME ČAS

Da bo kapetan lahko odločal mora mora soigralce poznati na osebni ravni. To je način, da bo lahko z njimi komuniciral in razreševal nasprotja v ekipi. Neizpodbitno je, da je užitek in lahko igrati z nekom, ki mu zaupaš in v katerega verjameš. Zaupanje je zelo pomembno orodje na poti do uspeha v košarkarski ekipi. Igralec bo težko podal žogo nekemu, ki mu ne zaupa. Kapetan lahko organizira tudi druženje izven dvorane, ki ni povezano s košarkarskim treningom. To je odlična začetek za spoznavanje soigralcev.

10. JE MENTOR

Kot smo že omenili, je kapetan namestnik trenerja. Daje nasvete in uči soigralce, kako košarkarsko znanje uporabiti na pravilen način. Poleg tega, da je kapetan nadarjen igralec, je tudi oseba, ki se spozna na šport.

Kapetan ima dolžnost voditi soigralce. Je glava ekipe na igrišču. Razmišlja in deluje v dobro ekipe, sebe ne daje v ospredje.