01/2020

MAGAZYN TRENERA

PZKosz
MŁODE ASY PARKIETÓW
SMOK
KOSSM

Tomasz Herkt:
“Trzeba się maksymalnie poświęcić”

Jakub Zamojski:
Relacje trener - sędzia

Anna Ussorowska:
Stres w pracy trenera

Dawid Mazur:
Postaw zasłonę!

Kielecki SMOK

Michał Janduła:
Odnowa biologiczna

Energa

SUZUKI

lubelskie
Smakuj życie!

Ministerstwo
Sportu

POLSKIE ZAKŁADY BUKMACHERSKIE
PZBUK

AEROWATCH
SWISS WATCHES SINCE 1910

enel-med

enel-sport

RENTIS
Smart way to rent a car

SKLEP
KOSZYKARZA

adidas

B2
DIVISION

SKLZ

molten
For the real game

Oddajemy Wam w ręce kolejny numer “Magazynu Trenera”. Cieszy nas, że coraz większe grono zapaleńców sportu dołącza do nas i chce podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem. Dzięki temu Magazyn się rozrasta i mamy nadzieję, że z kolejnym numerem będzie coraz więcej artykułów, a to przełoży się na jakość pracy.

W dzisiejszym numerze chcielibyśmy szczególnie podziękować Pani Małgorzacie Rykowskiej - Zywert, która zgodziła się nieodpłatnie wykonać korektę Magazynu. Podziękowania również należą się Pani Annie Szczepkowskiej, która wykonała oryginalny sketchnoting. Bardzo dziękujemy wszystkim autorom tekstów za poświęcenie czasu i podzielenie się swoimi doświadczeniami!

Kazimierz Mikołajec
Dyrektor Sportowy PZKosz

Opracowanie i skład: **Dawid Mazur**
Współpraca: **Kazimierz Mikołajec, Tomasz Niedbalski, Jakub Zamojski, Anna Ussorowska, Paweł Oracz, Michał Janduła, Łukasz Grygiel, Rafał Gil, Andrzej Curyl, Ryszard Poznański, Aleksandra Dąbrowska, Anna Szczepkowska, Weronika Marek, Andrzej Romański, Ryszard Wszołek**
Korekta: **Małgorzata Rykowska-Zywert**
Diagramy zostały przygotowane dzięki programowi online - http://coaching.fibaeurope.com
Zdjęcie na okładce: **Maciej Biały**
(na okładce od lewej: Wiktoria Keller - Enea AZS AJP Gorzów Wlkp.)

KALENDARZ 2020

2 Liga Kobiet:
Półfinały: 20-22.03.2020
Finały: 24-26.04.2020

U22 Kobiet:
Finały: 5-9. 02.2020

U18 Kobiet:
Turniej Strefowy/Baraże: 12-15.03.2020
Ćwierćfinały: 27-29.03.2020
Półfinały: 17-19.04. 2020
Finały: 29.04 - 3.05. 2020

U16 Kobiet:
Turniej Strefowy/Baraże: 19-22.03.2020
Ćwierćfinały: 3-5.04.2020
Półfinały: 24-26.04.2020
Finały: 13-17.05.2020

U14 Kobiet:
Ćwierćfinały: 17-19.04.2020
Półfinały: 8-10.05.2020
Finały: 27-31.05.2020

3 Liga Mężczyzn:
Półfinały: 27 - 29.03.2020
Finały: 01.05 - 03.05.2020

U20 Mężczyzn:
Półfinały: 14-16. 02.2020
Młodzieżowy Puchar Polski - finały 15-16.02
Finały: 4-8. 03. 2020

U18 Mężczyzn:
Turniej Strefowy/Baraże: 19-22.03.2020
Ćwierćfinały: 3-5.04.2020
Półfinały: 24-26.04.2020
Finały: 6-10.05.2020

U16 Mężczyzn:
Turniej Strefowy/Baraże: 26-29.03.2020
Ćwierćfinały: 17-19.04.2020
Półfinały: 1-3.05.2020
Finały: 20-24.05.2020

U14 Mężczyzn:
Ćwierćfinały: 24-26.04.2020
Półfinały: 15-17.05.2020
Finały: 3-7.06.2020

LUTY

06-09
- EYBL U15 (dz) - Ostrava (Czechy) - uczestniczy Wisła CanPack Kraków
- EYBL U16 dyw. B (ch) Sopot - uczestniczy MUKS Hutnik, UKS 7 Trefl Sopot
- EYBL U14 gr. I (ch) - St. Petersburg (Rosja) - uczestniczy Ochota-Hutnik Warszawa
- EYBL CE U15 (ch) - Kraków - uczestniczy - OknoPlast Korona Kraków

07-08 Adidas Next Generation Tournament-Kowno (Litwa)
07-09 Międzynarodowy Turniej Koszyków (ch. 2003) akademiasportowegozucha@gmail.com
13-16
- EYBL U13 (dz) - Raubichi (Białoruś) - uczestniczy Pomerania
- EYBL CE U15 (ch) - Kielce - uczestniczy AZS UJK Kielce, Swiss Krono Żary

20 Polska - Izrael (seniorzy) - Gliwice

20-23 EYBL CE U14 (ch) - Radom - uczestniczy MKS Piotrówka Radom
21-22 Adidas Next Generation Tournament-Belgrad (Serbia)

26.02-01.03 finały OOM (ch)
27.02-01.03
- EYBL U17 dyw. A (dz) Sierakowice - uczestniczy SC BAT Kaszuby, MUKS Poznań
- EYBL U17 dyw. B (dz) Tallin (Estonia) - uczestniczy Szkoła Gortata Politechnika Gdańska
- EYBL U17 dyw. B (dz) Ryga (Łotwa) - uczestniczy Szkoła Gortata Politechnika Gdańska
- EYBL U15 dyw. B (dz) - Tallin (Estonia) - uczestniczy MUKS Hutnik

MARZEC

04-08 Finały OOM (dz) - Cieszyn
05-08 EYBL U14 (dz) - Samorin (Słowacja) - uczestniczy Pomerania
08-10 III Międzynarodowy Turniej Koszykówki o Puchar Miasta Ognia Żory - biuro@zakzory.pl
12-15
- EYBL U16 dyw. A (ch) - Poznań - Uczestniczy Biofarm Basket Junior Poznań, BC Sieraków
- EYBL U15 dyw. A (ch) - Ryga (Łotwa) - uczestniczy BA Komorów

13-15 XVI Nida Cup (dz/ch. 2007) - dorkama@interia.pl - jankowski.pablo@gmail.com
19-22 EYBL U15 (dz) - Ryga (Łotwa) - uczestniczy Wisła CanPan Kraków
23-26 EYBL U14 gr. II (ch) - Gdynia - uczestniczy Asseco Arka Gdynia, Pomerania
22-24 XIX Międzynarodowy Turniej Koszykówki o Puchar Prezesa "AQUA" Żyrardów (ch/dz. 2006) - leszek-kaminski@wp.pl
25-28
Playoff EYBL CE Junior (ch) - Pecs (Węgry)
27-29
eliminacje Czelendż KOSSM (planowany termin)
26-29

- EYBL U13 (dz) - Liepaja (Łotwa) - uczestniczy Pomerania
- EYBL U16 dyw. B (ch) - Moskwa (Rosja) - uczestniczy Asseco Arka Gdynia
- EYBL U17 dyw. B (ch) - Mińsk (Białoruś) uczestniczy SMS PZKosz, TBV Start Lublin
- EYBL U15 dyw. B (ch) - Ostrava (Czechy) - uczestniczy UKS 7 Trefl Sopot
- EYBL U14 gr. I (ch) - Komorów - uczestniczy AK Komorów
- EYBL U14 gr. I (ch) - Mińsk (Białoruś) - uczestniczy Ochota-Hutnik Warszawa

KWIECIEŃ

02-05 Playoff EYBL CE U16 (ch) - Rimini (Włochy)
09-12

- Finał EYBL U17 (dz) - Ryga (Łotwa)
- SuperFinał U15 (ch) - Ryga (Łotwa)
- Playoff EYBL CE U16 (ch) - Pecs (Węgry)
- Playoff EYBL CE U15 (ch) - Debrecen (Węgry)
- 16-19 Finał EYBL U14 (dz) - Ryga (Łotwa)
- 16-19 SuperFinał U14 (ch) - Ryga (Łotwa)
- 23-26 Finał EYBL U19 (dz) - Koszyce(Słowacja)
- 23-26 SuperFinał U16 (ch) - Ryga (Łotwa)
- 23-26 SuperFinał U17 (ch) - Wilno (Litwa)
- 23-26 SuperFinał EYBL CE U16 (ch) - Ryga (Łotwa)

MAJ

14-17

- Finał EYBL U15 (dz) - Ryga (Łotwa)
- 9 Radom Basket Cup (ch. 2007, 2008, 2009, 2010) - info@radombasketcup.pl

15-17 XIX Międzynarodowy Turniej Mini-koszykówki (dz/ch. 2008) - leszek-kaminski@wp.pl
20-24 Final Four, Kolonia (Niemcy)

CZERWIEC

19-21
Finały Czelendż 3x3 KOSSM

SPIS TREŚCI

Tomasz Herkt: Trzeba się maksymalnie poświęcić 7
Dawid Mazur: Postaw zasłonę 12
Tomasz Niedbalski: Relacja z Kliniki trenerskiej w Badalonie 17
Dawid Mazur: Staż trenerski w Valencii 22
Jakub Zamojski: Kto ma rację? Trenerzy - Sędziowie - Relacje 25
Anna Ussorowska: Phil Jackson i jego sposoby na radzenie sobie ze stresem w pracy 31
Łukasz Grygiel : Wskaźnik +/- 35
Paweł Oracz: Optymalizacja BPS w aspekcie przygotowania motorycznego na przykładzie kadry żeńskiej U18 38
Michał Janduła: Odnowa biologiczna podczas sezonu 42
Rafał Gil: SMOK w Kielcach 46
Koordynatorzy o SMOK-ach i KOSSM-ach 49
Aleksandra Dąbrowska: Jak efektywnie prowadzić fanpage? 50
Twitter 51
Biblioteka Trenera 52

fot. Ryszard Wszołek

Tomasz Herkt: - Trzeba się maksymalnie poświęcić

Dawid Mazur: Minęło właśnie 20 lat od największego sukcesu polskich koszykarek, czyli Mistrzostwa Europy, które nasze zawodniczki zdobyły w 1999 roku w Katowicach. Jak Pan ocenia ten sukces na przestrzeni lat bycia trenerem?

Tomasz Herkt: - Nie ulega żadnej wątpliwości, że to jest największy sukces. To nie tylko kwestia zdobycia Mistrzostwa Europy, ale wynikające z tego tytułu uzyskanie awansu na Igrzyska Olimpijskie. Trudno polemizować z tym faktem. Gdybyśmy byli koszykarską potęgą, to zdobycie takiego tytułu nie byłoby żadną niespodzianką. Jednak w naszym przypadku, gdy 20 lat temu polskie gry zespołowe praktycznie się nie liczyły, nie było siatkówki, piłki ręcznej (to znaczy - były, ale nie osiągały sukcesów), ten wynik to wielka sprawa. Nawet na łamach "Przeglądu sportowego" był tytuł, który mówił: "Zszokowały Europę". Byliśmy wtedy kopciuszkiem. Egzystowaliśmy gdzieś tam w grupie B, a zdobyliśmy po trzech latach wspólnej pracy Mistrzostwo Europy. Nie ulega wątpliwości, że był to największy sukces polskiej żeńskiej koszykówki. No i mój indywidualny, także zdecydowanie największy.

DM: - Co jest kluczem do bycia trenerem "na topie"? Cztery mistrzostwa Polski?...

TH: - Można powiedzieć, że pięć. Wprawdzie medalu nie odebrałem, gdy mnie zwolniono na miesiąc przed finałami, w moim trzecim sezonie w Gdyni. Byłem proszony do odebrania tego medalu, więc można powiedzieć, że tam były trzy medale, plus dwa w Olimpii, razem pięć. Nie będę się spierał o jedno mistrzostwo, w tę czy w tamtą stronę.

DM: To jest jednak ważne. Tak samo jak trener Winnicki został Pan zwolniony w trakcie play-offów.

TH: - Byłem proszony do odebrania tego medalu, więc klub zachował się elegancko, ale ja wtedy byłem troszeczkę zdegustowany zwolnieniem. Myślę, że dużo dobrego zrobiłem dla gdyńskiej koszykówki. Byłem wtedy na meczu, ale nie odebrałem medalu.

DM: Jest Pan trenerem "na topie", z mistrzostwami Polski na koncie, pięciokrotnie zdobył pan wicemistrzostwo Polski, 9 razy brązowy medal Mistrzostw Polski, Wicemistrzostwo w Pucharze Ronchetti, 3. miejsce w Pucharze Europy, ma pan za sobą ćwierćfinał Euroligi, 8. miejsce na Igrzyskach Olimpijskich, ćwierćfinał Euroligi i chyba najcenniejszy medal - złoto na Mistrzostwach Europy! Najstarszy medal, jaki Pan zdobył, znalazłem z 1988 roku, najświeższy z 2018. Trzydzieści lat... i 21 medali! To musi budzić respekt. Co jest więc najważniejsze w byciu trenerem z sukcesami?

TH: Dołożyłbym jeszcze jeden mój osobisty sukces. Na kilka sezonów przeniosłem się do męskiej ligi i z drużyną Zastalu Zielona Góra awansowałem do ekstraklasy. Udało nam się to uzyskać w drugim sezonie pracy. Oczywiście, nie jest to sukces na miarę zdobycia Mistrzostwa Europy, ale dla mnie to również osobista satysfakcja.

DM: Co jest najważniejsze w byciu trenerem z sukcesami?

TH: -W moim odczuciu, jeżeli ktoś chce się realizować w pracy trenerskiej, zresztą chyba

w każdej działalności, to musi się maksymalnie tej pracy poświęcić. Co przez to rozumiem? Nigdy nie łączyłem pracy trenerskiej z żadną inną. Po studiach pracowałem w szkole podstawowej, bodajże trzy lata. Potem pracowałem kolejne trzy lata w Studium Wychowania Fizycznego na Uniwersytecie Adam Mickiewicza w Poznaniu. Jednak od momentu kiedy byłem asystentem w Olimpii, tylko pół roku łączyłem pracę drugiego trenera z pracą na uczelni. A potem usiadłem z żoną i zadaliśmy sobie pytanie: "W jakim kierunku idziemy?" Ponieważ nie widziałem możliwości, żeby biegać z wywieszonym językiem z pracy do pracy, podjęliśmy decyzję, że poświęcam się pracy trenerskiej. Na ówczesne czasy to była bardzo ryzykowna decyzja. Umówmy się, praca na uczelni wtedy była dosyć prestiżowa. Jednak doszedłem do wniosku, że brakuje mi tej adrenaliny. Uważałem, że praca uczelniana na dłuższą metę nie dawałaby mi satysfakcji. Zdaję sobie jednak sprawę, że gdy jest się trenerem młodzieżowym, jest to ciężkie do wykonania, przede wszystkim ze względu na niską pensję takiego trenera w klubie. Jednak nie ulega wątpliwości, że jeśli chce się osiągnąć sukces, to trzeba się cały czas poszukiwać, doskonalić swój warsztat, ale również osobowość trenerską. Tego nie da się zrobić, pracując na kilku etatach.

DM: - Widziałem trenera na konferencji w Radomiu. Siedział pan przy ławce i notował wykłady…. Trener często wyjeżdża na konferencje?

TH: - Tak. Teraz jest jednak duża możliwość szukania wiedzy w Internecie. Praktycznie wszystko można "wygooglować". W tamtych czasach, kiedy rozpoczynałem, szukałem prywatnych sponsorów, żeby wyjechać na kliniki trenerskie. Byłem w Malme, żeby spotkać się z Donem Nelsonem, który wtedy prowadził Dallas Mavericks, czy Ettore Messiną, którego uważam za jednego z najlepszych trenerów. Jego wykłady robiły na mnie ogromne wrażenie. Messina świetnie łapał kontakt z tymi zawodnikami, potrafił dowcipkować, a przede wszystkim egzekwować to, co chciał pokazać. Sporo wtedy jeździłem. Byłem na klinikach Nike w Las Vegas, gdzie swoje wykłady miał Mike Krzyżewski, którego przedstawiać chyba nie trzeba.

DM: - Kiedyś w wywiadzie wspomniał Pan, że budowę reprezentacji zaczął od skompletowania sztabu trenerskiego. Uważa Pan, że to właśnie sztab jest kluczowym elementem decydującym o ewentualnym sukcesie?

TH: - Na pewno tak. Musimy też brać pod uwagę, że nasz sztab był stosunkowo skromny, Andrzej Nowakowski był drugim trenerem, Jan Nowak zajmował się przygotowaniem motorycznym, a Mirek Nosowicz był fizjoterapeutą oraz kierownikiem. Namówiłem również do pracy doktora Biegańskiego. Dzięki temu uważam, że byliśmy prekursorami jeśli chodzi o monitoring treningowy. Mierzyliśmy poziom laktatu po wysiłku, mierzyliśmy kinazę kreatynową, która dawała nam informację, na ile intensywny może być następny trening, co pozwalało je indywidualizować. Myślę, że w tym obszarze w sportach zespołowych byliśmy prekursorami. Mieliśmy skromny sztab, ale każdy wiedział, za co odpowiada, każdy miał świadomość, że jego praca jest istotna, ja to wszystko spinałem klamrą.

DM: - Pod jakim względem dobiera Pan sztab szkoleniowy?

TH: - Z trenerem Nowakowskim znaliśmy się z ligi. To był trener starszy ode mnie, z osiągnięciami, zdobywał medale mistrzostw Polski. Zresztą na początku to on dostał propozycję objęcia tej kadry. Pierwszy raz spotkaliśmy się w Wałczu, kiedy jeszcze nie było wiadomo, czy to ja będę prowadził reprezentację, czy też Andrzej.
Podczas pierwszego zgrupowania Andrzej prowadził reprezentację, ja przyjechałem gościnnie na rozmowy. Andrzej wtedy powiedział, że byłby bardzo zadowolony, gdyby się znalazł w sztabie szkoleniowym, ale jako drugi trener i żebym ja to wziął. Taką też decyzję wspólnie podjęliśmy. Jego kwalifikacje były niepodważalne. Pokazał się jako doświadczony trener, który wiele w polskiej lidze osiągnął. Natomiast jeżeli chodzi np. o Janka Nowaka, to muszę powiedzieć, że to było takie przypadkowe spotkanie. Byliśmy na obozie

fot. Ryszard Wszołek

w Wałczu i tam byli również bobsleiści, u których pełnił funkcję trenera motoryki. Spotkaliśmy się. Wymieniliśmy się doświadczeniami. I tak od słowa do słowa poznawaliśmy się i zaczęliśmy współpracować.

DM: - Wspomniał Pan o wiedzy jako o kryterium budowaniu sztabu. A jak to wygląda pod względem cech charakteru?

TH: - Nawiązały się między nami takie relacje, że gdybyśmy się nie lubili, nie potrafili współpracować, to byłoby ciężko. Relacje między nami były przyjacielskie i dlatego było dużo łatwiej. Budowanie sztabu trenerskiego zaczyna się przede wszystkim od wiedzy merytorycznej, a później buduje się relacje. Te relacje w dużej mierze zależne są od trenera głównego. Od tego czy on spowoduje, że każdy w tym sztabie czuje się potrzebny. Tak samo jest jeśli chodzi o relacje sztab trenerski - zawodnicy. W dużej mierze zależy to do trenera głównego.

DM: - W jednym z wywiadów wspomina Pan o ważnych wartościach, które powinny być w drużynach: o lojalności, o której była mowa przed chwilą, ale również o poczuciu humoru... Kto miał największe poczucie humoru w sztabie?

TH: - Janek Nowak miał bardzo dobry kontakt z dziewczynami. On potrafił dowcipkować podczas swoich treningów. Moja część zasadnicza była już zupełnie inna. Podczas treningu motorycznego ta atmosfera skupienia nie musi być już aż tak duża. On egzekwował bardzo fajnie to, co chciał osiągnąć, a jednocześnie z dziewczynami miał bardzo dobry kontakt podczas treningów i poza nimi. Mirek Nosowicz miał też duże poczucie humoru. Andrzej Nowakowski za to organizował różne eventy, czy to jakieś ognisko, czy spływ Dunajcem. On lubił zwiedzanie i świetnie się czuł w organizacji tego typu rzeczy.

DM: - Jak Pan się czuł, kiedy dowiedział się, że ME będą w Polsce?

TH: - Decyzja o tym, że ME odbędą się w Polsce była chyba pod koniec 96, albo na początku 97 roku. Mam pełną świadomość tego, patrząc z perspektywy czasu, że gdybyśmy musieli startować w eliminacjach do Mistrzostw Europy, mieć bardzo krótki okres przygotowawczy, to moja kariera wyglądałaby podobnie, jak trenerów, którzy łamią sobie zęby na reprezentacji Polski. Dlaczego? Pamiętam jak na początku naszej pracy jeździliśmy na turnieje. Mieliśmy bardzo słabe wyniki. Przegrywaliśmy z takimi reprezentacjami jak Francja czy Hiszpania po 20 punktów. Mam pełną świadomość, że gdyby nie to, że ME odbywały się w Polsce, a my mieliśmy trzy lata na współpracę, selekcję, to mogłoby być różnie. Patrzyłem na to jak na zrządzenie losu. Był to czas na pracę, a pracy się nie bałem. Wiedziałem, że finalnie można to dobrze wykorzystać

DM: - Co było najtrudniejsze w przygotowaniach do ME?

TH: - Co do przygotowań, to mogę powiedzieć, że byliśmy w super sytuacji, bo zostaliśmy włączeni do ścieżki olimpijskiej. Wtedy ówczesnemu ministerstwu sportu bardzo zależało, żeby jakaś dyscyplina gier zespołowych uczestniczyła w Igrzyskach Olimpijskich. Mieliśmy naprawdę super warunki. Dziewczyny otrzymywały miesięczne wynagrodzenie. Wtedy bardzo opłacało się być w reprezentacji. Oprócz możliwości wyjazdu na Igrzyska, prestiżu, również pod względem finansowym. Druga sprawa to sam proces szkoleniowy. Jeździliśmy do wyśmienitych ośrodków, np. Wałcza, Cetniewa, Spały, Zakopanego. Mieliśmy turnieje w Tajwanie, jeździliśmy po całej Europie. Przed ME w 97 roku, pojechaliśmy na ME, które wtedy odbywały się na Wegrzech, dokładnie w Pesc. Pojechaliśmy pod Pesc, żeby przygotować się. Rano mieliśmy treningi, a wieczorem uczestniczyliśmy w meczach eliminacyjnych, grupowych. Chcieliśmy, żeby już wtedy poznać smak wielkiej imprezy. Nie brakowało pieniędzy, żeby przeprowadzać jakieś akcje szkoleniowe. Wręcz przeciwnie.

DM: - Nie byliście faworytem na ME....

TH: - Wielu ludzi nie wierzyło w to, że jesteśmy w stanie osiągnąć awans olimpijski. Myślę, że raczej dominowało nastawienie sceptyczne.

DM: Celem był awans na Igrzyska Olimpijskie. Na trzy pierwsze mecze przegrywacie dwa. Ten ostatni, z Czeszkami, po dogrywce. Jak Pan motywował zawodniczki?

TH: - Mnie się wydaje, że aby wyjść z kryzysu, to trzeba przepracować te trzy lata. Mieć wspólne doświadczenia. To była praca, na którą można było się powoływać, podczas której skracaliśmy dystans do najlepszych drużyn w Europie. My to wszystko

czuliśmy. Tak jak wcześniej wspomniałem. Na początku przegrywaliśmy po 20 punktów, ale później znacząco przybliżyliśmy się do tych najlepszych drużyn w Europie, czego najlepszym dowodem były dwa sparingi przed ME z drużyną Rosji w Katowicach. Jeden mecz wygraliśmy, jeden przegraliśmy nieznacznie. Na Mistrzostwach Europy faktycznie przegraliśmy pierwszy mecz z Litwą. Litwa wtedy była aktualnym ME. Trzeba jednak przypomnieć, że do tego momentu nie mieliśmy właściwie żadnego meczu o stawkę. Zapłaciliśmy frycowe. Później wygraliśmy i przegraliśmy jednym punktem po dogrywce. Zrobiliśmy analizę i rozmawialiśmy, żeby być bardziej agresywnym, żeby walczyć o każdą piłkę. Można powiedzieć, że w tamtym meczu jedna piłka zrobiła tę różnicę. Chcieliśmy wtedy budować jeszcze większą determinację, odpowiedzialność za wynik sportowy.

DM: - Później wygrana z Bośnią i Hercegowiną, Włoszkami, wreszcie awans do najlepszej ósemki. Ciśnienie spadło?

TH: - Wydaje mi się, że ciśnienie spadło dopiero, gdy awansowaliśmy na IO, czyli po awansie do półfinału. Wtedy wiedzieliśmy, że zrealizowaliśmy nasz cel. Zszedł z nas ciężar psychiczny. Odwdzięczyliśmy się wynikiem sportowym za to, że ktoś nam stworzył takie warunki do pracy.

DM: Jak drużyna radziła sobie ze stresem?

TH: - Wie pan, przez ten okres przygotowawczy, to my sprawdziliśmy formę sporej grupy zawodniczek. Wyselekcjonowaliśmy takie, które dobrze czuły się ze sobą, miały odpowiedni poziom sportowy. Nie było w tej grupie kogoś, kto by spędzał mniej czasu na parkiecie i życzył koleżance, żeby słabiej zagrała, żebyśmy przegrali, bo ja jestem niezadowolona, siedzę gdzieś tam na końcu ławki, trener nie dał szansy. Nie. Tam rzeczywiście każda zawodniczka cieszyła się, niezależnie od tego, jaki miała wkład w dany mecz. Ze zwycięstwa cieszyły się wszystkie dziewczyny, a po porażce można było zaobserwować, że wszystkie są smutne. Myślę, że właśnie ten "team spirit", który został zbudowany, spowodował, że łatwiej było znosić trudne sytuacje i porażki.

DM: - Jak długo trwają treningi, o jakiej intensywności są podczas samych ME?

TH: - To są już treningi stricte kosmetyczne. Zwracaliśmy podczas nich uwagę na grę przeciwnika, trochę techniki indywidualnej. Tam praca jest ograniczona do minimum. Jest trochę akcentów motorycznych, ale też w ograniczonym zakresie. Bardziej wchodzi w grę przygotowanie strategiczne do meczów, analiza materiałów wideo i przygotowanie planu na mecz. Dochodzi jeszcze element indywidualizacji. Wiadomo, że zawodniczki, które mniej grały, powinny trochę więcej popracować na wyższej intensywności, niż zawodniczki, które grały więcej.

DM: - Jak to wyglądało czasowo?

TH: - Ciężko mi się odnieść, do tego co było 20 lat temu. Na pewno były to krótkie treningi: od 45 minut do około półtorej godziny. To też zależy, czy z video, czy bez. Jestem zwolennikiem, krótkich, pociętych materiałów. Krótkich odpraw na temat.

DM: - Półfinał z Rosją. Z faworytem. Studził Pan emocje, czy motywował?

TH: - Jak ja sobie przypominam, to wydaje mi się, że po awansie na IO wpadliśmy w taki amok. My wtedy popłynęliśmy na fali entuzjazmu. To nie było tak, że zeszło z nas powietrze i powiedzieliśmy

fot. Ryszard Wszołek

sobie: “mamy awans na Igrzyska i co się teraz wydarzy, to się wydarzy”. Sytuacja była odwrotna. Po awansie na Igrzyska dostaliśmy takiego “mentalnego kopa”. Wtedy dopiero uświadomiliśmy sobie, że te trzy lata, które pracowaliśmy, w które zainwestowaliśmy, dały rezultaty, a dopiero teraz mamy szansę na pełną realizację. Powiedzieliśmy sobie, że doszliśmy nie po to tak wysoko, żeby ten puchar oddać. “Nie. Teraz trzeba go wywalczyć”. Do tego doszła jeszcze jedna rzecz. Zaczynaliśmy mistrzostwa w Poznaniu, gdzie na trybunach może być około 500 osób. W kolejnych spotkaniach kibiców było coraz więcej, a w katowickim spodku było 11 tysięcy. To już nas niosło. Ten huragan trudno było już zatrzymać.

DM: - Trzy kluczowe elementy, które decydowały o ME?

TH: - Absolutne poświęcenie się tych dziewczyn w pracy. Zawodniczki pracowały bardzo ciężko. Trzeba pamiętać, że one były nie tylko zawodniczkami, ale również żonami, matkami. Pracowały ciężko na zgrupowaniach, potem wracały na trzy dni do domów i ponownie na kadrę. To wymagało sporo wyrzeczeń. Drugą sprawą jest wspomniany wcześniej “team spirit”. Zawodniczki zbudowały wspaniałą atmosferę. I trzecia sprawa to defensywa. Myślę, że byliśmy zespołem bardzo dobrze broniącym. Rosjankom pozwoliliśmy rzucić tylko 61 punktów, a Francuzkom w finale 56. Wygrywaliśmy również na deskach. Do maksimum korzystaliśmy z parametrów Małgosi Dydek.

DM: - Jak Pan budował pewność siebie zawodniczek?

TH: - Ja w ogóle tak nie myślę. Najważniejsze dla trenera jest to, aby być przygotowanym do zajęć. Od początku swojej kariery mam wszystkie zeszyty, w których zapisuję treść treningów. Nie mam ani jednego treningu, żebym poszedł i powiedział sobie: “acha, to tak jak w zeszłym tygodniu”. Mam w swoich zeszytach zapisane wszystkie treningi od trzydziestu lat. Do każdego treningu się przygotowuję. Uważam, że organizacja powinna być perfekcyjna. Dziewczyny nie mogą czekać na trening, jak ja sobie będę rozmyślał, czy trening w parach to ta z tą, czy tamta z inną. Mam wypisane, czy dwójki, czy trójki, itd. Cały trening jest przygotowany. Trener musi zaproponować drużynie, jeśli chce, aby ta drużyna maksymalnie się poświęciła, sensowną pracę, to jest najważniejsze. Jeżeli zawodniczka uzna, że to co robi na treningu, ma sens, to wtedy jest szansa na maksymalne poświęcenie. Jeśli gdzieś trener robi coś “po łebkach”, nie jest przygotowany merytorycznie, nie potrafi prowadzić treningu metodycznie, nie ma całego procesu przygotowanego, to myślę, że w tym momencie zaczynają się trenerskie kłopoty. Jeśli zawodniczki widzą, że to co robimy ma sens, zmierza do czegoś, widzą progres u siebie, to wtedy nabierają pewności.

DM: - Czy przeszła Panu myśl podczas ME, że może się nie udać zrealizować celu?

TH: - Nie ma trenera, który nie ma zwątpień. Trener musi sobie tak układać pracę, żeby te wątpliwości rozwiewać. Natomiast nie znam trenera, który nie ma wątpliwości. Jeśli taki jest, to znaczy, że nie będzie się rozwijał. Oczywiście, ja też miałem wątpliwości podczas pierwszych przegranych spotkań. Mimo to staraliśmy się wyciągać wnioski, żeby w kolejnym meczu było lepiej.

DM: - Jak Pan radził sobie osobiście z presją?

TH: - Radzenie sobie z presją w dużym stopniu zależy od osobowości. Każdy pewnie ma jakąś inną technikę. Stosowałem takie najprostsze, czyli odpowiednie oddychanie, znane jako techniki relaksacyjne.

DM: Jakie są różnice między obecną a tamtą koszykówką?

TH: - Na pewno różnica jest w akcjach pick and roll’owych. Rozwiązania akcji PR były zdecydowanie uboższe. Te akcje ofensywne były raczej spontaniczne. Sposób ich obrony czasem też był przypadkowy. Różnica jest też w szybkości akcji. Wtedy było 30 sekund, teraz jest 24, co zmusza to szybszych akcji.

DM: - Dziękuję za rozmowę.

TH: - Dziękuję bardzo.

fot. Weronika Marek

POSTAW ZASŁONĘ

Dawid Mazur

Podanie i ścięcie, penetracja i odrzucenie to podstawowe elementy współpracy grupowej. Po ich opanowaniu dodajemy następne, takie jak np. współpraca na zasłonach. Wprowadzenie gry na zasłonach urozmaica naszą taktykę, a przede wszystkim pozwala na uzyskanie przewagi nad obroną. Trzeba jednak pamiętać, że wprowadzając do treningu współpracę na zasłonach możemy zarówno sporo zyskać, jak i stracić. Wszystko zależy od tego, kiedy wprowadzimy wspomnianą współpracę. Jeśli zawodnicy potrafią grać 1x1, mają umiejętności podania w timingu, potrafią zachować odpowiedni spacing przy penetracji, jednym słowem mają fundamenty, to wprowadzenie zasłon może podnieść ich poziom gry. Z drugiej strony, gdy za szybko wprowadzimy zasłony do piłki, czy też od piłki, to wyrządzimy krzywdę zawodnikom. Prawdopodobnie nie będą potrafili dobrze grać 1 x 1, gdyż sami będą uciekać do łatwiejszych rozwiązań, typu zasłon do piłki, gdzie szybciej można uzyskać przewagę w ataku i zdobyć punkty. Myśląc jednak długofalowo o szkoleniu, trzeba pamiętać, że fundamenty techniki są na lata, zaś taktyka, jak np. zasłony, są tylko na najbliższy mecz.

Rodzaje zasłon wprowadzanych do procesu szkoleniowego powinny zależeć od umiejętności zawodników. Jeśli mamy wysokiego zawodnika, który potrafi grać pod koszem, możemy dla niego wprowadzić cross - screen, co ułatwi mu uwolnienie się pod koszem, bądź też będzie mógł grać na niższego i słabszego zawodnika. W przypadku bardzo dobrego strzelca możemy wdrożyć flare screen lub stagger screen czy elevator screen. Niemniej jednak należy pamiętać, że postawienie zasłony nie zawsze powoduje uwolnienie się zawodnika tak, jakbyśmy tego chcieli. Dlatego też należy uczyć zawodników czytania ruchów obrony na zasłonach. Przykładowo, po graniu akcji flare screen warto nauczyć zawodników, co się dzieje, kiedy obrońca strzelca idzie nad zasłoną lub pod zasłoną. Kolejnym etapem jest taktyka, kiedy defensywa rywala stosuje obronę switch. To właśnie dzięki czytaniu obrony można uzyskać przewagę na zasłonach.

Generalnie możemy podzielić zasłony na: do piłki tj. zasłona wykonana na zawodniku kryjącym zawodnika z piłką, oraz zasłony od piłki - zasłona wykonana na zawodniku kryjącym zawodnika bez piłki.

W przypadku zasłon do piłki można wyróżnić m.in. akcje:

- pick and roll,
- pick and pop,
- spain pick and roll,
- flat pick and roll,
- outside pick and roll.

Do podstawowych zasłon od piłki zaliczamy:

- back screen,
- down screen,
- pin down screen,
- cross screen,
- UCLA screen
- zipper screen,
- flare screen,
- stagger screen,
- screen the screener

33.7 Zasłona: legalna i nielegalna

Zasłona, to sytuacja, kiedy zawodnik stara się opóźnić lub uniemożliwić przeciwnikowi, który nie posiada piłki, osiągnięcie pożądanej przez niego pozycji na boisku.

Zasłona jest legalna, kiedy zawodnik, który ją ustawia:

- **Stoi nieruchomo** (wewnątrz własnego cylindra), kiedy następuje kontakt.
- Ma obie stopy na podłodze, kiedy następuje kontakt.

Zasłona jest nielegalna, kiedy zawodnik, który ją ustawia:

- **Porusza się**, kiedy następuje kontakt.
- Nie zostawia odpowiedniej odległości, ustawiając zasłonę poza polem widzenia **stojącego nieruchomo** przeciwnika, kiedy następuje kontakt.
- Nie respektuje elementów czasu i odległości wobec przeciwnika **będącego w ruchu**, kiedy następuje kontakt.

Jeżeli zasłona jest ustawiona **w polu widzenia** stojącego nieruchomo przeciwnika (z przodu lub z boku), zasłaniający może ustawić ją tak blisko, jak tylko chce, bez spowodowania kontaktu z przeciwnikiem.
Jeżeli zasłona jest ustawiona **poza polem widzenia** stojącego nieruchomo przeciwnika, zasłaniający musi umożliwić przeciwnikowi wykonanie jednego (1) normalnego kroku w kierunku zasłony bez spowodowania kontaktu.
Jeżeli przeciwnik **jest w ruchu**, mają zastosowanie elementy czasu i odległości. Zasłaniający musi zostawić dość miejsca, aby zawodnik zasłaniany był w stanie uniknąć zasłony poprzez zatrzymanie się lub zmianę kierunku.
Wymagana odległość nie może być mniejsza niż jeden (1) i większa niż dwa (2) normalne kroki. Zawodnik legalnie zasłaniany jest odpowiedzialny za każdy kontakt z zawodnikiem, który ustawił zasłonę.

TECHNIKA STAWIANIA ZASŁON

Podczas meczów można zauważyć różne techniki stawiania zasłon. Niemniej jednak najważniejszą sprawą przy ich stawianiu jest przestrzeganie przepisów koszykówki, które mówią, kiedy dana zasłona jest legalna, a kiedy nie.

Najważniejszym elementem podczas stawiania zasłony jest, by zawodnik tak stał na nogach, aby miał równowagę. Uzyska to dzięki lekko rozstawionym nogom, które są ugięte w stawach kolanowych. Ręce powinny być wzdłuż ciała, a jedna dłoń trzyma drugą. U młodych zawodników, którzy dopiero poznają zasłony, można zaobserwować, że zbytnio wystawiają łokcie w bok, albo krzyżują przedramiona na wysokości klatki piersiowej, czy też trzymają się za nadgarstki na tejże wysokości.
Wystawianie łokci może powodować faul ofensywny, a krzyżowanie przedramion być może i chroni klatkę piersiową przed zderzeniem z obrońcą, jednak może być kontuzjogenne. Najprościej jest zobaczyć, jak to robią zawodnicy z lig seniorskich i podobnie uczyć.

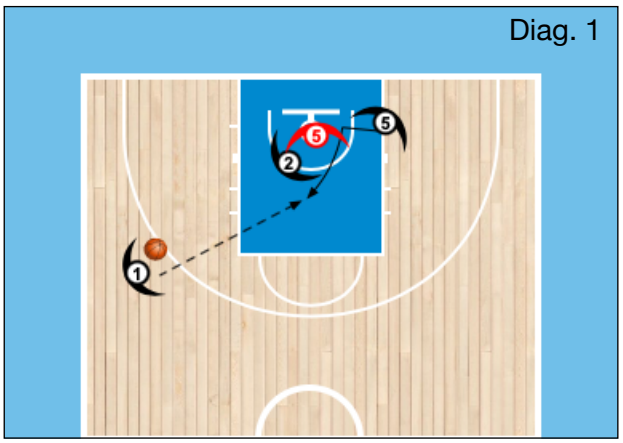
KĄT ZASŁONY

Mały szczegół, który robi wielką różnicę to KĄT ZASŁONY. Umiejętne postawienie zasłony, mam tu na myśli pod odpowiednim kątem, może dać znaczącą przewagę dla uwalniającego się. Najprościej to wytłumaczyć zawodnikowi, żeby tak się ustawił, aby jego

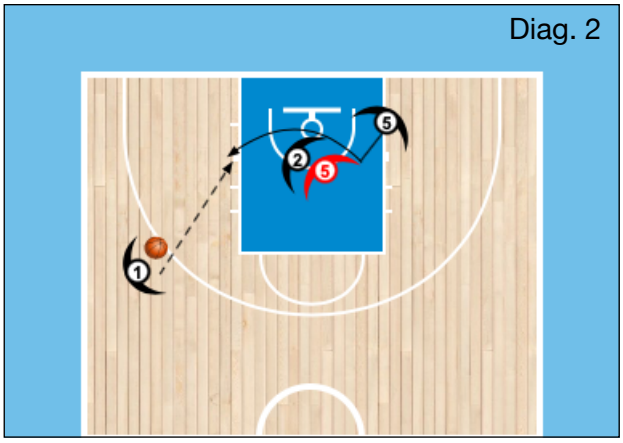
plecy wskazywały kierunek biegu dla zawodnika uwalniającego się.

Na diagramie możemy zauważyć różne kąty zasłony, a tym samym różne drogi wybiegnięcia gracza. W pierwszym przypadku zasłony cross screen zawodnik O2 stawia zasłonę tak, aby jego partner wybiegł do środka pola trzech sekund, poprzedzając swój ruch zwodem do linii końcowej. W drugim przypadku (Diag. 2), zmieniając kąt podania, O5 wykonuje najpierw zwód wybiegnięcia do środka pola trzech sekund, a następnie korzysta z zasłony i biegnie do linii końcowej, chcąc otrzymać piłkę na pozycji low post.
Kąt zasłony oczywiście zależy też od ustawienia obrońcy. O2 może postawić zasłonę tak, jak w ostatnim przykładzie (Diag. 3)

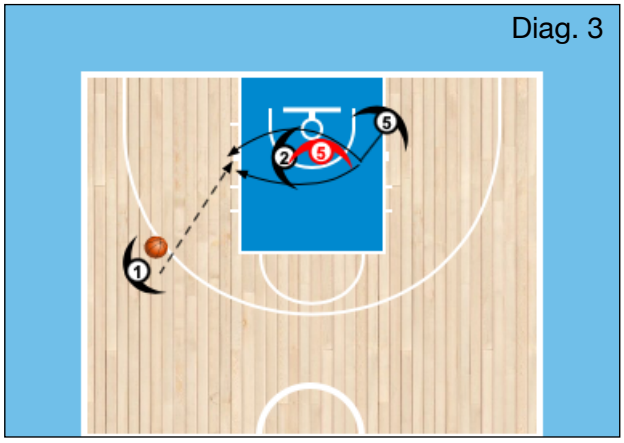
Diag. 1



Diag. 2



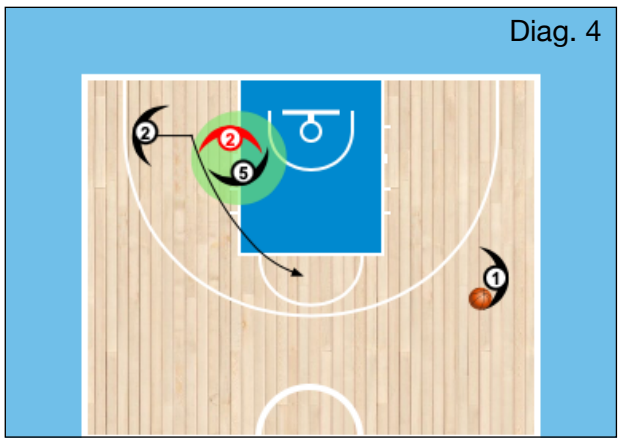
Diag. 3

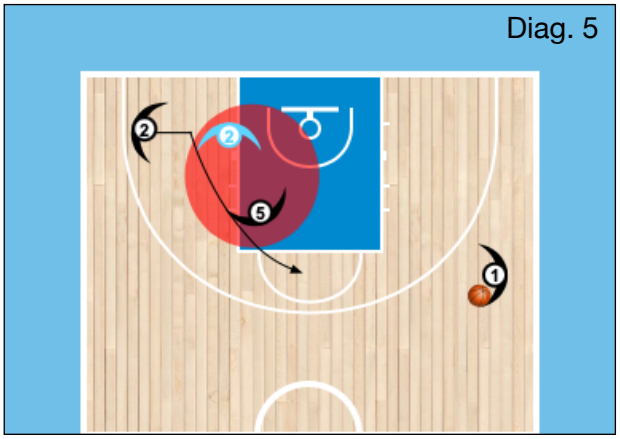


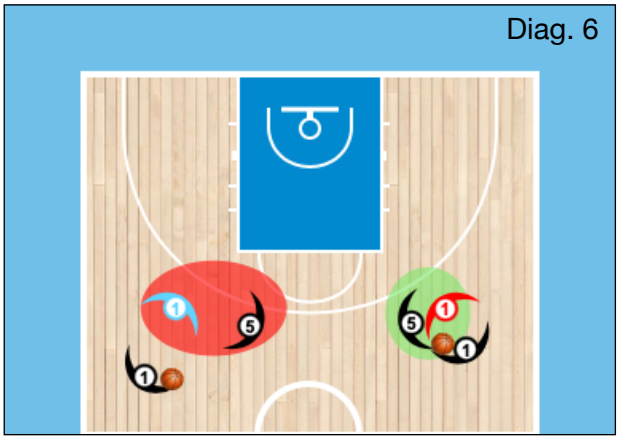
SPACING

Odległość stawiającego zasłonę na obrońcy jest bardzo ważna. Jeżeli będzie ona zbyt duża, to uwalniającemu się będzie ciężko naprowadzić na zasłonę, a przez to jeszcze ciężej skorzystać z niej. To odległość tak mała, aby sędzia uznał, że jest ona w polu widzenia obrońcy i nie odgwizdał faulu ofensywnego. W praktyce oznacza to, że przy zasłonach od piłki można ją postawić bardzo blisko obrońcy. Często słyszy się trenerów “postaw zasłonę na obrońcy”. Oznacza to, że odległość między zasłoną a obrońcą wynosi nawet ok. 10 cm (Diag. 4). Do dużych błędów należy stawianie zasłony w sporej odległości od obrońcy, tzw. “stawianie zasłon w powietrzu” (Diag. 5).
W przypadku zasłon do piłki odległość postawienie zasłony również powinna być jak najmniejsza celem zaskoczenia defensywy. Postawienie zasłony w odległości np. 2 metrów od obrońcy może spowodować utrudnienie naprowadzania na zasłonę, a przez to nieskuteczność danej akcji (Diag. 6).

Diag. 4







TIMING

Pojęcie teoretycznie wszystkim znane, jednak nie do końca stosowane, w szczególności przez młodych zawodników. Najważniejszą sprawą jest tutaj cierpliwość gracza, który ma skorzystać z zasłony. Musi on czekać, aż jego partner postawi zasłonę, a potem dopiero uwolni się. Zdarza się często, że młodzi zawodnicy wybiegają, gdy zasłona jeszcze nie jest postawiona. Tak samo jest w przypadku zasłon do piłki. Zawodnik z piłką rozpoczyna atakowanie kosza, gdy jego partner dopiero nadbiega, aby postawić zasłonę. Często takie akcje kończą się przewinieniem ofensywnym, gdyż sędziowie dopatrują się tutaj "ruchomej" zasłony.

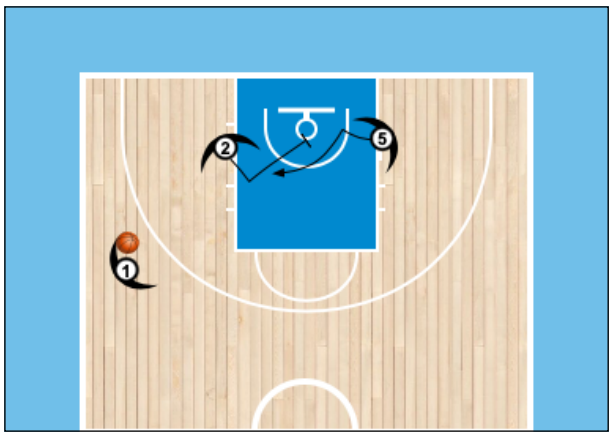
Z drugiej strony należy pamiętać, że stawiający zasłonę też nie może za wcześnie zbiec, gdyż akcja będzie nieskuteczna. Odpowiedni timing postawienia zasłony, ścięcia, bądź "wyskoczenia" na obwód jest tutaj kluczowy. Gracz stawiający zasłonę musi pamiętać, że jego podstawowym zadaniem jest wypracowanie przewagi dla uwalniającego się. Oczywiście są jeszcze inne zagrania, tzw. fake pick, w których zawodnik imituję postawienie zasłony.

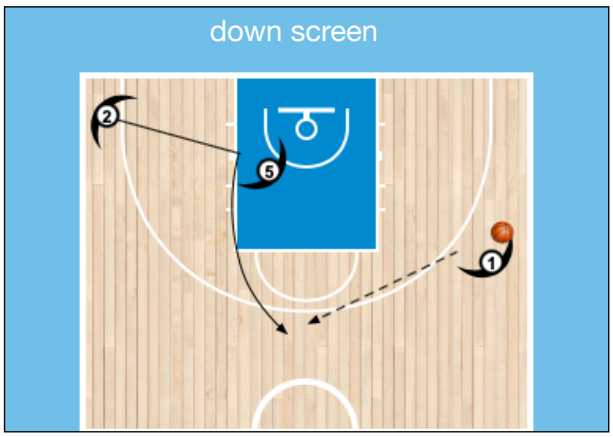
Te cztery najważniejsze elementy (technika, kąt podania, spacing, timing) są fundamentem, skuteczności akcji z zasłonami. W kolejnym etapie szkolenia należy **zacząć uczyć czytania gry obrony i odpowiedniej reakcji w ataku** w celu uwolnienia się czy zdobycia przewagi. Ten temat zostanie poruszony w następnym artykule.

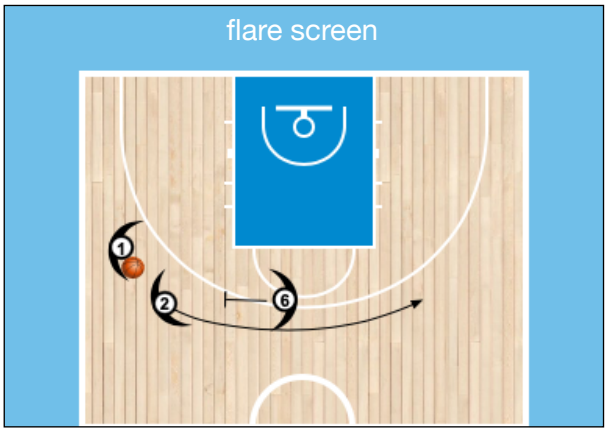
Dawid MAZUR

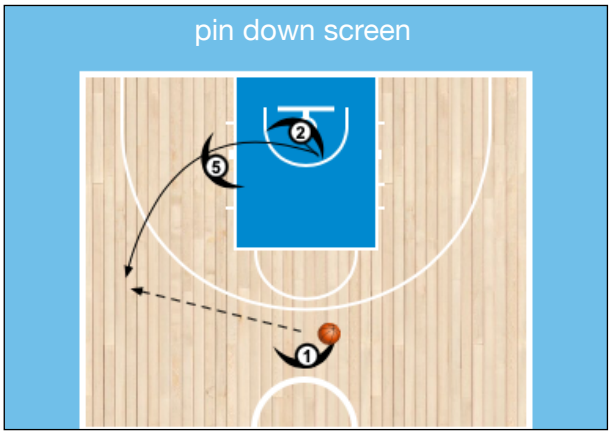
Trener koszykówki, pracował w SSK Basket Kraków Nowa Huta, Wiśle Kraków, AZS Finepharm Jelenia Góra, Stali Ostrów Wlkp., SMS PZKosz Władysławowo, ROSA Radom, Polonii Leszno. Absolwent FECC (2018), Polskiej Szkoły Trenerów (2010), trener młodzieżowych kadr narodowych (m.in. Mistrzostwo Europy dywizji B w U16 Podgorica 2019). Współautor książki "Koszykarski Atlas Ćwiczeń". Aktualnie Koordynator Młodzieżowych Kadr Narodowych.

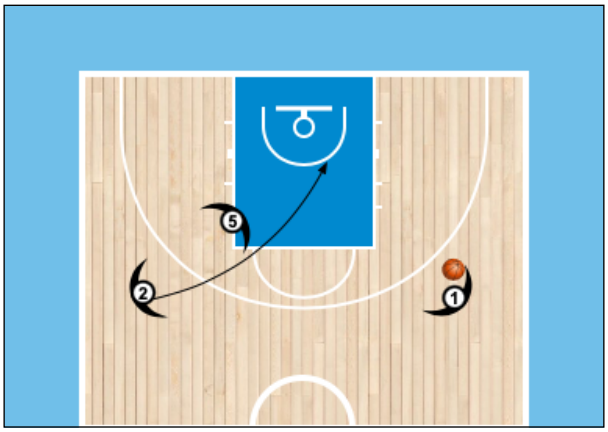
fot. Weronika Marek

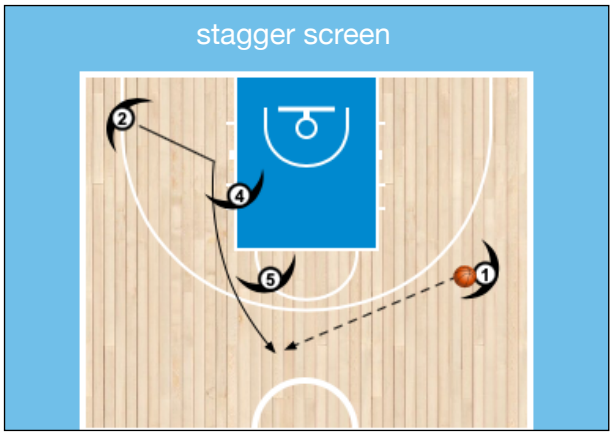


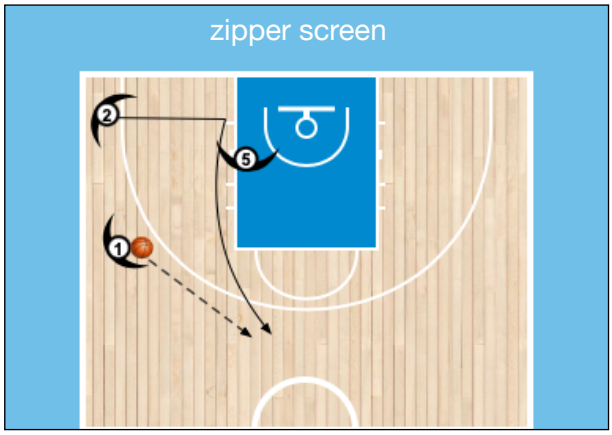

down screen

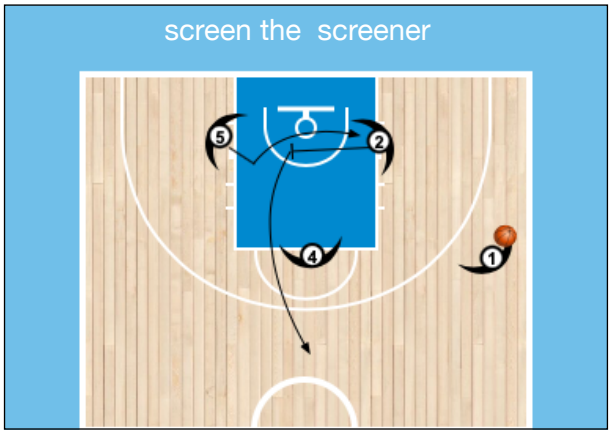

flare screen


pin down screen




stagger screen


zipper screen


screen the screener

fot. Weronika Marek

Relacja z Kliniki trenerskiej w Badalonie

Tomasz Niedbalski

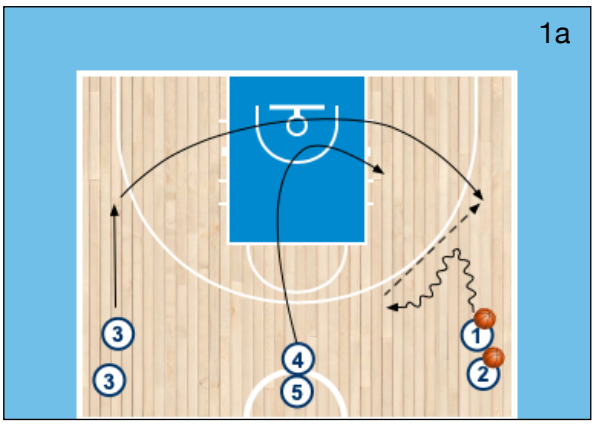
Pierwsza w historii klinika, której wykładowcami byli trenerzy prowadzący zespoły z Euroligi odbyła się w Badalonie w dniach 4.07-7.07.2019. Po raz pierwszy też na tej samej klinice wykładowcami byli: Ettore Messina, Xavi Pascual, Georgios Bartzokas, Sarunas Jasikevicius, Pablo Laso i Zeljko Obradovic. Pięciu z nich wygrało Euroligę (S.Jasikevicius zrobił to jako zawodnik). Klinika trenerska jest inicjatywą nowo utworzonej rady trenerów EuroLeague, której celem jest także organizowanie tego typu wydarzeń dla innych trenerów.

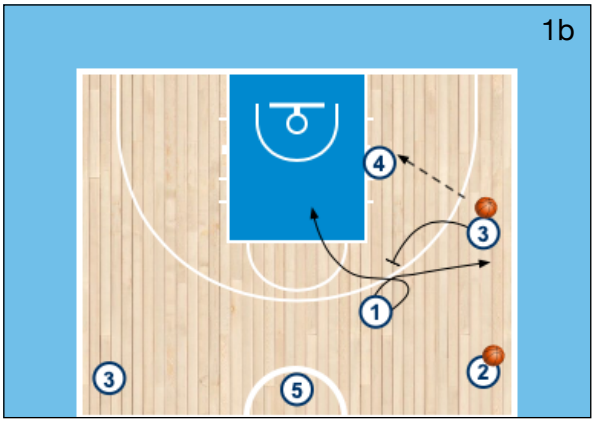
Pablo Laso „Set Offenses with Screening Series" – Atak z użyciem zasłon od piłki

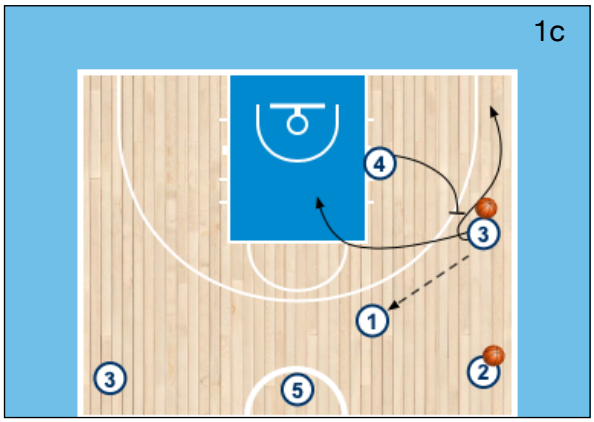
Ćwiczenie 1

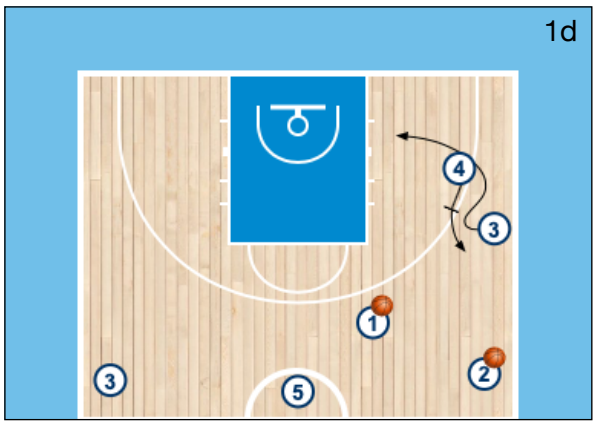
Współpraca 3x0

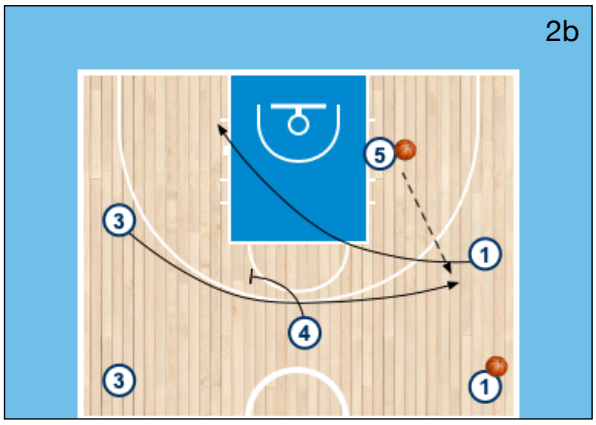
O1 z piłką w pasie bocznym kozłuje do pasa środkowego. O3 przebiega na drugą stronę. O4 sprintem biegnie pod kosz, po czym ustawia się na pozycji low post (1a). O1 podaje do O3, O3 podaje do O4. O3 po podaniu zasłona od piłki do O1. O1 zbliża się do zasłony i może ścinać pod kosz lub zająć miejsce O3 (1b). Jeśli O3 nie podaje do O4 to wykonuje podanie powrotne do O1. O4 stawia „flare screen" dla O3 (1c). Po tej zasłonie O4 wychodzi po piłkę na obwód (1d). O3 może postawić zasłonę w plecy dla O4 (1e).

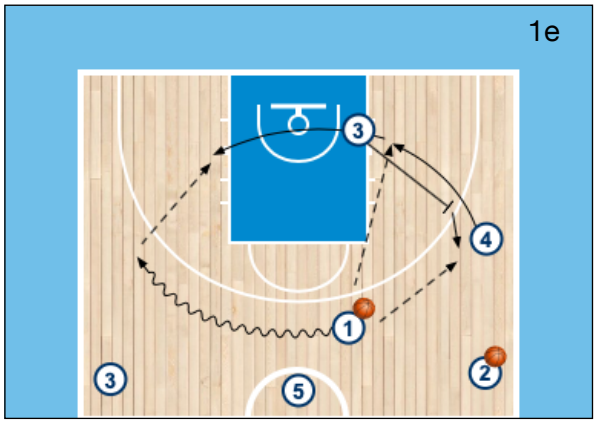


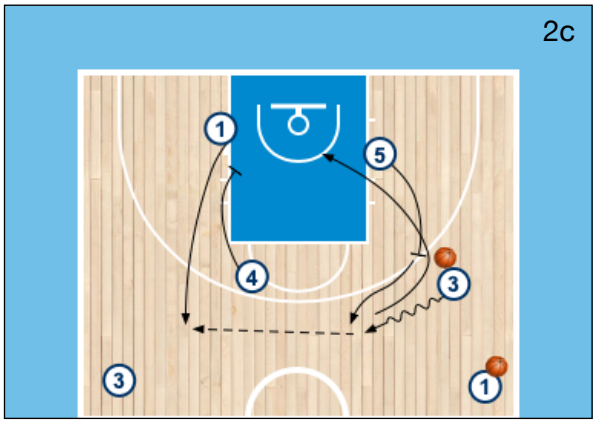






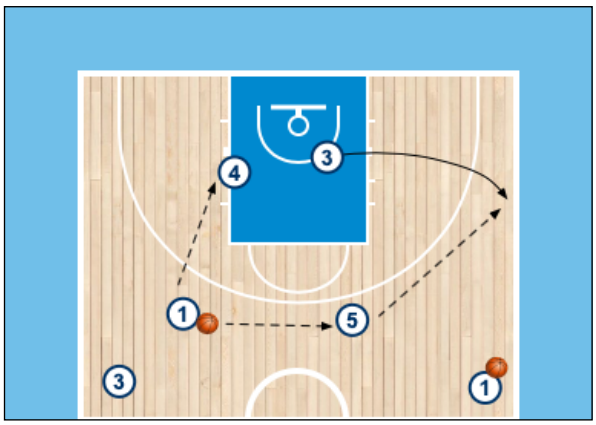


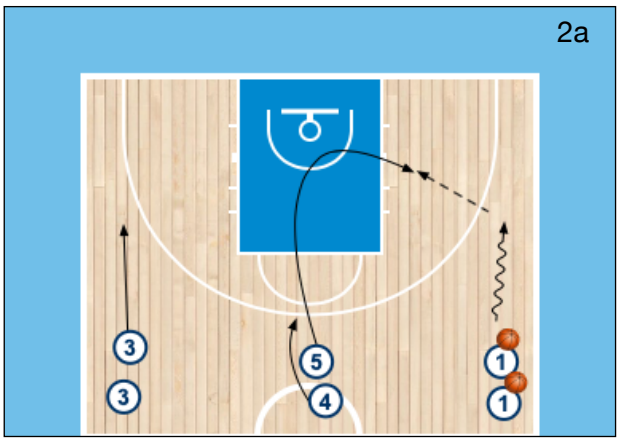


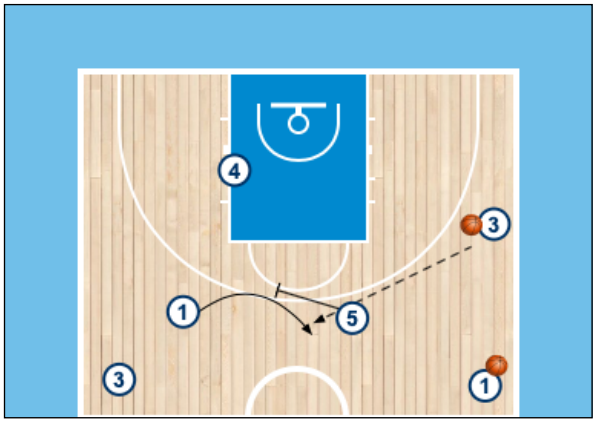


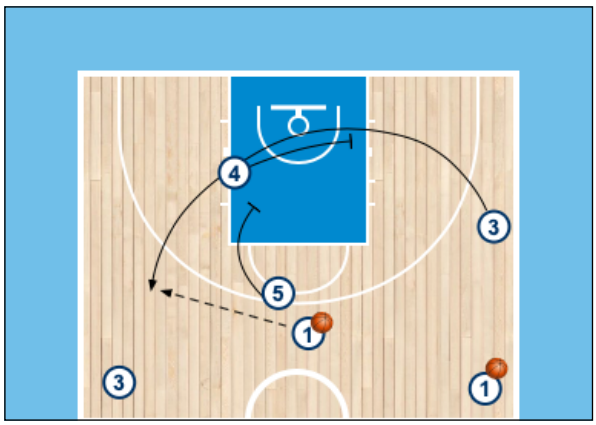
Ćwiczenie 2
Współpraca 4x0

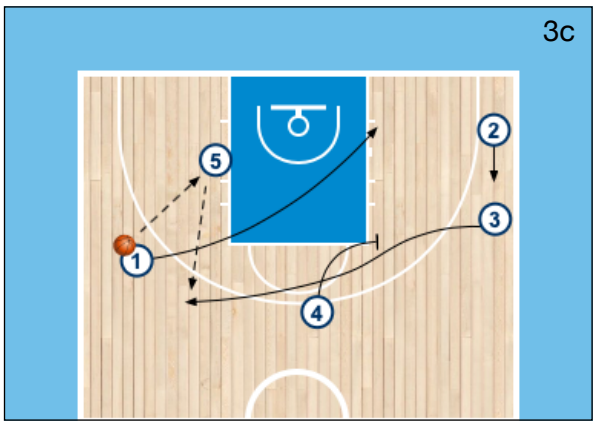
Gracz z piłką kozłuje w pasie bocznym i podaje do O5 na pozycję low post (2a). Po podaniu do O5, O1 ścina do kosza, O4 stawia zasłonę od piłki dla O3 (2b). O4 zasłonę dla O1, O3 podaje do O1. O1 może podać pod do O4. Gdy O3 pozbywa się piłki, O5 stawia dla niego zasłonę w plecy (2c). Jeśli O1 nie podaje pod do O4 to przenosi piłkę do O5, a ten podaje do O3 (2d). O5 po podaniu do O3 stawia zasłonę od piłki do O1. O3 podaje do O1 (2e). Po podaniu do O1, dwaj wysocy zawodnicy stawiają „stagger screen" dla O3 (2f).







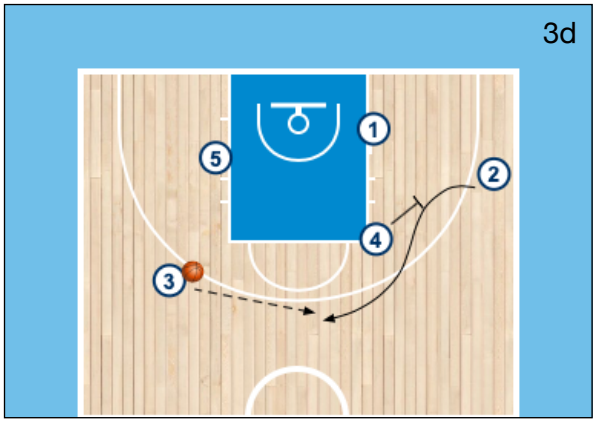


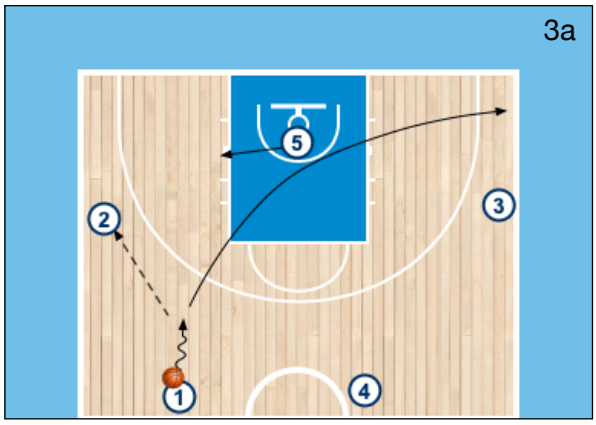


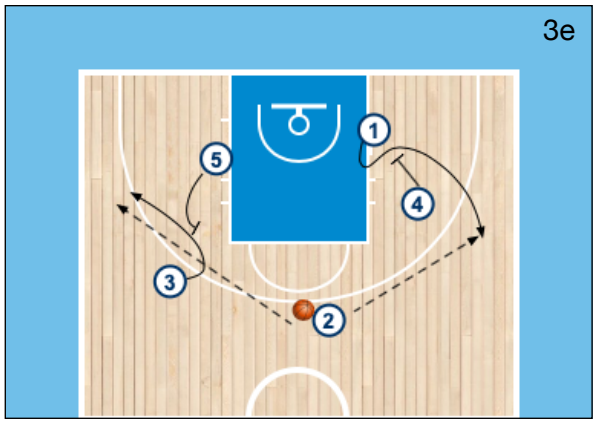
Ćwiczenie 3

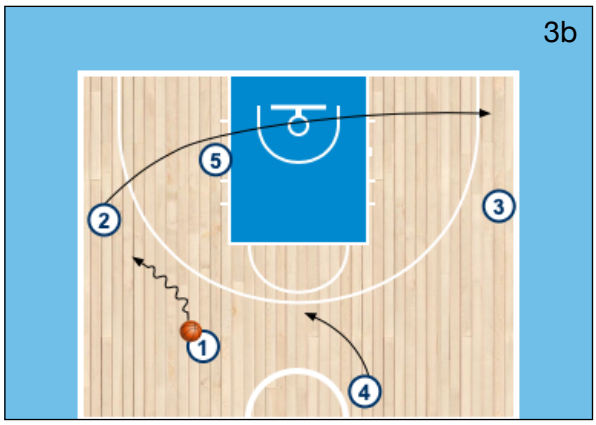
Współpraca 5x0 z transmisji

O1 z piłką ma dwie opcje na rozpoczęcie tej akcji: podaje do O2 i ścina (3a) lub kozłuje w miejsce O2, który przebiega na drugą stronę (3b). O1 podaje pod do O5 na low post i ścina pod kosz, O4 w tym czasie stawia zasłonę od piłki dla O3 (3c). O5 podaje do O3, O4 stawia drugą zasłonę od piłki dla O2 (3d). Gdy O2 otrzyma piłkę, O5 stawia zasłonę w plecy dla O3 a O4 stawia zasłonę dla O1. O2 podaje do wolnego zawodnika (3e).





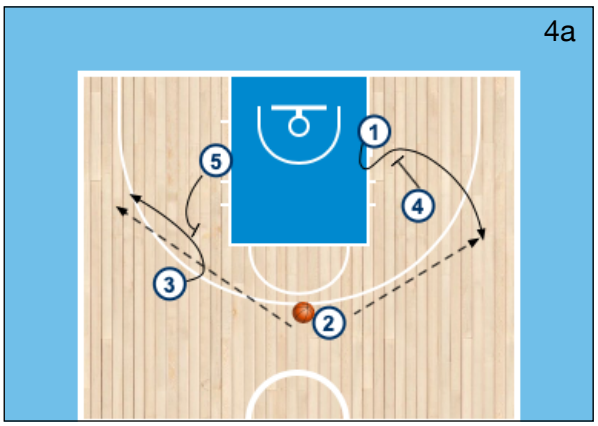


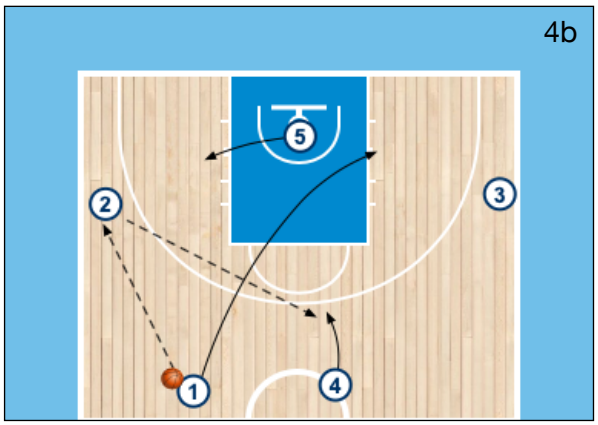


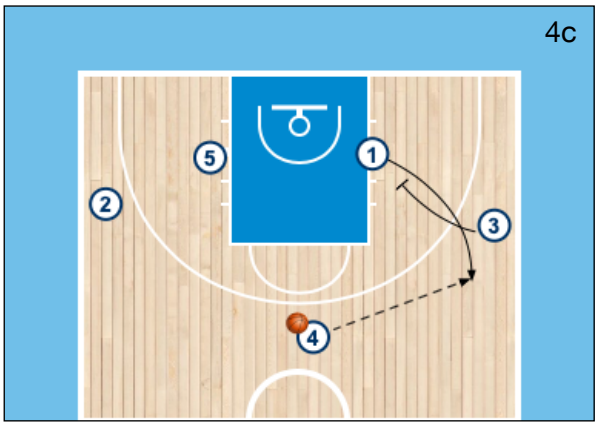
Ćwiczenie 4

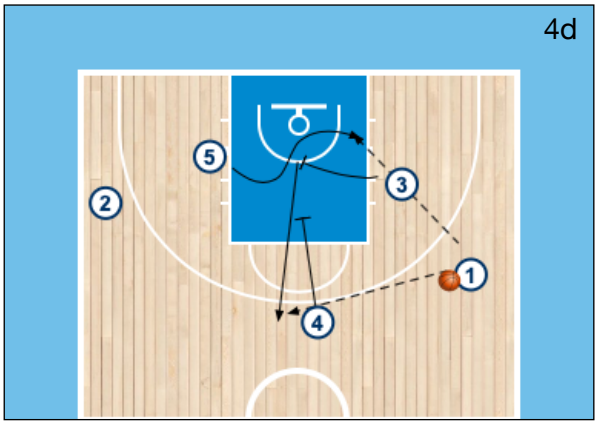
5x0 opcja STS („screen the screener”)

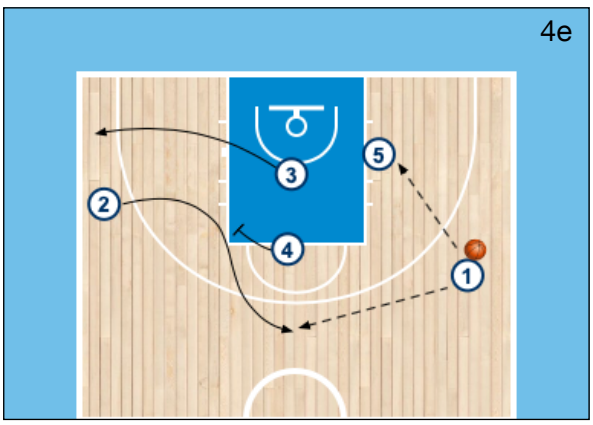
O1 po podaniu do O2 ścina, O2 podaje do O4 (4a). O3 stawia zasłonę dla O1, O4 podaje do O1 (4b). O3 stawia zasłonę pod koszem dla O5 („cross screen”), O4 stawia zasłonę dla O3 („screen the screener”) (4c). O4 może zadecydować, by postawić zasłonę od piłki dla O2, wtedy O3 musi zająć miejsce O2 (4d).





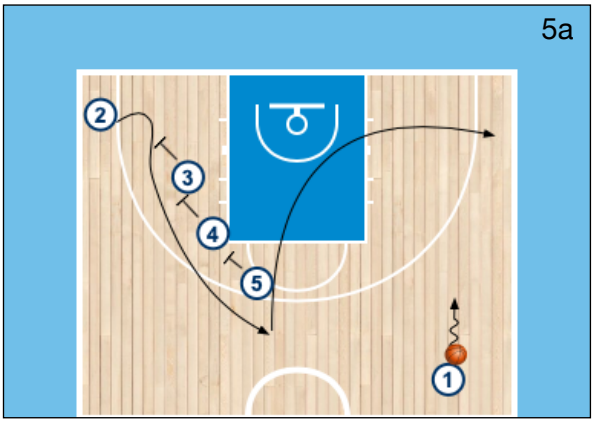


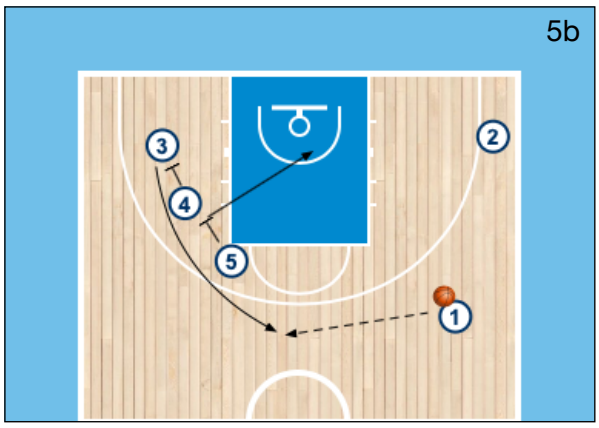


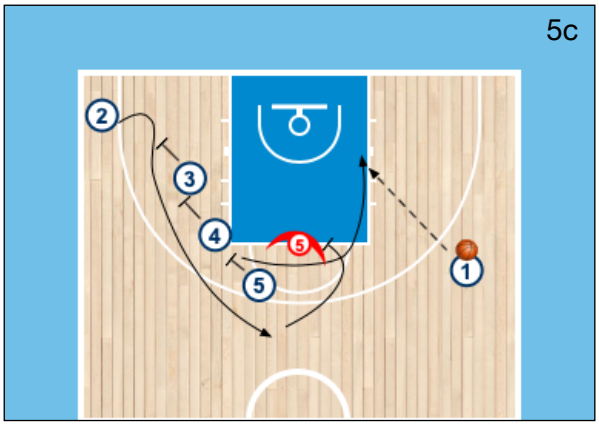


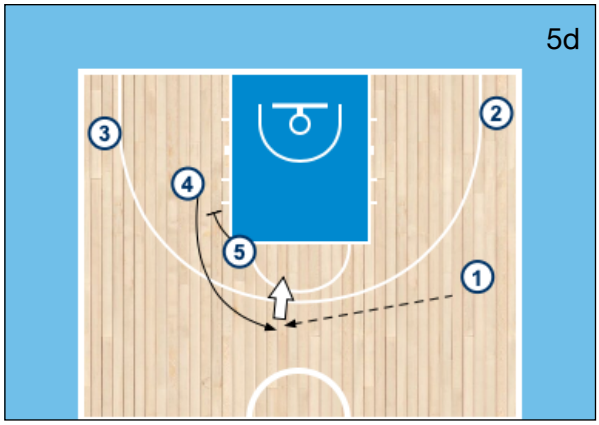
Ćwiczenie 5
5x0 opcja triple stagger

O3O4O5 stawiają potrójną zasłonę („stagger") dla O2, który po otrzymaniu podania może rzucić (5a). Jeśli O2 nie otrzyma podania kontynuuje bieg a podwójna zasłona jest teraz dla O3. O5 po postawieniu zasłony dla O3, otwiera się pod kosz (5b). Jedną z opcji jest zasłona dla O5 od wybiegającego z potrójnego „stagger'a" O2 (5c). Jeśli chcemy stworzyć okazję do rzutu dla O4, to O3 rezygnuje z wyjścia zza podwójnej zasłony i O5 stawia zasłonę dla O4 (5d).









Tomasz NIEDBALSKI

Trener koszykówki, absolwent FECC (2009) oraz Polskiej Szkoły Trenerów (2010). Trener WKK Wrocław od 2011 roku.

Trener młodzieżowych kadr narodowych (m.in. wicemistrzostwo Świata w U17 Hamburg 2010, będąc asystentem trenera Jerzego Szambelana).

STAŻ TRENERSKI w Valencii

Dawid Mazur

Hiszpania. Kraj, który w przeciągu ostatnich pięciu lat wywalczył ponad dwadzieścia medali na młodzieżowych mistrzostwach Europy. Dziesięć w żeńskich i jedynaście w męskich. Hiszpańska liga jest uważana za jedną z najlepszych w Europie. To właśnie Hiszpanie są aktualnymi Mistrzami Świata. Ten kraj naprawdę żyje koszykówką.

Przez ponad tydzień miałem okazję obserwować treningi pierwszego zespołu Valencia Basket Club, który gra w Eurolidze, a także młodzieżowych drużyn trenujących w L'Alqueria del Basket del Valencia Basket Club. To właśnie młodzieżowa akademia budzi taki podziw wśród osób, które ją odwiedzają.

WARUNKI

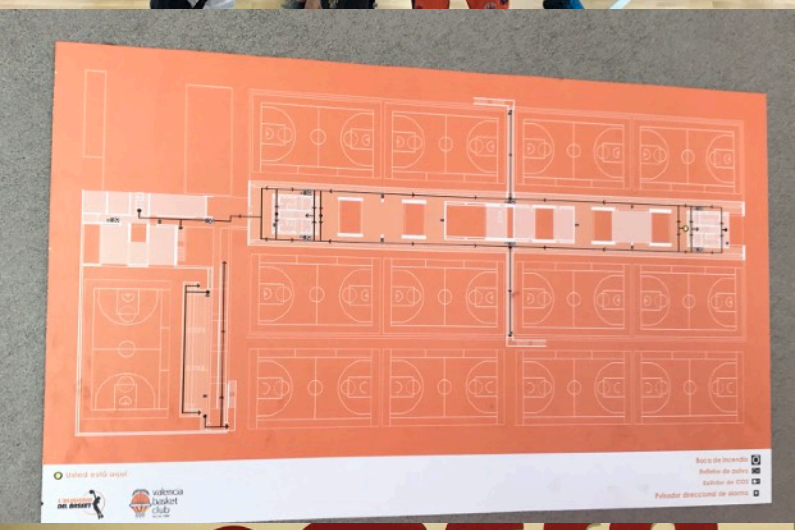
Osiem boisk pod jednym dachem, plus jedno dodatkowe, które jest przeznaczone dla drugiej drużyny Valencii. Do tego dochodzi siłownia i pokój dla fizjoterapeutów, w którym jest możliwość zdiagnozowania kontuzji przy użyciu ultrasonografu. Każda drużyna ma swoją osobną szatnię, a rodzice... nie mają dostępu do swoich pociech podczas treningu. Oddają je przed drzwiami, których pilnuje ochroniarz i po treningu czekają na swoje córki i synów w korytarzu. Niesamowite możliwości. Nie tylko mam na myśli te treningowe, lecz także możliwość podglądania zajęć. Mogłem oglądać dwa treningi równocześnie, by za chwilę przejść na kolejne dwa boiska przypatrywać się innym grupom.
Dla rodziców, którzy czekają na swoje dzieci, jest kawiarnia z możliwością zjedzenia obiadu, wypicia kawy i oglądnięcia meczu pierwszego zespołu Valencii.

ZAWODNICY

To, co natychmiast rzuca się w oczy, to stroje. Każdy uczestnik treningu ma te same spodenki i tą samą koszulkę. Nikt się nie wyróżnia. I tak dzień w dzień. Jeśli chodzi o poziom wyszkolenia zawodników, to jest on mocno zróżnicowany. Są tacy, którzy nie potrafią prawidłowo rzucać do kosza, są też i tacy, którzy wyróżniają się na tle innych. Grupy liczą sobie od kilku do kilkunastu osób. Tak samo jak u nas, tu nie obserwujemy różnic. Zawodnicy są bardzo zdyscyplinowani. Widać, że przychodzą na trening nie tylko, bo kochają koszykówkę, ale również do pracy. Trenerzy nie mają problemu z koncentracją i dyscypliną zawodników. Czuć atmosferę pracy.

TRENERZY

Trenerzy, tak jak i zawodnicy, przebrani są w jednolite klubowe stroje. Mają tę samą koszulkę czy bluzę i te same spodnie. Prawie na każdym treningu jest dwóch trenerów: trener główny i jego asystent.



TRENINGI

Większość treningów zaczyna się od techniki indywidualnej i najczęściej są to rzuty. Zawodnicy koncentrują się na indywidualnej technice rzutu, czyli prawidłowej pracy ręki, nóg, czy też równowadze.

Sporo ćwiczeń jest poświęconych różnym wykończeniom. Mam tu na myśli lay-up pod różnymi kątami, z różną pracą nóg i nadgarstka. Spory nacisk kładzie się na euro-step. Z reguły każdy trening zawiera w sobie grę 1x1 w różnych układach i z różnymi zadaniami.

Jeśli chodzi o podania, to nauka jest w formie zabawowej, zaś doskonalenie np. w formie ścisłej, jednak wszystkie ćwiczenia przypominają jakiś fragment gry. Podanie do szybkiego ataku zawodnicy ćwiczyli w takiej formie, w jakiej przeprowadza się szybki atak. Podanie na skrzydło było połączone z uwolnieniem się. Najmłodsze grupy miały sporo ćwiczeń w formie zabawowej, np. w jednej ręce trzymali pachołek i drugą podawali piłkę, zmieniając miejsca. Dzięki temu ćwiczeniu nie tylko doskonalą podania, ale również przemieszczanie się oraz obserwację innych ćwiczących, żeby trzymać odpowiedni spacing między pozostałymi.

Ciekawe jest to, że grupy ćwiczą atakowanie na jeden kosz. Wygląda na to, że nikt nie przejmuje się, czy zawodnicy zderzą się, czy też nie. A być może właśnie dzięki temu uczą swoich graczy stałej obserwacji boiska, zmiany tempa kozłowania - czy wejść na kosz, czy jednak się zatrzymać, bo pod koszem jest tłoczno? Myślę, że warto by było tego spróbować u nas.

Rzuca się w oczy, że trenerzy hiszpańscy kładą mocny nacisk na zachowanie spacingu. Na parkiecie jest rozstawionych dużo markerów, które ułatwiają zawodnikom zajęcie odpowiedniej pozycji.
Reasumując. Ćwiczenia przypominają fragment meczu. Nie ma “krzyżówek”, nie ma podań w parach, a co ciekawe - podanie sprzed

klatki piersiowej praktycznie nie istnieje. Za to jest wiele podań jednorącz.

TURNIEJ - MECZE

Turnieje najmłodszych cieszą się dużym zainteresowaniem. Rodzice siedzą na trybunach, lecz żaden z nich nie krzyczy czy nawet nie dopinguje. Po prostu oglądają mecze najmłodszych. Młodzi zawodnicy grają bez sędziego, a rolę rozjemcy przejmują trenerzy, którzy "sędziują" bardzo liberalnie. Bez błędów kroków, bez błędu powrotu piłki na pole obrony. Raczej najważniejszy jest fun dzieciaków. Zmiany są "lotne", tablica wyników cały czas pokazuje wynik 0-0, zaś meczowy zegar jest wspólny dla dwóch sąsiadujących ze sobą boisk. Po skończonym meczu rodzice - kibice oklaskiwali obie grające ekipy.

W starszych kategoriach wszystko odbywa się bardzo podobnie, jak w naszych rozgrywkach. Jedyna różnica to chyba brak używania trąbek.

Nie ma co ukrywać. Warunki - jedne z najlepszych w Europie. Jednak tak naprawdę to pewna kultura robi różnicę. Określone zasady współpracy, dyscyplina, zaangażowanie i sporo planowania powodują, że różnica w organizacji procesu jest spora. Dla przykładu, każdy z trenerów ma MANUAL pracy w klubie. Znajdują się w nim opisane zasady pracy z rodzicami, z zawodnikami, jak również zaplanowany cały proces szkoleniowy. Co i kiedy trenować. Na co kłaść akcent w danej grupie szkoleniowej. Trenerom pozostaje wybrać odpowiednie ćwiczenia i ułożyć plan treningu. A na sam koniec konsekwentnie egzekwować zadania nałożone na zawodników.

Dawid MAZUR

Trener koszykówki, pracował w SSK Basket Kraków Nowa Huta, Wiśle Kraków, AZS Finepharm Jelenia Góra, Stali Ostrów Wlkp., SMS PZKosz Władysławowo, ROSA Radom, Polonii Leszno. Absolwent FECC (2018), Polskiej Szkoły Trenerów (2010), trener młodzieżowych kadr narodowych (m.in. Mistrzostwo Europy dywizji B w U16 Podgorica 2019). Współautor książki "Koszykarski Atlas Ćwiczeń". Aktualnie Koordynator Młodzieżowych Kadr Narodowych.

fot. Andrzej Romański

KTO MA RACJĘ? TRENERZY - SĘDZIOWIE - RELACJE

Jakub ZAMOJSKI

Koszykówka to bardzo fajna i ciekawa gra (!), dodatkowo ciągle coś nowego się w niej rodzi, „armia trenerów" wymyśla, jak przechytrzyć i wykorzystać słabości przeciwników, ale również sędziów. Pisząc sędziów, mam na myśli nie tylko osoby w szarych koszulkach, ale również obowiązujące *Przepisy Gry*.

Głęboko wierzę, że najlepsi trenerzy często zagłębiają się w tajniki przepisów, aby w maksymalny sposób wykorzystać wszelkie legalne środki, które pozwolą wygrać mecz. Ostatnio, gdy zastanawiałem się nad reakcjami trenerów, zawodników i kibiców po decyzjach sędziowskich, dotarło do mnie, że paradoksalnie to sędziowie i ich decyzje są głównymi „nauczycielami" przepisów gry. Większość z wymienionych osób (w szczególności kibiców) nie czytała nigdy *PRZEPISÓW GRY W KOSZYKÓWKĘ*, a jednak uważają, że się na nich znają. Zadając takim osobom pytanie, dlaczego uważają, że „to jest faul", albo „to są kroki" lub „za to należało go zdyskwalifikować", słyszymy odpowiedzi mniej lub bardziej sprowadzające się do stwierdzenia: „bo zawsze tak jest", „bo widziałem to wielokrotnie", „bo tydzień temu, ...dwa miesiące temu, ..rok temu.. sędzia właśnie tak odgwizdał". Jako sędziowie, podejmując decyzje, ponosimy bardzo dużą odpowiedzialność nie tylko za dany mecz, ale również za całą edukację trenerów, zawodników i kibiców. Jeśli pięć meczów z rzędu sędziowie odgwiżdżą danej drużynie podobną sytuację jako kroki, to z pewnością trener po analizie wideo będzie się zastanawiał, jak zmienić ruch zawodnika, żeby ten gwizdek nie miał już miejsca.

W tej sytuacji „przestaje być ważne", co mówią przepisy, trener chce wygrać kolejny mecz, a ponieważ „to gwiżdżą" - musi to wyeliminować!

Od strony sędziego sprawa wygląda inaczej. Sędzia przede wszystkim musi znać przepisy (w tym również 100 stron *Interpretacji Przepisów*), musi je także rozumieć (skąd i w jakim celu dany przepis został stworzony), a na dodatek wiedzieć, co i dlaczego grają drużyny. Dopiero mając taką wiedzę, może w pełni ocenić czy dany kontakt jest ważny i należy go odgwizdać, czy można go pominąć, bo nie ma wpływu na grę. Dotyczy to również oceny błędów, dla przykładu: w ostatnich sezonach możemy zaobserwować (na różnych poziomach gry) taktykę trenerów,

którzy starają się wykorzystywać niekonsekwentną ocenę błędu trzech sekund do „rozbijania" systemów obrony. Przez wiele lat utarło się, że trzy sekundy odgwizdujemy dopiero, gdy zawodnik otrzyma piłkę „w pomalowanym". Dlatego trenerzy wymyślili, jak poustawiać zawodników ataku bez piłki i jak nimi poruszać, żeby „dziurawić" obronę i robić miejsce dla kozłującego zawodnika wjeżdżającego na kosz lub odsunąć daleko obrońcę, który normalnie miałby szansę pomóc miniętemu koledze. Sędziowie muszą to analizować, wyciągać wnioski i odgwizdywać przekroczenia przepisów, **które dają niezasłużoną korzyść jednej z drużyn**.

Wniosek jest taki, że to sędziowie swoimi decyzjami uczą, co jest odgwizdywane, ale trenerzy wymyślają zagrywki, w których różne elementy są ważne. Nieustająca wzajemna edukacja w zakresie tego, co powinno być odgwizdywane, jest niezbędna! Dotyczy ona zarówno sędziów (czym zajmują się odpowiednie ligi, federacje, organizacje), jak i trenerów, których, w moim odczuciu, w dużej mierze edukują nasze decyzje podejmowane w trakcie meczów.

Gdy w 2000 roku Euroliga rozpoczynała swoją działalność, jedną z większych zmian wprowadzonych w sędziowaniu europejskim, obok zwiększenia ilości sędziów na boisku do trzech, była współpraca wydziału sędziowskiego z trenerami. To trenerzy tworzą koszykówkę i to oni wiedzą, co jest ważne dla jej rozwoju. To oni spotykali się i dyskutowali, co należy zmienić w sędziowaniu/przepisach, aby koszykówka była bardziej widowiskowa, czystsza itd. Wnioski przedstawiali wydziałowi sędziowskiemu i wspólnie były tworzone zmiany, które następnie przedstawiał wszystkim sędziom jeden z trenerów, tłumacząc przy tym, skąd się one wzięły, jaki mają wpływ na grę i co jest ważne z trenerskiego punktu widzenia. Oczywiście bywały też na tych spotkaniach burzliwe dyskusje, które tylko potwierdzały słuszność takiej wymiany wiedzy. Nie zawsze to, co trenerzy chcieli zmienić, było zgodne z obowiązującymi przepisami, a tak jak napisałem na początku: sędziowie muszą znać przepisy i trzymać się ich.

I tutaj możemy wrócić do tematu przewodniego: RELACJE TRENER - SĘDZIOWIE. Obie strony są na siebie skazane. Obie mają inne cele. Każdy trener chce wygrać, sędzia ma dopilnować, aby mecz odbył się zgodnie z przepisami i żeby obie drużyny miały takie same warunki do odniesienia zwycięstwa, czyli krótko mówiąc „żeby było sprawiedliwie". Równocześnie obie strony odpowiadają się za widowiskowość naszej dyscypliny. Ale, co ważne, obie strony mogą się czegoś od siebie nauczyć! Starając się zrozumieć siebie nawzajem, mogą ułatwić sobie zadanie doprowadzenia meczu do szczęśliwego końca. Nie możemy jednak zapominać, że każdy ma inny cel do osiągnięcia.

Są oczywiście różne zachowania trenerów. Są różnie reagujący sędziowie. Czasami zachowanie wynika z przyjętej „taktyki w relacjach", a czasami z charakteru lub innych uwarunkowań mentalno-interpersonalnych. Myślę, że każdy analizując na spokojnie materiał wideo, postrzega mecz już trochę inaczej.. wtedy widzi się nie tylko błędy innych, ale również łatwiej przyznać się do własnych lub do nieodpowiedniej reakcji.

Często błędy sędziowskie lub błędna reakcja trenera po decyzji wynika z miejsca widzenia danej sytuacji. Zdarza się, że na wideo widzimy zupełnie coś innego (różne ujęcia, zwolnione tempo) i wyciągamy wnioski na przyszłość. Nie raz zdarzyło mi się przyznać trenerowi przy kolejnym spotkaniu, że „miał wtedy rację", że podjąłem błędną decyzję. Zdarzało się również, że trener lub zawodnik przepraszał za reakcję, bo jednak decyzja była słuszna. Ale przychodzi kolejny mecz i znowu TRENER MUSI WYGRAC, A SĘDZIA MUSI POPROWADZIĆ SPRAWIEDLIWIE MECZ, KIERUJĄC SIĘ PRZEPISAMI GRY. W związku z powyższym emocje muszą występować, ale podkreślę to po raz kolejny: musimy starać się wzajemnie zrozumieć. Żeby się rozumieć, musimy ze sobą rozmawiać. Niestety, w trakcie meczu nie zawsze jest na to czas. Koszykówka jest atrakcyjna, bo jest grą dynamiczną, długie

przerwy wybijają z rytmu obie drużyny oraz nudzą kibiców. Wymiana informacji musi być konkretna i krótka. Oczywiście zdaję sobie sprawę, że trener nie tylko „chce się czegoś dowiedzieć", ale również wywrzeć presję na sędziach „a nuż się ugną, oddadzą jeden czy dwa gwizdki, a to zawsze szansa na dodatkowe 2 czy 4 punkty". Proszę mi uwierzyć, że dzisiaj na większość sędziów bardziej wpłynie konkretna informacja, na przykład „co jest w danym zagraniu ważne", niż emocjonalne pretensje i obraźliwe stwierdzenia.

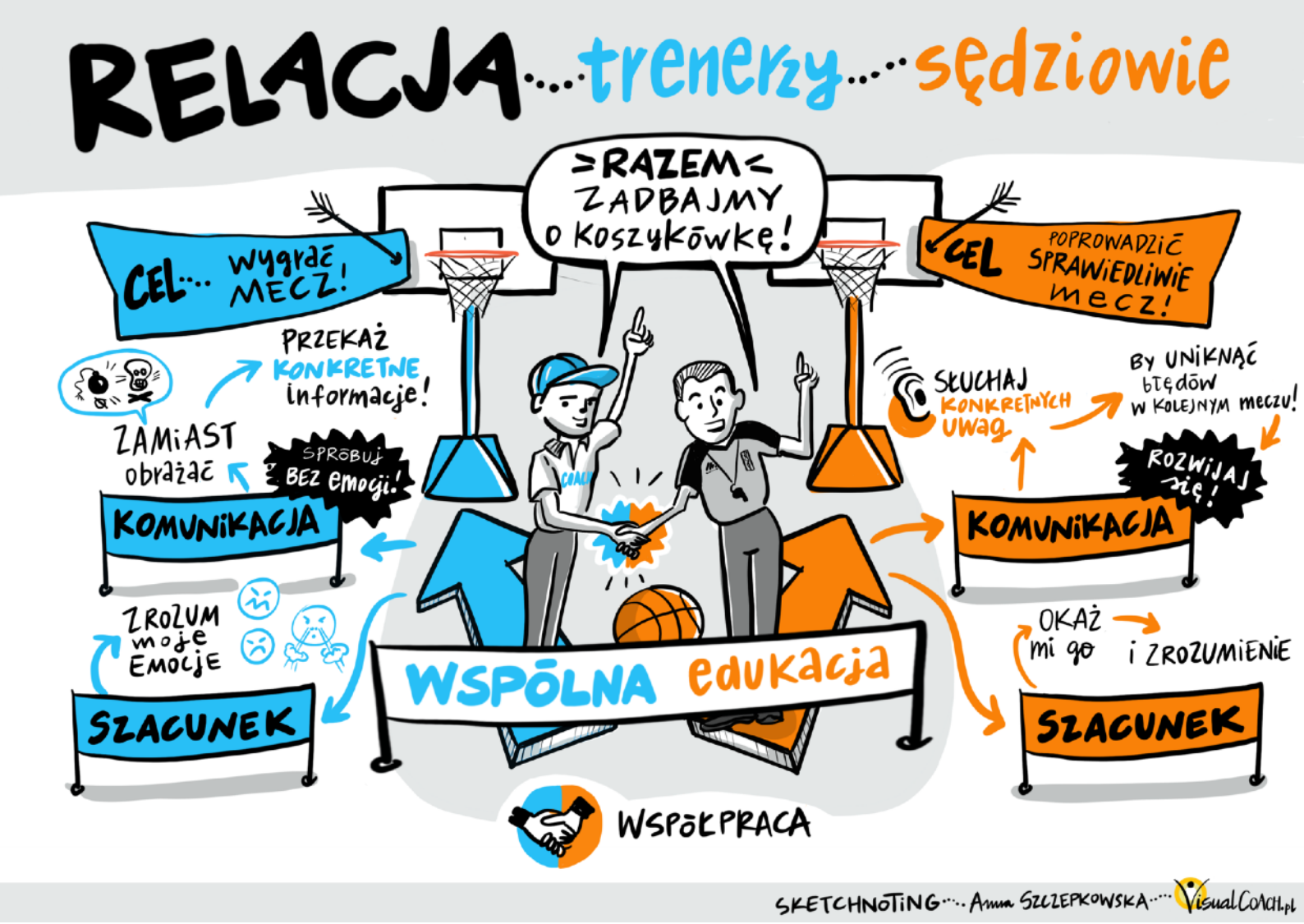
Zdaję sobie jednak sprawę, że, podobnie jak nie wyeliminujemy błędów sędziowskich w 100%, to również nie wyeliminujemy spontanicznych i emocjonalnych reakcji trenerów, ale podobnie jak we wszystkich relacjach międzyludzkich może czasami warto zastanowić się, co przyniesie lepszy efekt/ większą korzyść.

fot. hydrotruck.pl

Wiele osób, które zaczynają sędziować, to byli gracze (na różnych poziomach) albo pasjonaci. Myślę, że trenerzy wywodzą się z podobnej grupy. Czyli tak naprawdę jest to grupa osób kochająca tę dyscyplinę, pasjonująca się jej rozwojem. Powinniśmy bez problemu zawsze znaleźć wspólny język. Z moich osobistych doświadczeń mogę z czystym sumieniem powiedzieć, że rozmowy z trenerami oraz zawodnikami (szczególnie te pozaboiskowe) bardzo dużo mnie nauczyły! Bardzo wiele skorzystałem, uczestnicząc w treningach profesjonalnych drużyn. Bo od kogo można się więcej nauczyć, niż od tych, którzy tworzą i modelują tę grę? Myślę, że w niektórych rozmowach również potrafiłem przekazać coś ciekawego z mojej strony, wyjaśnić, jak my to widzimy, skąd biorą się takie a nie inne nasze decyzje. Nie zawsze musimy się zgadzać, ale warto się nawzajem wysłuchać.

Po tym bardzo długim wstępie chciałbym namówić obie strony do wzajemnej współpracy, a nie „przepychanek, kto ma więcej racji". Poza boiskiem rozmawia się łatwiej, ale więcej okazji mamy jednak podczas meczów. Otrzymałem wiele ciekawych pytań od trenerów o to, jak należy postępować/ komunikować się z sędziami. Były pytania również o to, dlaczego sędziowie są „tacy a nie inni". Albo czy sędziowie pracują nad sobą, szkolą się i czy na szkoleniach głównym tematem jest – „jak dać technicznego". Zapewniam, że sędziowie się szkolą. Od początku, czyli od kursu sędziowskiego, muszą regularnie pogłębiać tajniki sędziowania, bo inaczej, podobnie jak nietrenujący zawodnicy, „wypadną z branży". Tak samo jak zawodnicy, sędziowie reprezentują różne poziomy. Młodsi/mniej doświadczeni popełniają więcej błędów, ale równocześnie szybciej robią postępy. Są też sędziowie mocniejsi i słabsi psychicznie, pewniejsi i Ci, którym brakuje pewności na boisku. Przekłada się to wszystko na decyzje, reakcje i relacje z trenerami i zawodnikami. Ale każdy z nich nad tym pracuje.

Myślę, że wszyscy trenerzy mają do czynienia z młodymi zawodnikami i zastanawiają się, jak do nich dotrzeć, żeby wykrzesać to, co najlepsze. Proponuję używać podobnych technik w stosunku do młodych sędziów. Niepewny zawodnik, do którego trener ma regularne pretensje, trafia do kosza z gorszą skutecznością, podobnie może być z niektórymi sędziami. Nie jest dla nas przyjemnością ukaranie trenera lub zawodnika przewinieniem technicznym, ale jest to narzędzie, które powinno pomóc, miedzy



innymi w utrzymaniu odpowiedniej atmosfery meczu, a tym samym zapewnieniu warunków pracy, w których możemy spokojnie podejmować jak najlepsze decyzje.

Nawet w trakcie meczu jest czas na wymianę informacji, o których wcześniej pisałem. Oczywiście warunkiem koniecznym jest wzajemny szacunek do wykonywanej pracy. Nikt nie lubi, gdy się na niego krzyczy. Sędzia ma to wkalkulowane w swoją profesję, ale różnie może reagować. Mniej emocji oznacza lepszą/skuteczniejszą wymianę informacji. Może zamiast krzyczeć co akcję na całą halę „TRZY SEKUNDY", wystarczy przy okazji w spokojny sposób powiedzieć najbliższemu sędziemu: „Panie sędzio piątka regularnie stoi w pomalowanym i rozbija nam to obronę, zajmuje nam najlepszego gracza, albo koncentruje obronę wokół kosza i trudniej nam bronić rzuty z dystansu" etc. Z pewnością takie informacje, przekazane w spokojnej formie, sędzia przeanalizuje i będzie starał się zwrócić uwagę na sugerowane fakty. Niektórzy zawodnicy „obrażają się" na sędziów, bo czegoś nie odgwizdali, albo odgwizdali odwrotnie. Ale są też tacy, którzy przy najbliższej okazji powiedzą, co ich zdaniem się stało, co przeciwnik robi w obronie czy ataku. W mojej ocenie taki gracz „wygrywa", bo jestem przekonany, że przy najbliższej okazji sędzia będzie chciał zobaczyć, jak to faktycznie wygląda. Sędzia taką informacje przemyśli i będzie miał ją w głowie, a co za tym idzie, będzie starał się na nią zwrócić uwagę.

Trenerzy pytają, dlaczego jeden mecz to „apteka", a kolejny „MMA"? Jednym z głównych celów szkolenia sędziów jest, aby każdy mecz w danej lidze/rozgrywkach, był sędziowany tak samo, czyli według tych samych kryteriów. Wpływ na różnice pomiędzy sędziami mogą mieć zarówno ich doświadczenie, jak i wyszkolenie. Ale nie tylko, bo nie każdy mecz jest taki sam. Są mecze, w których konieczne jest odgwizdanie 60 fauli, ale są też takie, które wymagają zaledwie 30 i są bardzo dobrze prowadzone. Tutaj głównym

aspektem jest zrozumienie przez sędziego, który kontakt jest ważny. Ważny dla danej zagrywki oraz dla kontroli meczu. Są kontakty, które nie mają wpływu na daną akcję, ale zaostrzają grę, są kontaktami niemającymi nic wspólnego z koszykówką, albo też zagraniami mającymi na celu prowokowanie przeciwnika. To jest ta sfera, gdzie trener może najbardziej wpłynąć na styl sędziowania. Przekazana informacja (podkreślę ponownie: w spokojny sposób) o tym, co ma znaczenie dla danego zagrania, może przełożyć się na kolejne decyzje sędziów. Prosty przykład: sędzia może ignorować złapanie delikatne za nogę zawodnika stawiającego zasłonę, twierdząc, że to mały kontakt niemający większego znaczenia, ale krótka informacja o tym, że w ten sposób uniemożliwia się temu zawodnikowi zrolowanie na czas pod kosz i cała akcja „pick & roll" jest nieskuteczna, da każdemu sędziemu do myślenia i z pewnością to przeanalizuje.

Jeden z trenerów zapytał, czy można przed meczem porozmawiać z sędziami o tym, jaką przyjmują linię sędziowania na dzisiejszy mecz? Nie wiem, co bym odpowiedział na tak zadane pytanie, ale gdyby dla przykładu trener zapytał mnie przed meczem, czy zwracam uwagę na grę rękami przy minięciu, to prawdopodobnie wyjaśniłbym, które kontakty moim zdaniem są ważne i powinny być odgwizdane. Wtedy jest okazja do wymiany opinii i wzajemnego zrozumienia, wręcz ustalenia, co jest tak naprawdę kluczowe w takiej akcji. Przestrzegam jednak przed takimi rozmowami/dyskusjami przed samym meczem, czyli jakieś 20 min przed pierwszym gwizdkiem, gdy sędziowie są na parkiecie i tak naprawdę rozpoczęli już wykonywanie swoich obowiązków.

Padło również pytanie o to, dlaczego sędziowie nie potrafią przyznać się do popełnionego błędu. To trudny temat. W większości sędziowie potrafią się przyznać, ale z jednej strony nie zawsze sędzia jest świadom błędu, z drugiej nie zawsze trener ma rację, twierdząc, że to była błędna decyzja. Kluczowe jednak są umiejętności zachowań interpersonalnych, które mogą być zróżnicowane u sędziów na reprezentujących różne poziomy oraz różny bagaż doświadczeń. Ale, tak jak już wspomniałem, trenerzy mają umiejętności docierania do młodych graczy, powinni wykorzystywać podobne techniki w docieraniu do młodych sędziów. Przecież nie chodzi o to, żeby potwierdzić, że został popełniony błąd, bo tego i tak się już raczej nie cofnie, chodzi o to, by taki błąd nie został powtórzony.

Jest taki utytułowany trener, który niedawno wrócił do Europy. Wielokrotnie w przeszłości analizowałem jego zachowania w trakcie meczów. Podpatrywałem, w jaki sposób „dociera" do swoich zawodników, ale również do sędziów. Było to w czasach, kiedy zachowania trenerów na meczach Euroligi delikatnie mówiąc były dużo gorsze niż możemy obserwować to teraz. Ten trener też potrafił ostro protestować przeciw niektórym decyzjom sędziowskim, ale . . . jedna rzecz była bardzo dla niego charakterystyczna i praktycznie taka sama w każdym meczu: pierwsze 4 - 5 minut (bez względu na stawkę meczu, wynik czy sytuację na boisku) nie wstawał z ławki. Siedział i obserwował. Zachowania swoich graczy, grę przeciwników, ale również to, jakie decyzje podejmują sędziowie. I dopiero po tych pięciu minutach wstawał i po kolei „przekazywał swoje obserwacje zainteresowanym". Uwagi do sędziów były bardzo konkretne i wynikały tylko z tego, co się wydarzyło do tej pory. Mecz się rozpoczynał, a sędziowie mieli już w głowie, co według tego trenera jest dzisiaj ważne, czego można się spodziewać. Nie zawsze jego komentarze były trafne lub zgodne ze sztuką sędziowską, ale każda uwaga była o czymś bardzo konkretnym, o jakimś ważnym dla niego elemencie, który nie pozwalał mu grać tego, co przed meczem przygotował, czegoś, co psuło jego plan.

Chciałbym jeszcze omówić inne ciekawe pytanie od jednego z trenerów: *„Czy nie sądzi Pan, że poprzez rozładowanie emocji u trenera, sędzia zyska u niego większy*

szacunek i tym samym większy margines do popełnienia błędu w swojej decyzji"?
Tak, zgadzam się, ale nie każdy ma takie umiejętności. Sędziowie mają wiele technik i sposobów, żeby utrzymywać odpowiednie relacje z trenerami w trakcie meczu. Większość z nich przychodzi wraz z doświadczeniem meczowym. Trenerzy „grają" z sędziami, sędziowie też muszą „grać" z trenerami. W rozgrywkach młodzieżowych zwykle to trener ma większe doświadczenie niż sędzia i może warto to doświadczenie wykorzystać do zbudowania odpowiedniej relacji boiskowej, pokazać młodemu sędziemu, że tak naprawdę chodzi nam o to samo, czyli o jak najlepszą koszykówkę. Namawiam, aby w miarę możliwości ograniczać emocje, a jak najszerzej wymieniać informacje! Koszykówka to naprawdę bardzo fajna i ciekawa gra!

Jakub ZAMOJSKI - sędzia koszykówki od 1989 roku. Egzamin na sędziego międzynarodowego zdał w 1999, a już rok później sędziował Euroligę. Trzykrotnie był rozjemcą na meczach Mistrzostw Europy, dwukrotnie sędziował Mistrzostwa Świata, ponadto trzykrotnie był na Młodzieżowych Mistrzostwach Świata. Ponadto sędziował Final Four Euroligi w Berlinie i finały VTB. Wielokrotnie uczestniczył w szkoleniach oraz letniej lidze NBA. Jest założycielem REFEREE.PL Camp, który szkoli sędziów koszykówki z całego świata.

PHIL JACKSON I JEGO SPOSOBY NA RADZENIE SOBIE ZE STRESEM W PRACY

Anna Ussorowska

W środowisku sportowym panuje przekonanie, że stres dotyka jedynie zawodników, ponieważ to oni zmagają się między innymi z presją oczekiwań w trakcie meczu czy rywalizacją o pozycję w swojej drużynie. Nic bardziej mylnego! To właśnie trenerzy są najbardziej narażeni na stres związany z pracą.

Mówi się, że zespół jest lustrzanym odbiciem trenera. To znaczy, że zawodnicy obserwują pewne postawy i uczą się poprzez naśladowanie zachowań trenera. To właśnie on jest liderem i przykładem dla swoich podopiecznych. Od tego, w jakiej jest formie fizycznej i psychicznej, zależy efektywność jego pracy. **Dlatego warto zadbać w pierwszej kolejności o siebie po to, aby móc być najlepszym trenerem dla swoich zawodników.**

Phil Jackson to jeden z najbardziej utytułowanych szkoleniowców w historii NBA, posiadacz 11 mistrzowskich pierścieni, przez niektórych nazywany „Mistrzem Zen". To trener, który potrafił z wielkich gwiazd stworzyć zwycięski zespół. Jednak, aby to zrobić, najpierw musiał nauczyć się radzić ze swoim stresem. Jakich sposobów używał? Odpowiedź znajdziecie w tekście.

DLACZEGO PRACA TRENERA MOŻE BYĆ STRESUJĄCA?

Czasem, gdy wypełniam formularze, w rubryce „zawód" wpisuję „czarodziej". I nie dla żartu. Po prostu, kiedy myślę o tym, jakich sztuczek muszą używać coachowie w NBA, by poradzić sobie z uporem gwiazd, to właśnie „czarowanie" jest najlepszym opisem tego, co robimy.
Phil Jackson

Trenerzy są najczęściej ogromnymi pasjonatami koszykówki, charakteryzuje ich miłość do gry i wysoka motywacja wewnętrzna. To właśnie koszykówce oddali całe swoje życie. Czas pracy trenera jest nielimitowany. To oznacza, że oprócz przygotowania się do treningu i przeprowadzenia zajęć z zawodnikami, trenerzy spędzają długie godziny na oglądaniu meczów, podpatrywaniu nowych ustawień w obronie czy zaskakujących rozwiązań w ataku. To jednak stanowi mały wycinek ich pracy.

Kolejny aspekt pracy trenera związany jest z łączeniem wielu ról. Zwłaszcza w przypadku pracy z młodzieżą oprócz prowadzenia zespołu, trenerzy często pełnią funkcję kierownika drużyny, managera, analityka, skauta, wychowawcy czy psychologa. Nadmiar obowiązków w pracy trenera może być źródłem stresu.

Praca trenera wiąże się również z dużą odpowiedzialnością nie tylko za wynik najbliższego meczu, ale również za rozwój sportowy i wychowanie młodych ludzi. Trenerzy mogą przeżywać duże napięcie, ponieważ zmagają się z oczekiwaniami ze strony zarządu klubu, kibiców oraz rodziców. Często niestety rozliczani są jedynie za wyniki sportowe, a nie postępy w rozwoju sportowym zawodników.

Nieodłączną częścią pracy w sporcie są liczne wyjazdy na mecze, turnieje, obozy, zgrupowania kadry oraz letnie campy. Przy tak intensywnym stylu życia trudno jest wygospodarować czas dla siebie i rodziny. Niestety, nie wszyscy mogą liczyć na wsparcie i wyrozumiałość ze strony najbliższych, co również może stanowić źródło stresu.

Często to właśnie drużyna staje się najbliższą rodziną trenera, co wiąże się z kolejnym niebezpieczeństwem. W takiej sytuacji łatwo stracić dystans do swojej pracy, a przeżywane w niej emocje stają się jeszcze silniejsze. Wszystkie wyżej opisane aspekty sprawiają, że poziom stresu wśród trenerów może być naprawdę wysoki.

CO WARTO WIEDZIEĆ O STRESIE?

Na początku warto dokładnie zdefiniować pojęcie stresu. Stres to nie tylko reakcja naszego organizmu na zbliżający się mecz, rozmowę z prezesem czy nadchodzące play-offy. Stres może objawiać się zaburzeniami snu, utratą masy ciała oraz brakiem równowagi pomiędzy pracą a czasem wolnym.

Gdy zaczynamy się stresować, to fizjologiczną odpowiedzią naszego organizmu jest reakcja „walcz lub uciekaj". To oznacza, że nasze ciało przygotowuje się działania i jest w stanie pełnej mobilizacji. Zaczynają również wydzielać się hormony między innymi kortyzol, adrenalina i noradrenalina.

Zgodnie z fizjologicznym rytmem, kolejnym etapem powinno być wykorzystanie nagromadzonej energii, najlepiej przez aktywność fizyczną. Wszystko po to, aby się wyciszyć i rozpocząć fazę regeneracji organizmu.

Niestety, jeśli nie wykorzystujemy zgromadzonej energii podczas reakcji „walcz lub uciekaj" to nasz organizm zaczyna funkcjonować w trybie ciągłej mobilizacji, wstrzymując tym samym fazę regeneracji i odbudowy.

TRENERZY RÓWNIEŻ GRAJĄ SWÓJ MECZ – WYSTĘPUJĄ

Zasada jest taka, że zawodnicy zazwyczaj lepiej radzą sobie z porażkami niż trenerzy. Mogą wejść do łazienki, wziąć prysznic, potem wyjść i powiedzieć coś w stylu: „Jestem zmęczony i głodny. Chodźmy coś zjeść". Ale trenerzy nie mają też poczucia ulgi związanego z rozegraniem wyczerpującego meczu. Nasz system nerwowy pozostaje rozedrgany jeszcze długo po zamknięciu hali.

Phil Jackson

Nie tylko zawodnicy stresują się przed zbliżającym się meczem. Trenerzy - tak samo, jak zawodnicy - odczuwają duży stres i napięcie. Różnica polega na tym, że zawodnicy w trakcie meczu wykorzystują nagromadzoną energię, i „spalają" ją podczas biegania po parkiecie. Niestety, w przypadku trenerów, nawet po zakończonym meczu, w dalszym ciągu są w stanie mobilizacji, który ciężko jest wyhamować.

Chcąc poradzić sobie z utrzymującym się napięciem, niektórzy zaczynają stosować używki takie jak alkohol, papierosy, kompulsywne jedzenie itd. Niestety, te strategie są nieskuteczne. To znaczy przynoszą chwilową ulgę, ale nie wyhamowują mobilizacji i nie pozwalają na prawdziwą regenerację organizmu. Poziom pobudzenia trenera jest nadal wysoki. Organizm zaczyna się regenerować tylko wtedy, kiedy się „zużywa". To oznacza, że aby rozpocząć proces regeneracji, musimy najpierw zużyć energię, najlepiej poprzez aktywność fizyczną.

SKUTKI DŁUGOTRWAŁEGO STRESU

Krótkotrwały stres mobilizuje nas do działania i do pokonywania swoich ograniczeń. Co się jednak stanie, gdy zaczynamy doświadczać długotrwałego stresu? Jeśli trener cały czas funkcjonuje w stanie pełnej mobilizacji i wysokiego pobudzenia, to możemy powiedzieć, że doświadcza chronicznego stresu. To sytuacja, w której dochodzi do rozregulowania wewnętrznej równowagi organizmu, między innymi układu hormonalnego. Organizm w chronicznym stresie, cały czas wydziela hormony odpowiedzialne za mobilizację. Taka osoba zaczyna gorzej funkcjonować,

może skarżyć się na trudności z koncentracją uwagi oraz pamięcią, coraz gorzej radzi sobie ze stresem. Jedną z konsekwencji takiego długotrwałego stresu w pracy trenera może być sytuacja, w której trener poczuje się wyczerpany fizycznie i emocjonalnie, a praca przestanie mieć dla niego znaczenie. W niektórych przypadkach taki stan może być zdiagnozowany jako wypalenie zawodowe.

NARZĘDZIOWNIK - SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

1. „ZRZUĆ" SWÓJ STRES PRZYGOTUJ SIĘ

Jednym z najskuteczniejszych sposobów radzenia sobie ze stresem jest aktywność fizyczna. Jako były sportowiec, na pewno pamiętasz przyjemny stan odprężenia doświadczany zaraz po treningu. Możesz wykorzystać to również w pracy trenera. Wybierz aktywność, która najbardziej ci odpowiada: pływanie, bieganie czy siłownia i zrzuć swój stres.
Aby skutecznie radzić sobie ze stresem, warto wypracować nawyk aktywności fizycznej po meczach swoich podopiecznych. Jeśli zadbasz o siebie, zobaczysz, że Twój sen będzie spokojniejszy, a Ty poczujesz się wypoczęty. Nie musi być to dwugodzinny trening na siłowni, wystarczy, że zrobisz sobie przebieżkę lub pogimnastykujesz się. Najważniejsza jest systematyczność.

2. PRZYGOTUJ SIĘ

Najlepszą metodą radzenia sobie z lękiem, jaką odkryłem, jest upewnienie się, że jestem możliwie najlepiej przygotowany na to, co mnie czeka. [...] Musisz wierzyć, że niezależnie od wyniku zrobiłeś wszystko, co w twojej mocy, żeby osiągnąć cel.
Phil Jackson

Dobre przygotowanie to nie tylko praca z zawodnikami, skauting przeciwników i wymyślenie taktyki. To również twoja forma fizyczna i psychiczna. Postaraj się tak zarządzać swoim harmonogramem, aby znaleźć czas dla siebie. Zastanów się, co lubisz robić, co sprawia, że jesteś spokojniejszy i zrelaksowany? **Zaplanuj to w swoim kalendarzu.**

Pamiętaj, to, co jest ważne, to efektywność twojej pracy. Nie zawsze dużo znaczy lepiej. Czasem warto jest pracować krócej, ale za to skoncentrować się na jakości wykonywanych zadań.

Jeśli jesteś zmęczony, możesz mieć trudności z koncentracją i „chłodnym" spojrzeniem na przygotowanie drużyny czy grę poszczególnych zawodników. Zdarza się, że tracimy wtedy dystans i obiektywizm potrzebny w pracy trenera. W takim stanie trudniej będzie ci przeanalizować rozegrany mecz i wyciągnąć wnioski na następną kolejkę.

3. KONTROLUJ ELEMENTY KONTROLOWALNE

Twoje zadanie jako przywódcy polega na tym, żebyś zrobił wszystko, co w twojej mocy, żeby stworzyć idealne warunki dla osiągnięcia sukcesu, chowając własne ego do kieszeni i inspirując swoją drużynę, aby grała we właściwy sposób. Koniec końców musisz jednak odpuścić i zdać się na bogów koszykówki.
Phil Jackson

Jako trener masz ogromny wpływ na rozwój swoich zawodników. Możesz inspirować ich do ciężkiej pracy na treningach oraz stworzyć im warunki, w których będą mogli się rozwijać. Są jednak elementy, których nie kontrolujesz, a myślenie o nich sprawi, że zaczniesz się stresować i frustrować (np. budżet klubu, zachowanie kibiców, nastawienie rodziców czy kontuzje zawodników). Dlatego ważnej jest to, abyś jako trener wypracował sobie nawyk zajmowania się rzeczami, które zależą od ciebie oraz odpuszczania rzeczy, na które nie masz wpływu. Skup się na swoich zadaniach. Możesz dawać szanse zawodnikom, przekazywać im swoją wiedzę i doświadczenie, ale nie masz wpływu na to, czy z tego skorzystają i co zrobią z daną im szansą. Zaakceptuj to i wykorzystaj energię na te rzeczy, które w pełni kontrolujesz.

4. ZAPANUJ NAD SWOIMI MYŚLAMI

Ja denerwuję się najbardziej w środku nocy. Śpię przez kilka godzin, po czym nagle bach! Mój mózg się budzi i szaleje. „Może powinienem był zrobić to albo tamto? Boże, jaki fatalny błąd popełnił sędzia w czwartej kwarcie. A może powinienem był rozpisać im inną akcję?" I tak dalej. Czasami muszę siedzieć i przez długi czas medytować, zanim hałas się uspokoi i z powrotem będę w stanie zasnąć.

Każdy z nas jest inny i inaczej reaguje np. na przegrany mecz. Jednak to, jak się będziemy czuć, zależy od sposobu, w jaki zinterpretujemy daną sytuację. Po przegranym przed własną publicznością meczu pojawiają się różne myśli, interpretacje i oceny: np.: „Zawaliłem ten mecz", „to moja największa porażka", „nie nadaję się do pracy z młodzieżą" To, w jaki sposób MYŚLIMY o tej sytuacji, wywołuje określone EMOCJE np. strach, złość, stres, rozgoryczenie. Nasze emocje wpływają na sposób, w jaki się ZACHOWUJEMY – np. wybuchy złości, używki, kłopoty ze snem.

Aby poradzić sobie ze stresem, w pierwszej kolejności warto uświadomić sobie przebieg tego procesu, po to, aby nauczyć się kontrolować nasze myśli i świadomie zarządzać naszymi emocjami. Zwróć uwagę, jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie? Czy są konstruktywne? Czy pomagają Ci poradzić sobie z daną sytuacją? A może sprawiają, że jesteś coraz bardziej zdenerwowany i zestresowany? Nie musi tak być, To Ty kontrolujesz swoje myśli.

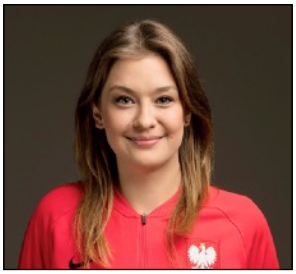
PODSUMOWANIE

Zgodnie z procedurą, przed startem samolotu stewardesa wyjaśnia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na pokładzie. Jedną z nich jest to, aby w sytuacji zagrożenia osoba dorosła w pierwszej kolejności założyła sobie maskę z tlenem, a dopiero w drugiej kolejności założyła ją swojemu dziecku.

Ta zasada pokazuje pewien uniwersalny mechanizm. Aby pomagać innym, najpierw musisz zadbać o siebie. Dotyczy to również pracy w sporcie, warto zadbać w pierwszej kolejności o siebie po to, aby móc być najlepszym trenerem dla swoich zawodników.

Jeśli nauczysz się zarządzać swoim czasem, dbać o sferę prywatną i zawodową, poziom odczuwanego stresu zmniejszy się. Twoja praca będzie sprawiała Ci dużo radości i satysfakcji, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać ją latami. Pamiętaj również, że jesteś wzorem do naśladowania dla swoich zawodników. Zadbaj o to, żeby wypracowali sobie zdrowe nawyki.

Anna Ussorowska
psycholog sportu Reprezentacji Polski w piłce nożnej kobiet. Przez 15 lat grała wyczynowo w koszykówkę. Absolwentka wychowania fizycznego (mgr) i psychologii (mgr), w trakcie studiów doktoranckich z psychologii sportu.



WSKAŹNIK +/-

- Łukasz GRYGIEL

Na pytanie, co dokładnie w realiach koszykarskiego rzemiosła oznacza wskaźnik +/-, można by krótko i zwięźle napisać: NIC. Niemniej jednak nie poddałem się i postanowiłem odrobinkę rozwinąć ten temat…

Podczas analizy wskaźników statystycznych, natknąłem się na statystykę/wskaźnik o nazwie "+/-". Niby nic w tym nowego czy odkrywczego, ponieważ jest on „z nami" od dobrych kilkunastu lat… Ale czy kiedykolwiek zastanawialiście się nad sensem tego wskaźnika? Otóż to!! Przedstawię pokrótce, co opisuje "+/-" w koszykówce…

Teoria

Jeżeli założymy, że w czasie pierwszych 10 min (1. kwarty) zespół A rzucił 15 punktów, a jego przeciwnik, zespół B 20 punktów (zakładając, że w pierwszej kwarcie nie było dokonywanych żadnych zmian), to cała piątka (każdy zawodnik osobno) drużyny A będzie miała wskaźnik +/- równy -5 (wynik różnicy punktowej obu drużyn, podczas, kiedy zawodnicy z danej drużyny przebywali na boisku), zaś w drużynie B odpowiednio każdy zawodnik przebywający na boisku będzie miał w/w wskaźnik równy +5. Należałoby postawić sobie pytanie, co to tak naprawdę oznacza?….

Praktyka / Życie

Po głębszych przemyśleniach mogę śmiało stwierdzić, że zupełnie NIC!. Dlaczego NIC? A co ma oznaczać fakt, iż zawodnik po meczu ma "+/-" równy +15? To może pokazywać, że: ma zgranych kolegów, którzy grają i robią taki wynik oraz przewagę, a ja jestem jedynie statystą i biernym nośnikiem koszykarskiego parkietowego kurzu… albo może to oznaczać, że w ciągu meczu trener mnie wpuszcza już na sama końcówkę, gdzie najczęściej gra trzecia piątka, a wynik jest już dawno rozstrzygnięty i obrona schodzi na drugi plan, albo może też oznaczać, że jestem liderem drużyny i kiedy przebywam na boisku, to mój talent rzutowy oraz przywódczy tak mobilizuje zespół, że gra o wiele lepiej od przeciwnika.

Skoro ten element jest tak niejednoznaczny i może dokładnie mówić o wszystkim i o niczym, jak znalazł się w bardzo wąskim gronie statystyk (wyliczanych pośrednio, podobnie jak EVAL), które są dostępne podczas i zaraz po meczu na wydruku statystycznym oraz jest widoczny na większości stron/serwisów opisujących mecze Energa Basket Ligi czy PZKosz? To pytanie trzeba by było postawić osobom za to odpowiedzialnym, bo wskaźnik „+/- „ w tej postaci jest sztuką dla sztuki czyli nic nieznaczącym bublem…

Można by spróbować tę sytuację odwrócić i spróbować sprawić, aby ten wskaźnik niósł za sobą jakąkolwiek merytorycznie wartościową informację, dodając do wzoru wyliczającego okres przebywania danego zawodnika na ławce, następnie uzyskane wartości NA i POZA boiskiem przemnożyć przez odpowiedni wskaźnik (np. NA - 1,2 i POZA - 0,6) oraz uzależnić wartość wskaźnika od czasu przebywania zawodnika na boisku, ale czy zmieni to tak wiele? Chyba niekoniecznie…
Czym innym jest wyliczanie tej wartości dla całej piątki zawodników przebywających na boisku. Analizując/oceniając grę całej piątki możemy śmiało wyciągać wnioski o sile ofensywnej czy defensywnej danego składu zawodników. To, ile punktów zostaje zdobytych z asystą, a ile po izolacjach, to, ile punktów daje sobie rzucić dany skład, a który np. generuje najszybszą grę

(najkrótszy średni czas trwania akcji). Mając odpowiednią ilość pomiarów (meczów), może to być bardzo przydatne narzędzie wspomagające pracę trenera.

Ale wróćmy do naszego nieszczęsnego wskaźnika... nie korelując go z wartością, która ewidentnie jest połączona z tym, co konkretny zawodnik zrobił, niczego nie zmieni. Mowa tu oczywiście o wskaźniku **EVAL,** który bezpośrednio wynika z osiągnięć danego zawodnika. Wyprzedzając następny artykuł mogę tylko powiedzieć, że przypisywanie wartości zero-jedynkowych do poszczególnych statystyk moim zdaniem jest co najmniej krzywdzące i należałoby to zmienić.

Pierwsza (znana już) część wzoru pozostałaby taka sama (wyliczałoby się ją w dokładnie ten sam sposób), tylko dodatkowo wartość +/- mnożyłoby się przez odpowiednio zmodyfikowany wskaźnik **EVAL**. Pozostając przy standardowym formacie wyliczenia tego wskaźnika, musimy go uzależnić od wartości procentowej czasu, w którym danemu zawodnikowi udało się go osiągnąć. Mianowicie:

A - "+/-" (kiedy jestem na boisku)
T - procent czasu spędzonego przez zawodnika na boisku podczas meczu w stosunku do całości trwania spotkania

T = T-in/T-game (T-in czas spędzony na boisku, T-game - aktualny czas trwania meczu).

przykład: mamy pierwszą połowę, zawodnik grał w niej 15 min, jego T wynosi 0,75

Kolejnym etapem jest wyliczenia wskaźnika Eval każdego zawodnika z osobna per minuta, którą przebywa na boisku.

M-eval = EVAL/T-in

NAT +/- = A * T * M-eval

Co osiągamy przy takiej zmianie? Dostajemy oto trochę bardziej wiarygodny wskaźnik przydatności zawodnika niż wcześniejszy, ze względu na to, że bierzemy pod uwagę dodatkowo wartość opisującą, co konkretny zawodnik podczas swojej obecności na boisku zrobił.

Przypadek (Czas trwania meczu 40 min, przewaga drużyny w wyniku końcowym +41)

Jak możemy zauważyć, różnica wskaźników EVAL oraz NAT wcale nie jest taka mała. Szczególna różnica uwidacznia się u zawodników, którzy grali blisko 30 min w meczu (T = 0.75), tylko że z zawodnikiem nr 5 w tym czasie zespół wygenerował wskaźnik +/- równy +44 natomiast z zawodnikiem nr 6 "jedynie" +19... obaj uzyskali podobny EVAL, odpowiednio 24 oraz 22 i dopiero skorelowanie tych dwóch wskaźników pokazuje, który zawodnik jest prawdziwym liderem, kreatorem gry drużyny (NAT zawodnika nr 5 - 26,4), a tego, który "dobił" sobie EVAL, grając w tak zwanym garbage time (NAT zawodnika nr 6 - 10,5).

Przed nami jeszcze daleka droga do tego, by "wycisnąć" z bezdusznych statystyk coś, co może być bardziej przydatne w codziennej pracy trenera. Aktualnie sprawdzam i testuję korelacje wskaźników statystycznych na oprogramowaniu GoodGame, które mam nadzieję zaowocują w przyszłości bardziej wymiernymi wynikami oceniającymi danego zawodnika podczas meczu

GoodGame Statystyki koszykarskie	Zawodnik 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Minut IN (sec)	413	380	1770	0	1709	1750	1422	1197	1253	271	959	876
PLUS / MINUS	-2	-5	23	0	44	19	15	22	36	9	15	29
EVAL	0	-2	22	0	24	22	20	12	17	4	12	11
T - czas gra	0,17	0,16	0,74	0,00	0,71	0,73	0,59	0,50	0,52	0,11	0,40	0,37
Eval na Minutę	0,00	-0,32	0,75	0,00	0,84	0,75	0,84	0,60	0,81	0,89	0,75	0,75
NAT +/-	0,0	0,3	12,7	0,0	26,4	10,5	7,5	6,6	15,3	0,9	4,5	8,0
Różnica (EVAL - NAT)	0,0	-2,3	9,4	0,0	-2,4	11,6	12,5	5,4	1,7	3,1	7,5	3,0

(zamkniętymi w jednym \ dwóch wskaźnikach). Oczywiście mam świadomość tego, iż ciężko jest wyliczyć takie aspekty gry jak zaangażowanie, wolę walki czy determinację oraz to, że zawodnicy mają powierzane różne zadania podczas przebywania na boisku. Nie zapominajmy jednak, że wskaźniki statystyczne mają wspomagać pracę trenera, asystenta czy analityka, a nie go w czymkolwiek wyręczać.

Łukasz GRYGIEL

Statystyk z siedemnastoletnim doświadczeniem, posiadający licencją FIBA. Autor oprogramowania do wykonywania komputerowych obserwacji statystycznych o nazwie GoodGame, na którym pracuje większość koszykarskich lig amatorskich w kraju.

fot. Paweł Oracz

Optymalizacja BPS w aspekcie przygotowania motorycznego na przykładzie kadry żeńskiej U18

Paweł ORACZ

Myślę, że w obecnych czasach nie ma już wątpliwości co do konieczności i przydatności przygotowania motorycznego w grach zespołowych. Często okazuje się ono niezbędnym łącznikiem pomiędzy Trenerem głównym, a fizjoterapeuta pracującym z zespołem. Zwykle też to właśnie aspekt przygotowania atletycznego jest tym, co robi tzw. „różnicę" na parkiecie.

Przygotowując się do napisania poniższego artykułu, zastanawiałem się, co może być dla Państwa istotne w tej materii. Szybko doszedłem do wniosku, że kluczowe będą dwa elementy, na które położę największy nacisk. Podstawą do zrozumienia tematu będzie wyjaśnienie różnicy pomiędzy optymalnym przygotowaniem zespołu do konkretnej imprezy (w tym przypadku ME), a przygotowaniem motorycznym drużyny, z którą mamy kontakt codziennie w klubie. Jednocześnie postaram się nie zaniedbać tego tematu od strony merytorycznej, podając oraz proponując gotowe rozwiązania i przykłady, które stosowałem ze swoją Kadrą przez dwa lata z rzędu.

Klub / Kadra - różnice

Na poziomie Reprezentacji, zarówno w kontekście nauczania jak i doskonalenia elementów techniczno-taktycznych, jak i w aspekcie kształtowania motoryki, trenerzy mierzą się z umiejętnościami zawodników, na które śródsezonowo nie mają wpływu. Istotnym zdaje się fakt znalezienia sposobów i środków do optymalnego przygotowania zawodnika. Słowo „optymalny" będzie w tej kwestii kluczem. Optymalny czyli najlepszy z możliwych w danych warunkach. Dostajemy materiał do selekcji i wybieramy najlepszy pod względem budowania drużyny. W klubie natomiast ten materiał możemy dobierać do własnych koncepcji taktycznych czy technicznych z większej populacji, mając na pracę znacznie więcej czasu. Pamiętajmy, że zawodnicy na zgrupowania kadr młodzieżowych przyjeżdżają po zakończeniu sezonu, co ma kolosalne znaczenie pod względem manipulowania pomiędzy bodźcami w postaci treningu, a regeneracją czy odnową biologiczną. Znalezienie idealnego balansu pomiędzy tymi dwoma aspektami będzie decydować o naszym sukcesie. Gdy pracujemy na poziomie reprezentacji, czas, jaki mamy do dyspozycji przed imprezą docelową, z punktu widzenia fizjologii nie wystarczy nam, niestety, na zbudowanie istotnej różnicy w aspekcie kształtowania cech motorycznych. Jeśli uda nam się wpłynąć na te młode organizmy poprawiając atletyzm na poziomie 15-20%, to gwarantuję, że zespół podczas zawodów będzie wyglądał znakomicie. Jeśli dodamy do tego nasz wpływ na rekompozycję składu ciała w aspekcie utraty tkanki tłuszczowej około 2-3% i dodatkowe 1-2 kilogramy masy mięśniowej, to możemy być pewni, że wykonaliśmy dobrą pracę.

1. Od czego zacząć?

Pracując przez dwa lata z rzędu z juniorską kadrą U18 kobiet nauczyłem się, że tym, co determinuje najbardziej Twój sukces jest indywidualny kontakt z zawodnikiem. Zdobycie zaufania to klucz do sukcesu - Twojego i całego zespołu. Zawsze staram się zdobyć zaufanie już od pierwszej rozmowy lub spotkania. No to zaczynamy! Po prostu dzwonię i rozmawiam. Od tego właśnie rozpoczynam swoją pracę z Kadrą. Po otrzymaniu nazwisk szerokiego składu, obowiązkiem trenera przygotowania fizycznego jest telefon do każdego z zawodników. Pozwala nam to określić i przeanalizować wiele elementów w aspekcie gotowości przystąpienia zawodnika do BPS. Oprócz „przełamania pierwszych lodów" i wzajemnego poznania się, istotne z punktu widzenia trenera motoryki wydają się następujące elementy, na które zwracam szczególną uwagę:

Data zakończenia sezonu

Jest tym, co wpłynie na dalszy etap przygotowań do BPS. Tę informację otrzymuję od Trenera głównego wraz z listą zawodników. Istotne jest również, jakim akcentem (turniej, finał MP itp.) zawodnik zakończył sezon. Mogę z pełną odpowiedzialnością stwierdzić, że w przypadku naszej Kadry w 2019 roku, te dwie informacje były kluczowe dla rozwoju wydarzeń w późniejszych tygodniach przygotowań do ME i (wraz z oceną testów) miały największy wpływ na indywidualizowanie programów treningowych w kolejnych etapach.

Historia urazów podczas sezonu

Zawodnik musi jasno i bardzo dokładnie opisać historię swoich urazów oraz ich leczenia podczas sezonu. Pozwala to nam wstępnie określić, czy mamy do czynienia z zawodnikiem podatnym na kontuzje oraz na co w okresie przygotowań do BPS, jak i samym BPS, zwrócić uwagę.

Średnia ilość minut w meczu oraz ich częstotliwość

Pozwala nam określić, jak bardzo eksploatowany był zawodnik pod względem obciążeń meczowych, co również będzie determinowało rodzaj planu przygotowań do BPS.

Historia treningowa

Niezbędne informacje, które musimy znać, to: średnia ilość sesji treningowych w tygodniu, rodzaj treningu, jak wyglądało przygotowanie motoryczne w klubie, czy był i jak wyglądał trening siłowy?

Podanie wprost swoich oczekiwań w stosunku do zawodnika i odniesienie się do nich przez niego

Zwykle mówię, że oczekuję 100% zaangażowania i profesjonalizmu, zawsze dodając: „ Jeśli Ty dasz mi swoje 100% - ja dam Ci swoje 150%. Jeśli Ty dasz mi swoje 150% - ja dam Ci 200% i wspólnie zobaczymy, kto jest lepszy w tej rywalizacji. Umowa stoi?" Zawsze się zgadzają, a ambicja nie pozwala im na to, aby się z tej umowy wycofać. Gwarantuję! Kluczowe w tym aspekcie są wszelkie rozmowy indywidualne, które przeprowadzam praktycznie codziennie. Czasami jest to zwykłe zamienienie dwóch zdań, a czasami dłuższe spotkanie. Zawodnik musi wiedzieć, kiedy ma pracować maksymalnie, a kiedy i w jakim celu odpuszczamy. Będzie pracował ciężej, jeśli będzie miał zaufanie, a nie dlatego, że ktoś na niego krzyczy. Musi wiedzieć, po co wykonuje dane ćwiczenie i jaki będzie miało wpływ na jego grę. Potrzebuje informacji tu i teraz. Cel jest bardzo istotny.

2. Budowanie mikrocyklu posezonowego.

Po otrzymaniu wszystkich powyższych informacji i ich analizie, następuje budowa okresu posezonowego.

W porównaniu do roku poprzedniego, gdzie przygotowania do ME rozpoczęły dużo później po zakończeniu sezonu, w tym roku zawodniczki przyjechały na testy motoryczne i badania

Grupa A - PLAN TYGODNIOWY OD 20-27.05.2019

PORA DNIA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK
RANO lub POŁUDNIE	TRENING 1 tlen - POLAR	WOLNE	TRENING 1 tlen - POLAR	WOLNE	TRENING 1 tlen - POLAR	WOLNE	WOLNE	WOLNE
	TRENING 2 siła		TRENING 2 siła		TRENING 2 siła			

Grupa B (SMS) - PLAN TYGODNIOWY OD 20-27.05.2019

PORA DNIA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK
RANO	TRENING 1 tlen - POLAR (trener Michał)	TRENING 1 tlen - POLAR (trener Michał)	WOLNE	TRENING 1 tlen - POLAR (trener Michał)	TRENING 1 tlen - POLAR (trener Michał)	WOLNE	WOLNE	WOLNE
	TRENING 2 siła			TRENING 2 siła	TRENING 2 siła			
POŁUDNIE	Rzuty	Rzuty		Rzuty	WOLNE			

kontrolne praktycznie prosto z finałów MP U18. Pomiędzy tymi akcjami był tylko 1 dzień przerwy. Spowodowało to, że kluczowe dla nas zawodniczki były dość mocno wyeksploatowane, zmęczone, z duża ilością mikrourazów, co potwierdziły w/w badania. Szybka, ale bardzo dokładna analiza badań krwi przeprowadzona przeze mnie oraz analiza badań wydolnościowych, pozwoliła na trafną reakcję w postaci ustalenia indywidualnego planu przygotowań do BPS oraz indywidualnej suplementacji, by poprawić możliwie szybko markery krwi. Mając tak mało czasu do pierwszego obozu (2,5 tygodnia), nie można sobie pozwolić na błędy. Dlatego wszystko, co od tego momentu zrobisz, musi być dobrze zaplanowane i monitorowane codziennie.

Podział zespołu na 4 grupy:

- Grupa 1 -zawodniczki z dobrymi wynikami badań
- Grupa 2 - zawodniczki potrzebujące przerwy
- Grupa 3 - zawodniczki z SMS Łomianki
- Grupa 4 - zawodniczki kontuzjowane

- Wysłanie indywidualnych programów treningowych dla każdej zawodniczki. Intensywność i objętość wynikająca z badań i testów.
- Wysłanie indywidualnej suplementacji
- Integracja koszykówki z motoryką w aspekcie intensywności i objętości przy pomocy monitoringu Polar. Dzięki temu mogłem za pomocą aplikacji Polar Flow monitorować, z jaką intensywnością trenują. Mając na uwadze wyniki testów i badań oraz w perspektywie najcięższy zbliżający się obóz w Zakopanem - kluczem było manipulowanie regeneracją oraz praca na niskich intensywnościach. Jeśli był choć cień wątpliwości - bez wahania dawałem dzień wolny.

3. Budowanie BPS.

Analizując wymagania specyficzne dla koszykówki w aspekcie motoryki oraz wyniki badań i testów przed BPS, określam cele indywidualne zawodników oraz zdolności motoryczne, najbardziej istotne z punktu widzenia poprawy lub podtrzymania.

Cały plan musi być sensowny i uporządkowany, ponieważ praca jest bardzo intensywna. Odpowiedni rozkład w tygodniu będzie dyktował nam możliwości regeneracyjne. Stawiam na to, żeby dać ciału możliwość rozkręcenia się, idealnie więc będzie zacząć od jednostki poświęconej pracy szybkościowej, niekwasomlekowej, następnie rozpocząć trening siłowy, który wykorzysta pobudzenie z poprzedniej pracy szybkościowej. Po tych dwóch sesjach optymalnym będzie trening mocy, który będzie czerpał z poprzednich zdolności motorycznych, a całość zakończyć należy kolejną jednostką pracy szybkościowej, nastawionej bardziej na możliwości metaboliczne z zakresu buforowania mleczanu w formie interwałów szybkościowych o wysokiej intensywności.
Ćwiczenia z zakresu mocy – serie będą trwały do maksymalnie 10 s.

fot. Paweł Oracz

Ćwiczenia z zakresu siły – serie będą trwały 20–40s.
Ćwiczenia z zakresu pracy szybkościowej, zarówno krótkiej, podczas której nie będzie wytwarzany mleczan – poniżej 30 s, jak i długiej, kiedy będzie wytwarzany mleczan – 30–60 s.

Przykładowy mikrocykl w kontekście motoryki wyglądałby następująco:

Poniedziałek: szybkość #1
Wtorek: siła
Środa: wolne
Czwartek: moc
Piątek: szybkość #2
Sobota: siła
Niedziela: wolne

Oczywiście cecha motoryczna na dany dzień jest przedstawiona jako dominująca. Praca nad wytrzymałością specjalną jak i trening funkcjonalny oraz prewencja urazów jest uwzględniona w każdej jednostce treningowej. Musimy pamiętać, że oprócz sesji motorycznej zawodnik musi wykonać trening techniczno-taktyczny, który również jest obarczony intensywnością i objętością.
Nawiązując do powyższego zdania istotnym zdaje się ciągła komunikacja sztabu i permanentny monitoring obciążeń.
Osobiście jestem zwolennikiem krótkich, ale bardziej intensywnych akcentów motorycznych w każdej jednostce treningowej, co ma istotne znaczenie z punktu widzenia fizjologii (hormony, metabolic effect, odciążenie układu nerwowego), w czasie monitorowania zawodniczek często w naszym BPS zdarzały się mikrocykle takie jak np.:

Dzień 1:
Rano: szybkość 30' + koszykówka (90') **
Wieczór: trening funkcjonalny 30' koszykówka (90') **
Dzień 2:
Rano: siła 60' * + koszykówka (60') **
Wieczór: moc 30' koszykówka (90') **
Dzień 3:
Rano: trening funkcjonalny 30' koszykówka (90')**
Wieczór: odnowa biologiczna
Dzień 4:
Rano: szybkość 30' + koszykówka (90') **
Wieczór: trening funkcjonalny 30' koszykówka (90') **
Dzień 5:
Rano: siła 60' * + koszykówka (60') **
Wieczór: moc 30' koszykówka (90')**
Dzień 6:
Rano: trening funkcjonalny 30' koszykówka (90')
Wieczór: odnowa biologiczna
Dzień 7:
wolne

***) - czasami podział na niskie/wysokie po 30'. W tym czasie, kiedy jedna grupa była na siłowni, druga trenowała technikę indywidualną na hali.**
****) - Każdy trening i mecz kontrolny monitorowany „na żywo" za pomocą Polar Team Pro, co pozwalało na jeszcze lepsze manipulowanie wysiłkiem i indywidualizowanie każdej sesji treningowej.**

Paweł ORACZ

Trener przygotowania motorycznego Reprezentacji Polski Juniorek U18 w latach 2018 i 2019, a od 2020 kadry U14 chłopców. Trener przygotowania motorycznego koszykarek TS Wisła Kraków. Współwłaściciel OMTC Oracz Mroczek Training Center w Krakowie.
Od zawsze związany ze sportem zarówno na poziomie zawodowym jak i amatorskim. Trener z bardzo szerokim zakresem kompetencji. Absolwent krakowskiej AWF. Trener osobisty oraz przygotowania motorycznego wielu sportowców na poziomie zawodowym i amatorskim. Usprawnia fizycznie zawodników w dyscyplinach sportu takich jak koszykówka, tenis stołowy, tenis ziemny, piłka nożna i wielu innych. Od 15 lat najbardziej rozpoznawalny i najchętniej zapraszany Polak na kongresy i konwencje branży fitness na całym świecie w ponad 30 krajach: Niemcy, Polska, Rosja, Włochy, USA, Japonia, Korea, Grecja, Austria, Belgia, Słowenia, Turcja, Hiszpania, Chorwacja, Serbia, Słowenia, Ukraina, Litwa, Wielka Brytania, Szwajcaria, Holandia, Francja, Węgry, Luxemburg, Słowacja i Czechy. Współpracuje lub współpracował z największymi organizacjami szkoleniowymi fitness i treningu takimi jak IFAA Niemcy i Polska , Gr.A.F.T.S Grecja, IDEA w USA gdzie uzyskał tytuł IDEA Expert.

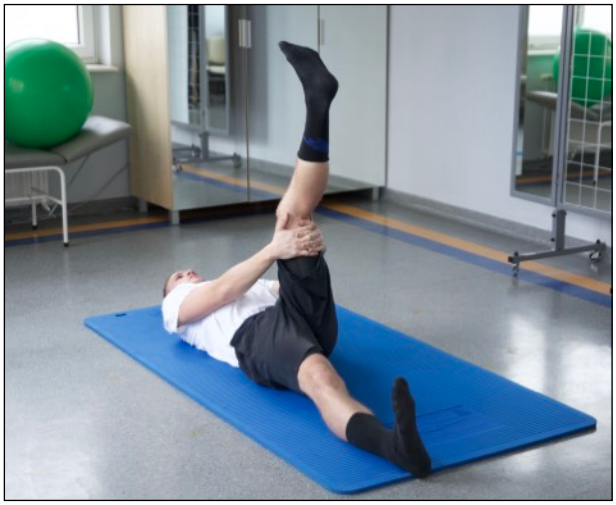
ODNOWA BIOLOGICZNA PODCZAS SEZONU

Michał JANDUŁA

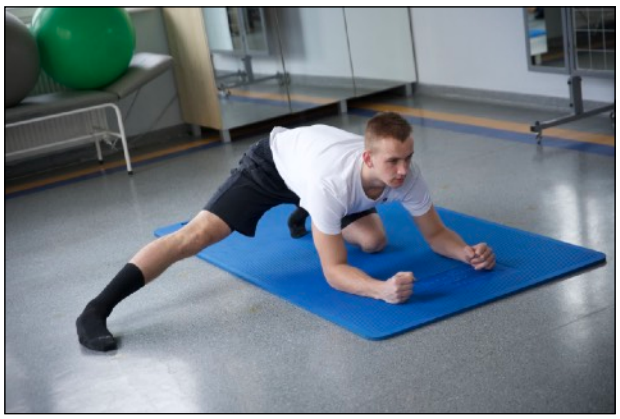
Setki godzin na hali i siłowni, miesiące czy lata przygotowań, wszystko to przybliża sportowca do upragnionych sukcesów. Niestety, nie zawsze takie przygotowania wystarczą, aby wejść na szczyt. Często niedoceniana, a niezwykle ważna, odnowa biologiczna, jest tak samo niezbędnym czynnikiem prowadzącym do zwycięstwa, jak trening koszykarski albo motoryczny. Złe rozplanowanie odpoczynku może zniweczyć nasze plany, natomiast odpowiednia regeneracja - bardzo mocno pomóc.

STRETCHING

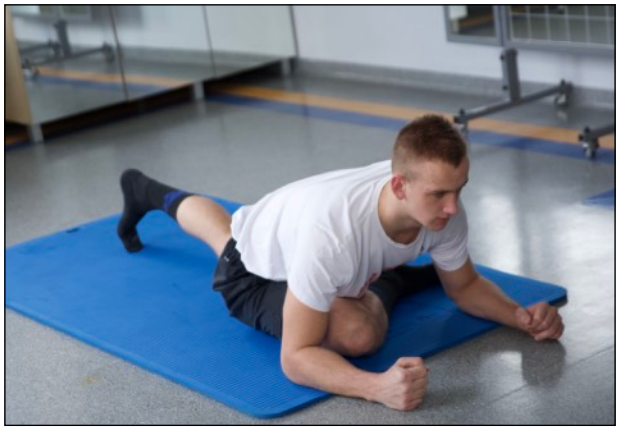
Jedną z najłatwiej dostępnych i niewymagających żadnych kosztów, a mimo to często pomijanych przez trenerów i lekceważonych przez zawodników, metod regeneracji jest stretching. Rozciąganie statyczne po treningu czy meczu nie tylko przyspiesza odpoczynek, ale także może zapobiec wielu dolegliwościom i kontuzjom, takim jak kolano skoczka, czy (u młodszych zawodników bardzo częsta) choroba Osgooda-Schlattera - jałowa martwica guzowatości kości piszczelowej. Stretching to dobra metoda stopniowego „wygaszania" organizmu po wysiłku. Wykazano, że sprzyja poprawie krążenia, wyrzucaniu mleczanu z krwi oraz przywraca elastyczność i wrażliwość tkanki miękkiej. Czasem może nawet poprawić zdolności motoryczne (czyli np. wysokość wyskoku). Poniżej przykładowe ćwiczenia rozciągające, które powinny być wykonywane przynajmniej przez 30 sekund.



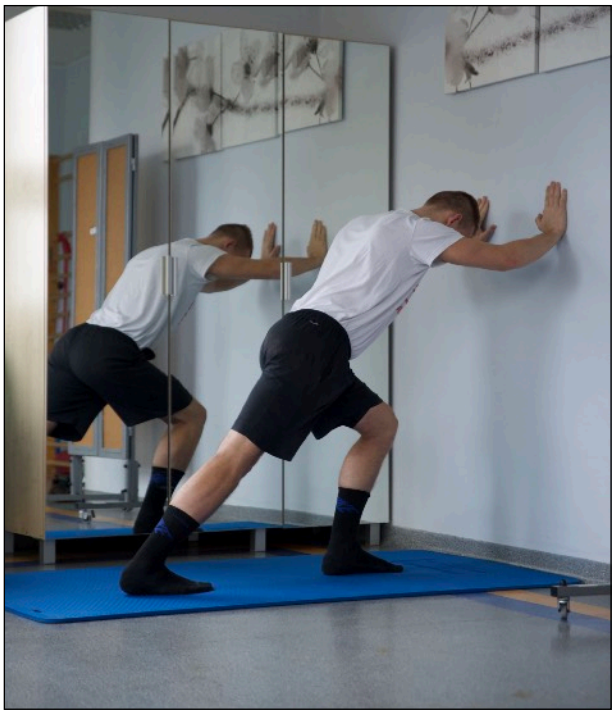
Przykładowe ćwiczenie rozciągające grupę mięśni kulszowo – goleniowych.



Ćwiczenie rozciągające grupę mięśni przywodzicieli. W klęku podpartym, jedna noga wyprostowana i odwiedziona. Rozciągnięcie następuje poprzez przesunięcie tułowia w tył (w stronę pięty).



Rozciąganie mięśni pośladkowych.



Rozciąganie przedniej części uda. Należy pamiętać o napiętych mięśniach brzucha i pośladków.

ROLOWANIE

Gdy stretching nie poradzi sobie wystarczająco z obolałymi mięśniami, z pomocą może przyjść Foam Roll. Na zasadzie automasażu mięśniowo - powięziowego możemy uzyskać rozluźnienie punktów spustowych (*trigger points),* co zmniejszy napięcie i sztywność mięśni.

Rolowanie jest także dobrą metodą prewencyjną. Poprzez kompresję rozluźnia i odżywia powięź, która otacza nasze mięśnie, a której skrócenie może powodować wiele problemów. „Wałek" zalecany jest zarówno przed wysiłkiem fizycznym, jak i po nim, należy jednak pamiętać o pewnych zasadach. Jeśli ma to być element rozgrzewki, przygotowania do treningu czy meczu, rolowanie powinno być dosyć dynamiczne i nie za długie. Zbyt mocne rozbicie mięśni może powodować obniżenie tonusu mięśniowego, co przełoży się na obniżenie zdolności motorycznych, a także może zwiększyć ryzyko kontuzji. Około dziesięciu szybkich ruchów na

dany mięsień powinno być wystarczające. Natomiast po wysiłku, także w ramach wygaszania organizmu, rolowanie powinno być spokojne, długie, ze skupieniem się na najbardziej obolałych miejscach.

ICE BATH, ZIMNO – CIEPŁO

Bardzo dobrze odbieranymi przez sportowców, ale wciąż bez mocnego potwierdzenia w badaniach naukowych, są kąpiele w zimnej wodzie. Uważa się, że zmiany zachodzące w układzie krążenia, wywołane zmianą temperatury, dają pozytywny efekt w walce z obrzękami, stanami zapalnymi czy napięciami mięśniowymi. Według badaczy oraz najbardziej doświadczonych fizjoterapeutów sportowych najodpowiedniejsza temperatura wody to ok 10-14° C, a czas trwania kąpieli to 10 – 15 min.

Niestety, nie zawsze warunki pozwalają na zorganizowanie tej formy odnowy biologicznej. Dotyczy to zwłaszcza drużyn młodzieżowych. Jednak, w myśl porzekadła; „dla chcącego nic trudnego", na Mistrzostwach Europy zorganizowaliśmy odnowę w zimnym, górskim strumieniu, który był niedaleko hali. Innym razem, na Mistrzostwach Polski, z pomocą przyszedł nam dmuchany basen! Jeśli akurat tego także nie ma pod ręką, skuteczną metodą może okazać się, brany naprzemiennie, zimny i ciepły prysznic. Zmiany powinny odbywać się mniej więcej co minutę, a całość zabiegu musi obejmować 3 – 4 takie cykle.

ODŻYWIANIE / NAWADNIANIE

Intensywny wysiłek powoduje utratę składników, które są ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Aby sportowiec mógł szybciej być gotowy do kolejnego startu, niezwykle istotne jest odnowienie zasobów glikogenu oraz białek. Ten pierwszy, to nasze główne źródło energii, a jego utrata przełoży się na słabsze wyniki zawodnika. Dieta wysokowęglowodanowa jest więc sposobem pozwalającym w przeciągu 24 godzin uzupełnić niedobór odpowiednich składników. W sytuacji, gdy przerwa między zawodami jest krótsza niż 8 godzin, ważne jest, aby rozpocząć dostarczanie węglowodanów najszybciej jak to możliwe.

Uzupełnienie zasobów białka będzie ważne dla równowagi aminokwasowej oraz regeneracji tkanek, a takie minerały jak magnez, potas i cynk zapewnią prawidłową pracę mięśni.

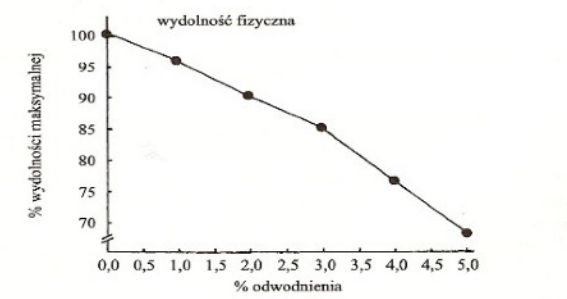
Te ostatnie możemy także uzupełnić poprzez nawodnienie - bardzo istotny element dbania o ciało sportowca. Niewystarczający poziom wody może doprowadzić do obniżenia zdolności wysiłkowych, a w skrajnych przypadkach nawet do skurczów cieplnych czy udaru cieplnego.

Dla pełnego nawodnienia organizmu wykorzystuje się napoje przeznaczone dla sportowców, które powinny stymulować pragnienie, szybko się przyswajać i dostarczać energii niezbędnej do pracy mięśni.

Zgodnie z rekomendacjami **American College of Sports Medicine (ACSM)** oraz **National Athletic Trainer's Association (NATA)** nawadnianie należy zacząć już dzień przed zawodami. Należy wypić taką ilość napojów, która dobrze nawodni organizm, czego dowodem będzie oddawanie dużej objętości moczu koloru jasnosłomkowego. Jest to metoda dosyć prosta i skuteczna, ale trzeba wziąć pod uwagę pewien margines błędu. Najskuteczniejsze są specjalistyczne pomiary przy pomocy osmometru.

Na 2-3 godziny przed zawodami sportowiec powinien wypić 500–600 ml płynów (5-10 ml/kg mc), a po rozgrzewce, na 5-15 minut przed rozpoczęciem wysiłku fizycznego, 200–250 ml wody lub napoju sportowego. W czasie zawodów przyjmowanie płynów należy rozpocząć najszybciej, jak to możliwe i powtarzać co 15–20 minut w porcji około 200–300 ml (może być woda, jeśli wysiłek nie trwa dłużej niż 1 godzinę). W czasie wysiłku długotrwałego korzystniejsze jest przyjmowanie napoju izotonicznego, wpływającego na oszczędzanie glikogenu mięśniowego. Strategia nawadniania musi być kontynuowana po zakończeniu wysiłku, w celu jak najszybszego uzupełnienia strat wodno-elektrolitowych i dostarczenia węglowodanów niezbędnych do odtworzenia glikogenu

mięśniowego. Aby w ciągu 2 godzin uzupełnić 2/3 ubytku wody, należy co 15–20 minut wypijać 200–250 ml napoju zawierającego węglowodany oraz 30-40 mmol/l sodu. Całkowita objętość napojów, wypitych w ciągu 6 godzin od zakończenia wysiłku, powinna przekraczać ilość utraconej wody o 25-50%. Przywrócenie równowagi wodno-elektrolitowej następuje najwcześniej w ciągu 24 godzin.



Warto zwrócić uwagę na spożywanie wody podczas podróży. Nie tylko wysiłek, ale także długi czas bez ruchu może zaburzyć jej poziom w organizmie. Według ostatnich badań, to właśnie woda jest głównym składnikiem powięzi, o której pisałem we wcześniej części artykułu. Tylko „dobrej jakości płyny" sprawią, że powięź będzie zdrowa i odżywiona.

Dieta sportowca powinna składać się z produktów bogatych w zdrowe tłuszcze, witaminy i minerały. Zawodnik zdecydowanie powinien unikać alkoholu, dużej ilości cukru i przetworzonego jedzenia. Taki zestaw może wręcz spowolnić „odbudowę", a prawidłowo zbilansowana dieta nie tylko poprawi regenerację, ale także przyspieszy powrót zawodnika po kontuzji.

SEN

Sen to odnowa nie tylko ciała, ale także mózgu. Baterie trzeba odpowiednio naładować. Wyeliminowanie korzystania z telefonu przed snem, odpowiednie zaciemnienie, dodatkowa dawka magnezu, mogą w tym bardzo pomóc. Niezliczone ilości badań potwierdzają, że 7 godzin snu to minimum, a u młodego sportowca spanie poniżej 8 godzin, znacznie zwiększa ryzyko kontuzji, a także obniża wydolność układu odpornościowego, co może prowadzić do infekcji, czyli najczęściej wypadnięcia zawodnika z gry.

PODSUMOWANIE

Jest wiele sposobów na szybszy powrót sportowca do pełni sił. Na rynku obecne są różne przyrządy czy akcesoria do odnowy biologicznej np. rękawy do masażu pneumatycznego, czy pistolet do masażu wibracyjnego. Są one skuteczne i pomocne, niestety także drogie, przez co nie każdy klub może sobie na nie pozwolić. Dlatego powinniśmy zacząć od tych najprostszych i najłatwiej dostępnych rzeczy, jak: rozciąganie, rolowanie, dobre nawodnienie, czy sen. Uważam jednak, że najważniejsze jest pokazanie zawodnikom prawidłowej drogi. To trenerzy i fizjoterapeuci muszą zaszczepić w młodych sportowcach profesjonalizm i wiedzę, jak dbać o swoje ciało, by to później mogło „odwdzięczyć się" sukcesami na parkiecie i brakiem kontuzji.

Źródła
P. Brukner, K. Khan 2009, *Clinical Sport Medicine*
A. Pacek 2017, *GetBetter Jump Program*
M. Walker 2017, *Why We Sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*
B. Frączek 2014, *Gospodarka wodno-elektrolitowa, profilaktyka odwodnienia i strategie prawidłowego nawadniania sportowców*
C. De Bellefonds 2019, *Why Ice Baths Can help You Bounce back from tough workouts*

Michał JANDUŁA

Fizjoterapeuta w ekstraklasowym Hydro-Truck Radom. Pracował w 1, 2 ligowym zespole KS ROSA - Sport Radom oraz w grupach młodzieżowych tego klubu. Był w drużynach, które wywalczyły złote medale Mistrzostw Europy U16 Dywizji B (2019) oraz Mistrzostw Polski U18 (2017).

SMOK w Kielcach

- Rafał Gil -

W Kielcach i województwie świętokrzyskim koszykówka w 2015 roku nie była popularna wśród dzieci. Przez wiele lat traciliśmy je na rzecz innych dyscyplin: piłki ręcznej, siatkówki. Przykładowo w Mistrzostwach Kielc Szkół Podstawowych startowały trzy szkoły, a nie wszystkie dzieci w tych zawodach znały zasady.

Wspólnie z Robertem Dutkiewiczem sporo „główkowaliśmy", z jakim projektem wystartować, żeby odwrócić tę tendencję i mieliśmy pomysł na Akademię Koszykówki FunBasket dla najmłodszych. Dzieci miały mieć dwa treningi koszykówki i trzeci z innej dyscypliny, przy czym co pół roku zmienialibyśmy tę dyscyplinę. I kiedy już mieliśmy startować, dowiedzieliśmy się, że w całej Polsce startuje program SMOK. Pomysł organizacji w Kielcach ośrodków koszykówki od razu spodobał się prezydentowi Wojciechowi Lubawskiemu. Wytypowaliśmy dwie szkoły, na dwóch różnych końcach miasta i napisaliśmy wniosek do Polskiego Związku Koszykówki.

Szybko dostaliśmy akceptację i trzeba było wziąć się za organizację przedsięwzięcia.

Poczyniliśmy szereg działań promocyjnych:

* nawiązaliśmy współpracę z lokalnymi mediami
* założyliśmy stronę smokkielce.pl
* założyliśmy Fanpage Smok Kielce – koszykówka dla dzieci i młodzieży
* zorganizowaliśmy rollupy, które stały w sportowych sklepach w Kielcach
* dzięki pomocy Urzędu Miasta dostarczyliśmy ulotki każdemu chłopcu z wielu szkół
* nagraliśmy filmik przedstawiający Program SMOK (obejrzany kilkanaście tysięcy razy)
* organizowaliśmy w szkołach spotkania promujące koszykówkę i treningi w SMOK. Brał w nich udział Mieszko Włodarczyk, znany freestyler.

We wszystkich powyższych akcjach zapraszaliśmy rodziców na spotkania organizacyjne w różnych miejscach w Kielcach. Ku naszemu zadowoleniu spotkaliśmy się z dużym zainteresowaniem i bardzo dobrą frekwencją. Na każdym spotkaniu pokazywaliśmy prezentację multimedialną ukazującą:

* korzyści z uprawiania sportu
* korzyści z uprawiania koszykówki
* trenerów prowadzących zajęcia
* plan roczny i długoterminowy

Dodatkowo na początku zaproponowaliśmy rodzicom zostanie tzw. „aktywym rodzicem". Aktywny rodzic przebierał się na treningu i pomagał trenerowi. Super się to sprawdziło w najmłodszych grupach. Często były zajęcia, na których trener miał pięciu „asystentów".

Po dobrym starcie dalej dbaliśmy o promocję, a także zadowolenie „klientów":

- dzięki współpracy z Uniwersytetem Jana Kochanowskiego przeprowadziliśmy analizę składu ciała oraz badanie kręgosłupa „Diers" dla wszystkich dzieci
- cyklicznie organizujemy „Pikniki Koszykarskie", w trakcie których dzieci mają zorganizowane testy sprawnościowe oraz konkursy, zabawy i gry (podczas pierwszego „Pikniku" również rodzice zawodników mogli zrobić analizę składu ciała, były dla nich zajęcia fitness i mini trening koszykówki).
- pokazywaliśmy się podczas miejskich imprez, rozstawiając przenośne kosze i reklamujące rollupy. np. Bieg uliczny „Kielce Biegają", Targi Sport Expo, Turniej 3x3 Kielce Streetball Challenge
- szybko wystartowaliśmy z trzecim dodatkowym treningiem motorycznym dla chętnych ze wszystkich grup
- zapraszaliśmy na treningi zawodowych koszykarzy np. Marcina Nowakowskiego, kielczanina grającego w ekstraklasie
- zorganizowaliśmy wyjazd do Tarnobrzega na mecz PLK Siarka – Stelmet
- latem i zimą organizujemy obozy sportowe, przy czym w czasie zimowego, oprócz koszykówki, prowadzimy naukę jazdy na nartach z instruktorem
- dla rodziców organizujemy spotkania integracyjne
- na koniec roku szkolnego odbywa się na szkolnym boisku piknik podsumowujący sezon – gry, zabawy, konkursy dla dzieci i rodziców, grill, muzyka.
- z większości akcji nagrywaliśmy i udostępnialiśmy filmy
- wydrukowaliśmy kalendarze dla dzieci

Po pierwszym roku nawiązaliśmy bliższą współpracę z AZS UJK Kielce, dzieci zrzeszamy w klubie i od trzech lat występują w rozgrywkach ligi małopolskiej. (W województwie świętokrzyskim są obecnie dwa kluby koszykówki startujące w rozgrywkach, przy czym MKK Kielce ma tylko jedną drużynę - w kategorii juniorów).

Rok po roku rozwijaliśmy programy, w 2016 roku dołączył kolejny trener i było nas już trzech. W 2018 udało się utworzyć Koszykarski

Ośrodek Szkolenia Sportowego Młodzieży i była to naturalna kontynuacja dla wyróżniających się chłopców. Od września tego roku powstał w Kielcach trzeci SMOK. Zajęcia w ośrodkach prowadzi już teraz jedenastu trenerów, coraz więcej dzieci gra w koszykówkę, widać to latem na osiedlowych boiskach oraz w rozgrywkach prowadzonych przez Krakowski Okręgowy Związek Koszykówki.

Zdajemy sobie jednak sprawę, że to dopiero początek, że na razie najważniejszym naszym celem jest sprawić by jak najwięcej dzieci poznało koszykówkę i że potrzeba jeszcze wielu lat systematycznej pracy, żeby dogonić inne, bardziej rozwinięte koszykarsko rejony w Polsce.

Jedno jest pewne - dzięki programom Polskiego Związku Koszykówki sprawiliśmy, że w Kielcach dzieci zaczęły grać w koszykówkę.

Rafał GIL

Trener drugoligowego AZS UJK Kielce oraz asystent trenera w reprezentacji U15 (rocznik 2005). Wcześniej był asystentem trenera U16 (rocznik 2001), prowadził także UMKS Kielce, z którym w 2012 roku awansował do pierwszej ligi. Koordynator SMOK i KOSSM Kielce.

KOORDYNATORZY o SMOK-ach i KOSSM-ach

Andrzej CURYL:

- Kiedy obserwuję trenerki i trenerów podczas hospitacji mogę stwierdzić na pewno, że zdecydowana większość to "fanatycy" basketu i pracy z młodzieżą. W ich pracy dominuje element nauki elementów techniki, niestety trochę zbyt mało pracy jest nad sprawnością ogólną co później później odbija się w kształtowaniu kompletnej zawodniczki czy zawodnika.

W tym początkowym etapie szkolenia, w szczególności w SMOK-ach w najmłodszych klasach, poświęciłbym więcej czasu na zabawy i współzawodnictwo. W mojej ocenie dzięki temu wiele zawodniczek zostałoby w dalszym szkoleniu. Ten fun podczas treningu powoduje, że dzieci bardzo chętnie uczestniczą w zajęciach.

Porównując ośrodki SMOK a KOSSM, to mogę stwierdzić, że w starszych grupach jest więcej profesjonalizmu. Pewnie to też wynika, że młodzież w KOSSM-ach ma też już większą świadomość. Pracując przez kilkanaście lat we Francji, mogę powiedzieć, że kilka ośrodków KOSSM dorównuje podobnym we Francji czy Belgii.

SMOK
SZKOLNE MŁODZIEŻOWE OŚRODKI KOSZYKÓWKI

MŁODE ASY PARKIETÓW

KOSSM
KOSZYKARSKIE OŚRODKI SPORTOWEGO SZKOLENIA MŁODZIEŻY

Ryszard POZNAŃSKI:

- Nie da się ukryć, że zazwyczaj najlepsze ośrodki posiadają bardzo dobrych trenerów oraz obiekty. Te czynniki wpływają na proces szkoleniowy, dzięki czemu trenująca młodzież w tych ośrodkach jest szkolona bardzo dobrze. To ważne, żeby trener był pasjonatem z dobrym przygotowaniem pedagogicznym. Nie tylko taki, który umie uczyć, który dostrzega i akcentuje sprawy kluczowe, ale również nieustannie koryguje wykonywanie ćwiczeń. To właśnie korygowanie ćwiczących powoduje, że robią oni postęp.

Co wyróżnia dobrego trenera? Przede wszystkim organizacja zajęć, dbałość o atmosferę i dobrą zabawę na treningach. Umie dobrze demonstrować, tłumaczyć ćwiczenie i co najważniejsze, o czym już wspominałem to egzekwowanie poprawności wykonywanych ćwiczeń. Mało tego, musi być też dobrym motywatorem, entuzjastycznie nastawionym do swojej pracy. Dzięki swojemu doświadczeniu mogę z całą przekonaniem powiedzieć, że trenerzy muszą mieć świadomość, że ewentualne sukcesy wiążą się z jakością ich pracy oraz posiadaniem w grupie szkoleniowej uzdolnionych ruchowo zawodników.

Jak efektywnie prowadzić fanpage?

- Aleksandra Dąbrowska

Wydawać by się mogło, że prowadzenie fanpage'a to zadanie teoretycznie proste. No właśnie, teoretycznie. Zakładamy profil na Facebooku , publikujemy treści, zdjęcie i zapraszamy znajomych do polubienia strony. Otóż w praktyce wygląda to zupełnie inaczej. I nie chodzi wcale o to, że nie ma recepty na sukces i satysfakcję odbiorców. Istnieją mechanizmy, które pomogą nam w pozyskaniu większej liczby fanów, jak również zagwarantują lepszą komunikację klubu. Skuteczne prowadzenie fanpage to takie, które wzbudza zaangażowanie odbiorców.

Najważniejsze jest ustalenie strategii, planu działania, który, sukcesywnie realizowany, przyniesie nam założone efekty.

Skoncentrowanie się na wybranym temacie i angażowanie odbiorców do interakcji

Fanpage klubu sportowego powinien bezpośrednio koncentrować się na wybranej dziedzinie sportu. Publikowane posty mają być wiarygodne, a ich zadaniem ma być zaintrygowanie odbiorcy oraz zachęcenie do dyskusji. Aby Twój post wyróżniał się na tle setek innych na FB, musisz wiedzieć, że sama treść już nie usatysfakcjonuje odbiorcy.

Publikacje muszą zawierać chociażby dobrą infografikę, wideo, cytaty czy linki tematyczne. Większe zaangażowanie z Twojej strony w postaci ciekawych i emocjonujących treści przyniesie efekty w postaci interakcji czytelnika.

Fanpage musi żyć!

Aby zoptymalizować ilość postów na Facebooku, musisz zadać sobie pytanie - jaka jest Twoja grupa docelowa? Biorąc za przykład klub sportowy wiemy, że są nią kibice. Optymalny harmonogram Facebooka to 2-3 posty dziennie. Godziny publikacji powinny być dostosowane do odbiorców. Obserwuj ich zaangażowanie i statystyki, aby móc wyznaczyć kierunek w przyszłości. Dodatkowo wiedz, że istnieje kilka prostych porad, których zastosowanie sprawi, że Twoje posty na Facebooku będą widoczne.

Wykorzystuj przestrzeń. Post, który jest bardziej czytelny, zachęca do zaangażowania w jego treść. Staraj się budować krótkie zdania, gdyż użytkownicy Facebooka czytają treści poziome. Pozostawaj w kontakcie ze swoimi odbiorcami. Zadawaj pytania, organizuj konkursy i zastosuj reakcje na komentarze. Warto również budować interakcje z innymi profilami!

Kiedy wrzucasz na swój profil wywiad z MVP meczu, otaguj go. Masz wówczas szansę przyciągnąć uwagę nowej grupy odbiorców. Dodatkowo wybierz odpowiedni język komunikacji. Posty publikowane na FP klubu sportowego nie muszą być pisane językiem urzędowym!

Widzisz, że prowadzenie FP w mediach społecznościowych to zadanie głównie wizerunkowe. Dodatkowo wybierając odpowiedni plan komunikacji w mediach społecznościowych, mamy większą szansę na dotarcie do docelowej grupy odbiorców. Ważnym elementem jest także systematyczność oraz nasze zaangażowanie, które w efekcie przyniosą większe zasięgi fanpage'a.

Aleksandra DĄBROWSKA

- Dział Komunikacji i PR w PZKosz
- Przygotowywanie materiałów udostępnianych na poszczególnych kanałach komunikacji.
- Koordynacja działań prowadzonych na wszystkich kanałach Social Media Polskiego Związku Koszykówki oraz KoszKadry.
- Promocja Polskiego Związku Koszykówki podczas pikniku Olimpijskiego Zorganizowanego przez KPRM.

W Hiszpanii bardzo wielu trenerów posiada konto TWITTER. Dzięki czemu dzielą się wiedzą, publikują interesujące ćwiczenia, ciekawe analizy, umieszczają sety z NBA czy Euroligi. U nas, w Polsce, TWITTER wśród trenerów jest jeszcze mało popularny. Publiczne dzielenie się wiedzą jeszcze mniej popularne. Dlatego postanowiliśmy rozpropagować tą formę wymiany doświadczenia i poniżej umieszczamy aktywne konta polskich trenerów na TWITTERZE!

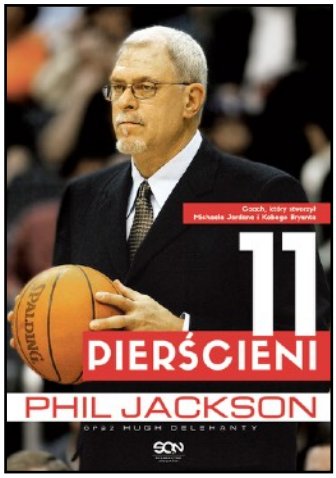
Wojciech Bychawski - @WBychawski
Mantas Cesnauskis - @MCesnauskis22
Michał Dukowicz - @MichlDukowicz
Łukasz Dziergowski - @LukDziergowski
Tobiasz Grzybczak - @TobGrz
Marek Hossa - @MarekHossa
Maciej Jamrozik - @MJamrozik
Konrad Kaźmierczyk - @KonradGetBetter
Karol Kowalewski - @KarolKowalewsky
Dawid Mazur - @dawidmazurcom
Paweł Mrozik - @coachmroik
Michał Mróz - @Micha53457103
Mariusz Niedbalski - @coachniedbalski
Tomasz Niedbalski - @T_Niedbalski
Artur Pacek - @ArturGetBetter
Rafał Paczoska - @RafalPaczoska
Bartosz Pasternak - @bartez200
Wojciech Rogowski - @80rogowski
Kamil Sadowski - @kamilsadowski91
Bartłomiej Siewruk - @BartekSiewruk
Bartosz Słomiński - @bartekslominski
Marcin Stefański - @marcinstefan10
Piotr Szczotka - @Piotr51345919
Przemysław Szurek - @szurek9
Tomasz Wakulski - @33wacool
Mateusz Żołnierewicz - @MatZolnierewicz

Poniżej znajdziecie kilka kont trenerów zagranicznych, którzy dzielą się swoją wiedzą:
Ryan Pannone - @RyanPannone
Pascal Meurs - @PascalMeurs
Half Court Hoops - @HalfCourtHoops
Kevin Eastman - @kevineastman
Chris Olivier - @BBallImmersion
Brendan Suhr - @brendansuhr
Basketball HQ - @BasketballHQ
acoachMM - @ACoachMMbasket
En Clave De Basket - @EnClaveDeBasket
Pase picado - @pasepicado
Marc Castillo - @Marc_Castillo
Rafi Rubiano - @RafiRubiano
Coach [Studio] - @coachstudio_net
Fran Garcia - @Franjaga1971
Ignasi Morales - @IgnasiMorales
Luka Bassin - @LukaBassin
BasketFormacion - @Formacionbasket
Zak Boisvert - @ZakBoisvert
BasketCantera.TV - @BasketCanteraTV

Obserwujcie hashtagi:

#plkpl
#KoszKadra
#1LKosz
#2LKosz
#MłodośćIdziePoSwoje
#U20PL
#U18PL
#U16PL
#MPPU20PL
#DawajPolska

BIBLIOTEKA TRENERA



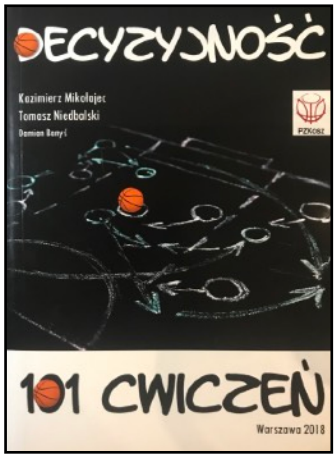
11 pierścieni

Phil Jackson, Hugh Delehanty

Wydawnictwo: Sine Qua Non (2014)

Tajniki sukcesu najwybitniejszego trenera w historii NBA
Phil Jackson. To on:
• przekonał Michaela Jordana, że musi zdobywać mniej punktów,
• rozwinął talenty przywódcze Scottiego Pippena,
• zapanował nad wybrykami Dennisa Rodmana,
• wyeliminował słabości Shaquille'a O'Neala, które tak bezlitośnie wykorzystywali rywale,
• natchnął Kobego Bryanta do przemiany w prawdziwego lidera.

Dlaczego musiałeś wygrać wszystko już w pierwszym roku i sprawić, że to się wydaje takie łatwe? Teraz wszyscy wyglądamy na głupków, bo nie udało nam się to wcześniej.
Jerry Buss, właściciel Los Angeles Lakers, po pierwszym sezonie Phila Jacksona 11 mistrzowskich pierścieni zdobytych dzięki wykorzystaniu mądrości buddyzmu zen, niecenzuralnych cytatów z „Pulp Fiction" i plemiennych zwyczajów Indian Lakota. Niezliczone anegdoty zza kulis NBA. Inspirujący podręcznik zarządzania ludźmi i osiągania niewyobrażalnych sukcesów.
Wszystko w jednej, unikalnej książce.



Decyzyjność - 101 ćwiczeń

Kazimierz Mikołajec, Tomasz Niedbalski, Damian Banyś

Wydawnictwo: Czeszyk sp. z o.o. (2018)

Poziom skuteczności zawodnika w warunkach gry zależy między innymi od jego sprawności technicznej, poziomu zdolności motorycznych i odporności psychicznej.
W niniejszej publikacji trenerzy będą mogli znaleźć szereg informacji na temat jak kształtować poprawną decyzyjność u zawodników. Dzięki ogromnej ilości ćwiczeń, która jest zawarta w książce, pozycja ta staję się praktycznym przewodnikiem dla trenerów, chcących rozwijać u zawodników skuteczną decyzyjność.