Nr 7

28.09 – 11.10.2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

W numerze:

Bruce Weber

„Defense”

Adam Kubaszczyk

Agresywna obrona na całym boisku

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

Czy piłka jest kobietą?

Jakub Zamojski

Post play - jak nie faulować, część 2

Arkadiusz Olszewski

Czego nie zjadłby Michael Jordan?

SPONSOR OFICJALNY PARTNERZY

Spis treści

Bruce Weber
„Defense”.....5-12

Adam Kubaszczyk
Agresywna obrona na całym boisku.....13-18

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska
Czy piłka jest kobietą?.....19-22

Jakub Zamojski
Post play - jak nie faulować, część 2.....23-26

Arkadiusz Olszewski
Czego nie zjadłby Michael Jordan?.....27-32

DRODZY CZYTELNICY!

Przed Wami pierwszy numer w ramach nowego sezonu - 2017/2018. Tegoroczny okres wakacyjny przyniósł smutne informacje dla nas wszystkich - fanów polskiej koszykówki, dlatego w tym numerze to miejsce poświęcone będzie wyjątkowym osobom… Szczerze powiedziawszy, nie wiem czy mi wypada i czy powinienem, ale z drugiej strony myślę, że trzeba napisać parę słów o tych, którzy opuścili nasze koszykarskie środowisko. Tych, którzy wielokrotnie inspirowali nas i udowadniali, że „chcieć" znaczy „móc", swoją wolą walki uczyli nas, co znaczy „walczyć do końca".

Zacznę od śp. Pana Adama Wójcika…

Wakacje '97 kojarzą się wszystkim, z ostatnim sukcesem naszych koszykarzy na Mistrzostwach Europy… Mnie osobiście z pierwszym meczem reprezentacji Polski, który widziałem w życiu i właśnie z Panem Adamem. Od tamtego czasu, kiedy zakochałem się w tej grze miałem przyjemność i przywilej oglądać jedną z największych, o ile nie największą legendę polskiej koszykówki - Adama Wójcika. Wysokiego, zawsze uśmiechniętego, chętnego do rozdawania autografów i pozowania do zdjęć zawodnika, który był na tamte czasy „game changerem", bo gdzie by nie grał, tam sezon kończył się złotem lub medalem innego koloru. Gdy już trochę podrosłem i byłem po drugiej stronie parkietu, jako trener, też nigdy nie odmówił krótkiej rozmowy. Nieważne z kim rozmawiał, zawsze był tak samo otwarty i nie lekceważył nikogo. Pana Adama już nie ma z nami, ale będzie zawsze żywy w naszej pamięci i pozostanie legendą na zawsze…

Pierwsze finały PLK, które oglądałem – Śląsk Wrocław kontra Mazowszanka Pekaes Pruszków… Po jednej stronie wspominany Pan Adam, a po drugiej **wybitny trener - Pan Krzysztof Żolik**. Wtedy z tej potyczki zwycięsko wyszedł ten pierwszy, ale nie można zapomnieć o panu trenerze, który pracował przez lata w naszej ukochanej dyscyplinie…

Skoro mowa o trenerach… **Pan Karol Gutkowski**. Wyjątkowo boli, bo wszyscy widzieliśmy jak mocno walczył z chorobą i jak bardzo chciał żyć. Świetny trener, dla którego zawodnicy Rosy Radom zawsze chcieli grać. Jeżeli ktoś potrzebowałby przykładu, jak należy walczyć do końca, to za takowy należy wskazać Pana Karola… Zawsze był bardzo wymagający, ale wiedział kiedy jest czas pracy, kiedy odpoczynku, a kiedy było miejsce na żarty. Co podkreślają koledzy trenerzy i zawodnicy, był zawsze sprawiedliwy…

Niestety do koszykarskiej drużyny „na tamtym świecie" dołączył również **Profesor Jerzy Młynarczyk**. Na moim ukochanym Pomorzu i nie tylko, był prawdziwą ikoną, pedagogiem, który wychował wiele pokoleń studentów Uniwersytetu Gdańskiego. Pan Profesor w swojej zawodowej karierze aż 112 razy wybiegał na parkiet by reprezentować nasz kraj m. in. podczas Mistrzostw Europy (czterokrotnie) oraz Igrzysk Olimpijskich (Rzym 1960).

Nie można zapomnieć o wieloletnim Przewodniczącym WGiD i Członku Zarządu Warszawskiego Okręgowego Związku Koszykówki Województwa Mazowieckiego - **Panu Zdzisławie Jaroszu**, Członku Honorowym tegoż Związku, wielkim pasjonacie i przyjacielu basketu.

A w momencie przygotowywania tego numeru dotarła do nas wiadomość o śmierci przyjaciela i kolegi z klubowej rodziny Mistrza Polski - Stelmetu BC Zielona Góra. **Szymon Ludowski**, który miał zaledwie 28 lat, *„jak równy z równym walczył z bezwzględnym przeciwnikiem. Odszedł jako zwycięzca, bo nie ma wielu osób, które taką walkę potrafią prowadzić tak długo i tak cierpliwie."*

Pamiętajmy o nich, bo dla wielu z nas byli kimś w rodzaju idola, mentora… lub przyjaciela - fana basketu takiego jak my. Pielęgnujmy pamięć o nich i nie przynieśmy im wstydu, kiedy patrzeć będą na nas „z góry". Cześć ich pamięci…

Maciej Szelągowski

Bruce Weber

"Defense"

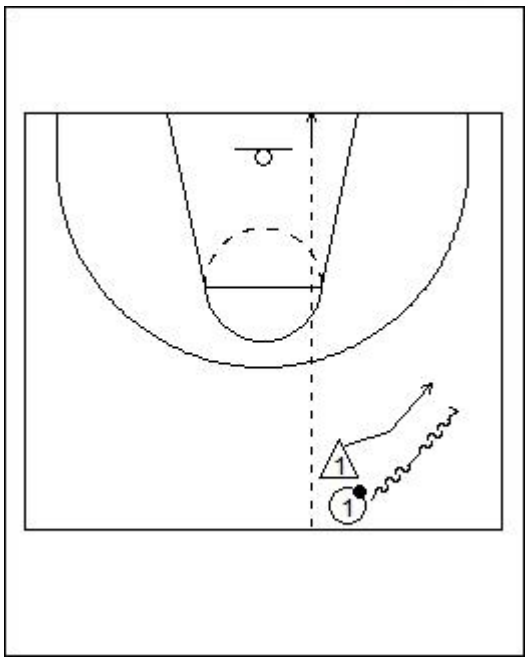
HOW TO PLAY SUCCESSFULLY DEFENSE?

1. Strategy on defending screens – on and off ball screens
2. Defensive fundamentals and habits
3. Conditioning
4. Team spirit
5. Preparation – watching videos, scouting reports

DEFENSIVE SYSTEM:

1. Ball pressure – how far from the basket?
2. Close outs – contest every shot!
3. Close the middle penetration
4. Help side defense – how we rotate?
5. Defending the post
6. How to defend ball screen?
7. **TRANSITION DEFENSE**
   - ✓ Practice harder than in the game!
   - ✓ Be aggressive on ballhandler!
   - ✓ If you don't have athletic player to put full court defense on ballhandler – try to pick up him at least one step above halfcourt line
   - ✓ **GUARDING DRIBBLER:**
     - Heel – toe position
     - Force dribbler to sideline
     - "Big hand" (on ball hand) – defending crossover
     - Hand on passing lane
     - Nose on ball
     - Close the middle penetration

Defense Drills



Drill 1

1X1 IN SIDE CORRIDOR (HALF COURT)

D1) objective:

Perfecting pressure on ballhandler in side corridor.

Description:

O1 and x1 play 1x1 in side corridor; x1 tries to push o1 to sideline and stop the middle penetration.

Drill 2

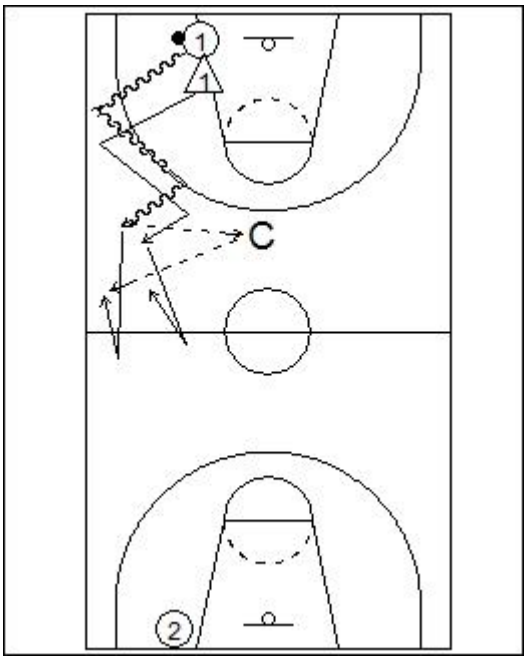
1X1 IN SIDE CORRIDOR + C (FULL COURT)

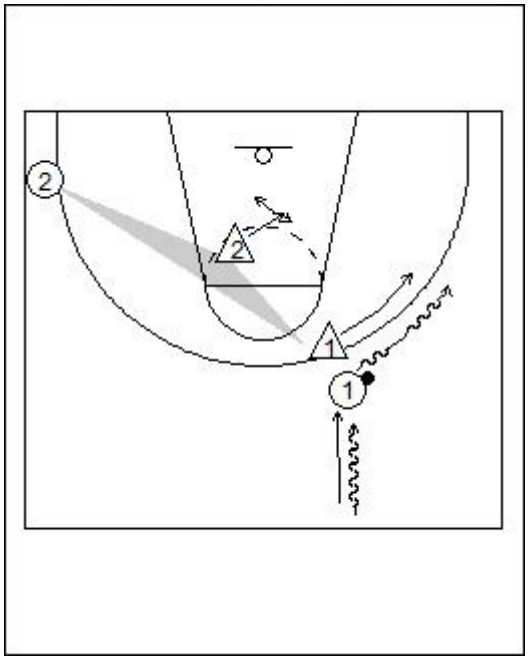
D2) objective:

Perfecting pressure on dribbler, jump to the ball and deny pass from c. Footwork.

Description:

O1 and x1 play full court 1x1 zig – zag. On c whistle o1 must quick pass to t, then x1 must jump to the ball and deny return pass to o1 from c. When o1x1 finish - o2 takes the ball and o1 is in defense.





Drill 3

2X2 HALF COURT DRILL

D3) objective:

Perfecting ball pressure and helpside defense.

Description:

O1 and x1 start to play 1x1 from middle lane in side corridor. O2 on weakside and x2 on helpside position ("pistol position"). X1 tries to put pressure on dribble, close the middle penetration.

Drill 4

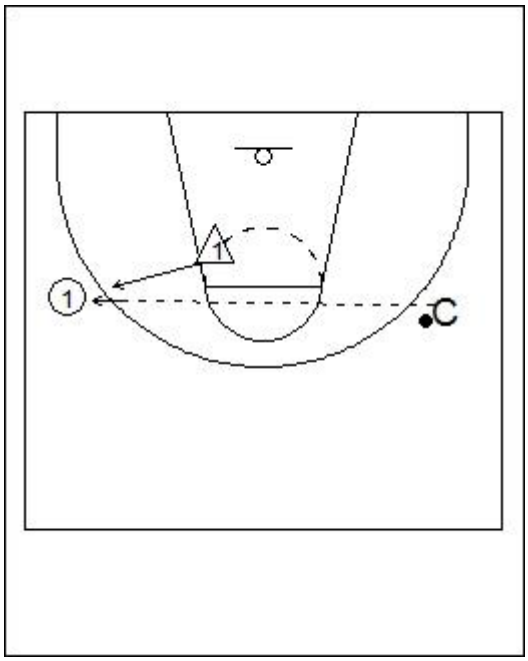
CLOSE OUT DRILL

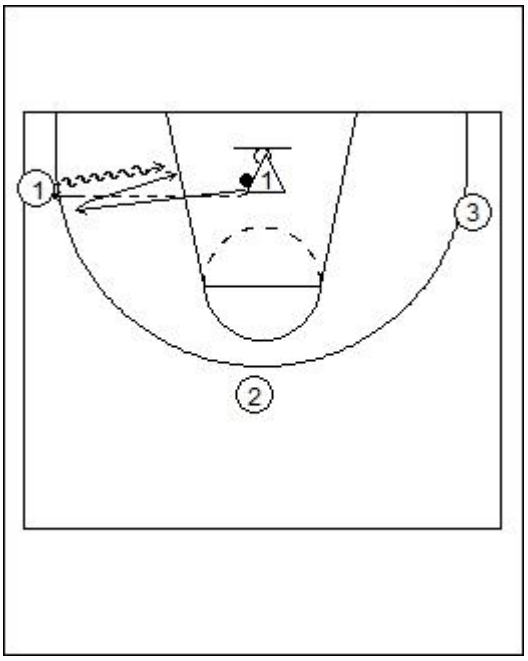
D4) objective:

Perfecting proper footwork and handswork in close out

Description:

C with ball, x1 helpside defender in pistol position. C pass the ball to o1 – ball in the air – x1 must sprint (sprinter start – first is pivot then sprint) to o1 with proper footwork and handswork (both hands up). X1 must force o1 to sideline (x1's inside foot is up).





Drill 5

SUPERMAN DRILL

D5) objective:

Perfecting close out, box out.

Description:

X1 with ball, 3 outside players. X1 pass the ball to o1 o2 or o3 and close out – 1x1 – offensive player has only 2 dribbles. X1 must win with every off. Player (3x) then change. Contest every shot, box out and reb. Start with passing from under the basket and close out.

Drill 6

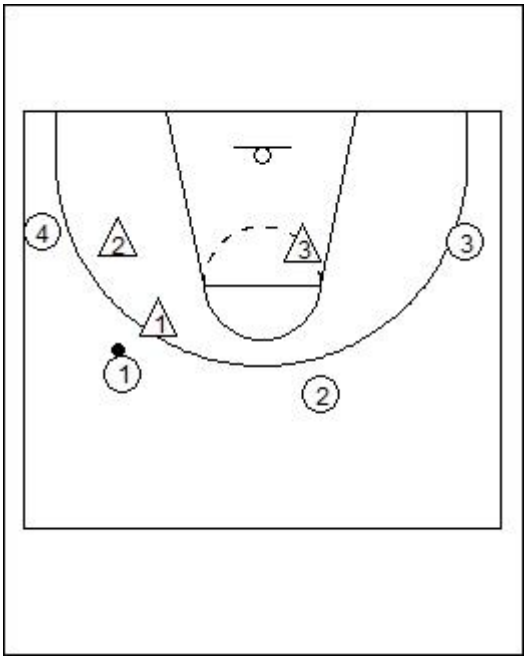
4X3 HALF COURT DEFENSE DRILL

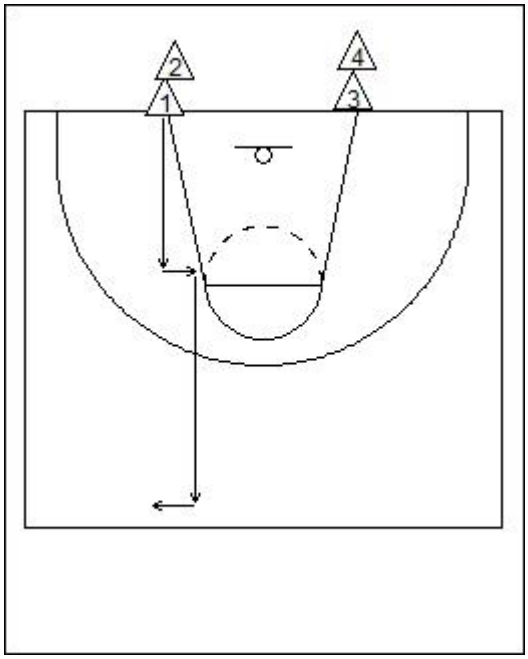
D6) objective:

Perfecting close out, helping defense, communication, box out and reb.

Description:

4 outside players have 3 passes before shot. X1x2x3 are in defense – must communicate, early help each other and close out to player with ball. Box out after shot.





Drill 7

FOOTWORK - CLOSE OUT DRILL

D7) objective:

Perfecting proper footwork („big step"), close out.

Description:

X1 starts with close out to ft line then one big step to sideline, close out to middle lane and big step to other sideline etc.

Drill 8

2X2 HELP DRILL (HALF COURT)

D8) objective:

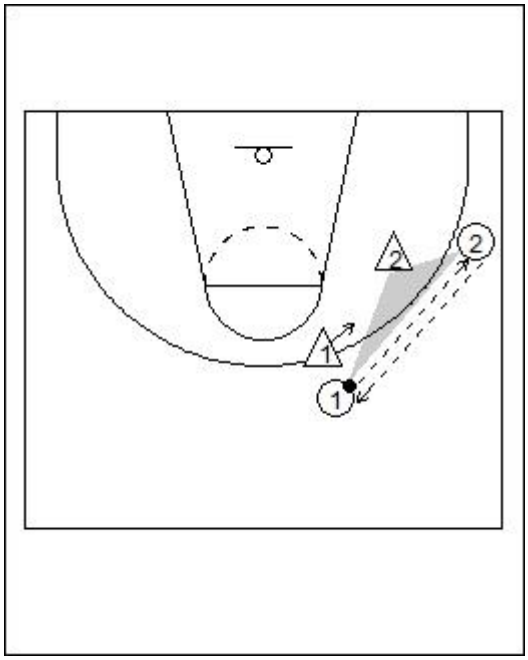
Perfecting help position, jump to the ball, close out.

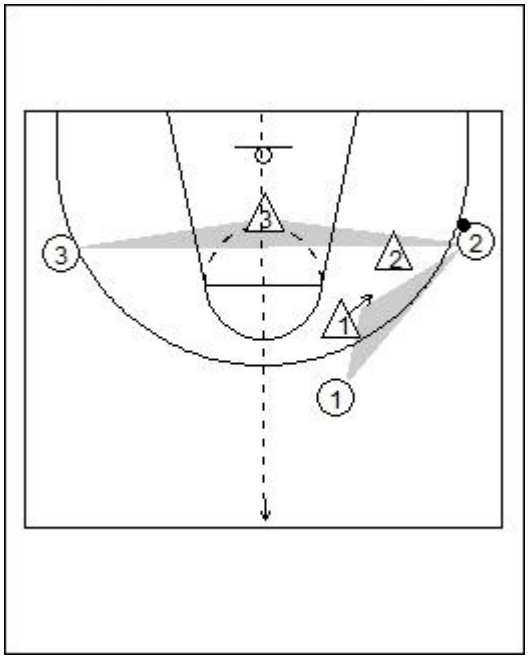
Description:

O1o2 pass the ball – without dribbling, x1x2 quick reaction - ball pressure, jump to the ball (triangle position – pistol position), close out.

Option 2:

O1o2 can dribble – x1x2 quick help and recover, can't stay up the line (must see ballhandler and his man).





Drill 9

3X3 HELP DRILL (HALF COURT)

D9) objective:

The same like in drill 8.

Description:

The same like in drill 8

Option 2:

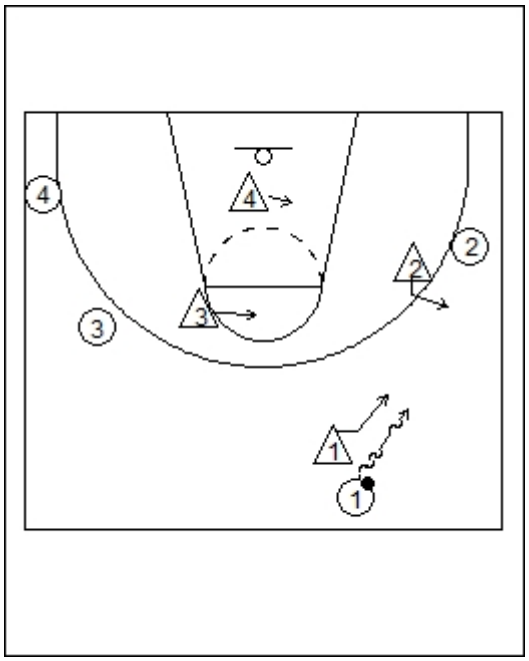
O1o2o3 can dribble – x1x2x3 must help and rotate – nearest man rule in defense.

Drill 10

4X4 SHELL DRILL

D10) objective:

Perfecting ball pressure, jump to the ball, close out and communication.



Description:

Start with ball pressure on x1, guard – guard pass is not denying, deny pass to wing player, 2 passes away stay in pistol position, o1o2o3o4 pass the ball without dribbling – x1x2x3x4 quick jump to the ball and close out.

Option 2:

O1o2o3o4 can dribble, x1x2x3x4 help and rotation.

Option 3:

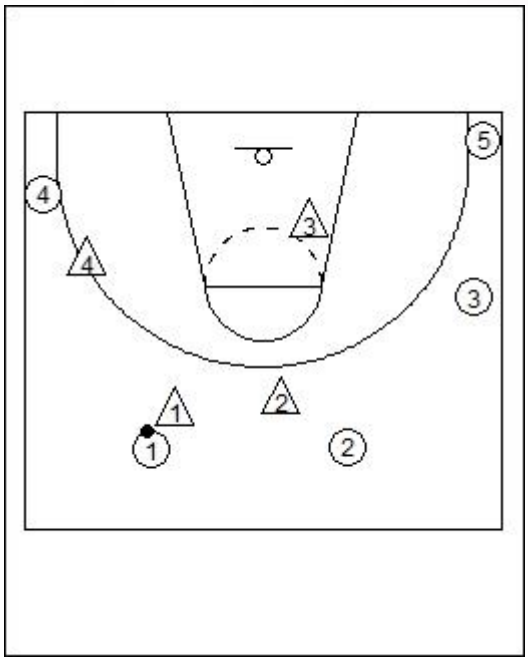
Defense must stop offense 3x in a row, offense has 20-24sec. To score, new action starts from halfcourt.

Option 4:

"No man's land" – no dribble to the paint, defense must early help and rotate.

Option 5:

With transition – defense must "stop" – "score" on other basket and "stop" in transition defense. 1 pct for stop, 1 pct for score and 1 pct for transition def. stop. Play to 7 points. If off. score – switch off. to def.



Drill 11

5X4 HALF COURT DRILL

D11) objective:

Perfecting ball pressure, jump to the ball, deny, close out, communication and rotation.

Description:

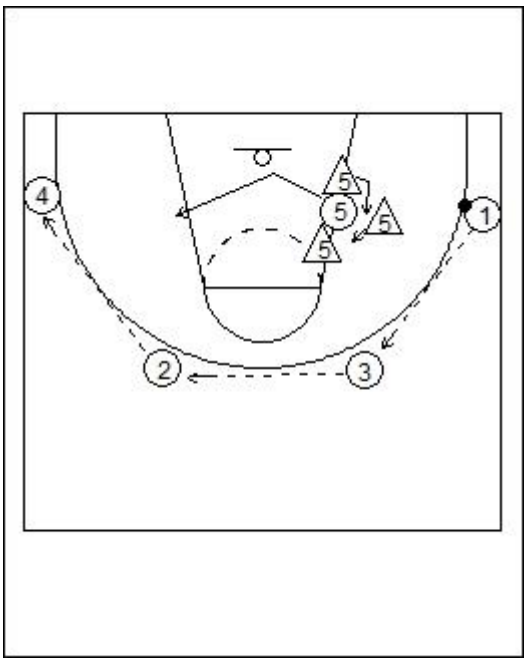
Start with ball pressure (x1), one pass away – deny (x4), guard to guard pass – stay in open position (x2) - two defensive players stay in pistol position (x2x3). On passes – quick jump to the ball with communication and close out. No dribble.

Option 2:

O1o2o3o4o5 can dribble

Drill 12

DEFENDING LOW POST



D12) objective:

Perfecting low post defense.

Description:

4 perimeter players move the ball, x5 is defending o5 on low post position.

If ball is above ft line – "half man def." – one hand in front of o5, one foot behind o5.

If ball is in the corner – x5 step across (front) of o5 and pivot to "half man def."

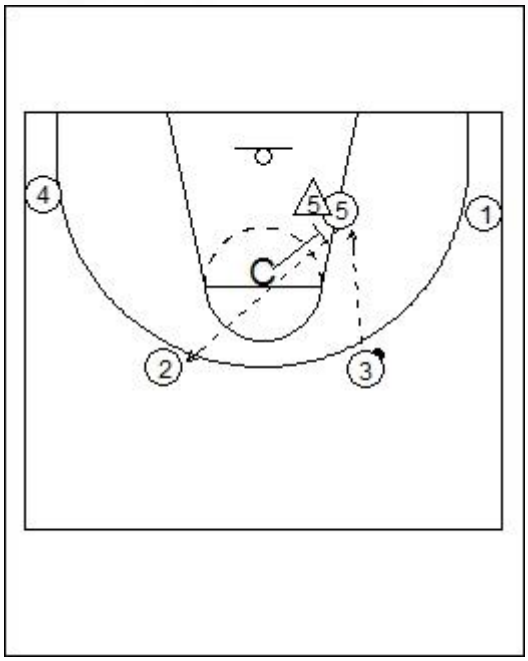
If o5 fights for position very aggressive – x5 can step across behind the o5 and pivot to "half man def."

If o5 receives the ball x5 must chest him and keep the hands up.

Note:

During the low post defense other factors are very important:

- ball pressure on ballhandler - weakside help defense.



Drill 13&14

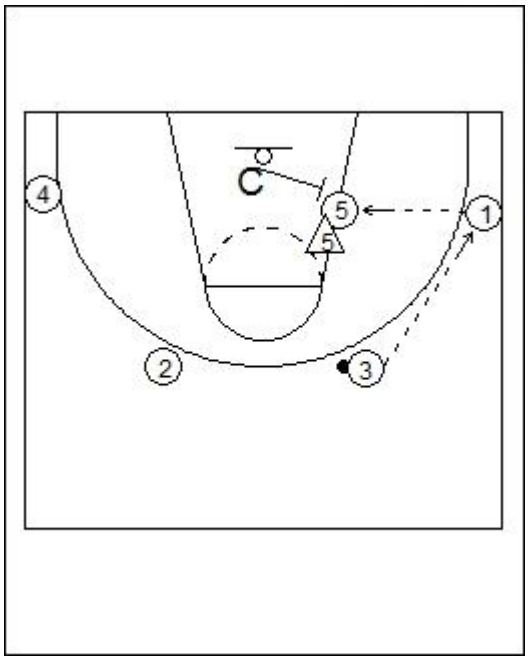
TRAPPING THE LOW POST

D13) objective:

Perfecting trapping the low post – "high opposite trap".

Description:

On the pass from strongside perimeter players to o5 – the high opposite defender from weakside (defender of o2) makes quick trap with o5.



D14) objective:

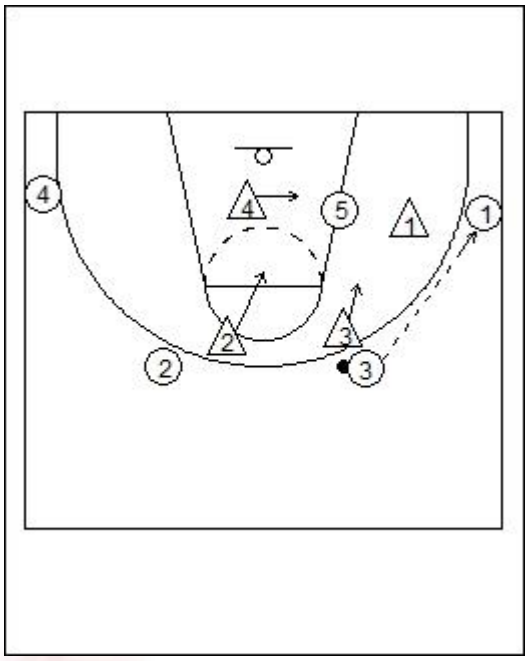
Perfecting trapping the low post – "low opposite trap".

Description:

On the pass from strongside perimeter players to o5 – the low opposite defender from weakside (defender of o4) makes quick trap with o5.

Drill 15

5X4 WITH OPEN LOW POST DRILL



D15) objective:

Perfecting ball pressure, jump to the ball, close out, trapping the low post from high or low side (see diag.13 and 14).

Description:

O1o2o3o4 move the ball and pass to o5 – o5 tries to score. X1x2x3x4 must pressure the ball, jump to the ball, close out and trap the low post (high or low opposite trap). Weakside defenders must help and rotate. Communication!!!

Adam Kubaszczyk

Agresywna obrona „każdy swego” na całym boisku

Dzisiejsza koszykówka stawia wysokie wymagania w zakresie przygotowania zarówno techniczno-taktycznego, jak i motorycznego. **WYSOKI POZIOM UMIEJĘTNOŚCI ZAWODNIKÓW WYMUSZA STOSOWANIE AGRESYWNYCH FORM OBRONY Z NACISKIEM NA PIŁKĘ, ODCINANIEM NAJBLIŻSZEGO PODANIA CZY PODWOJENIAMI**. Mecze tegorocznego Eurobasketu pokazują, że **AGRESYWNE BRONIENIE NA RÓŻNYCH WYSOKOŚCIACH BOISKA JEST KONIECZNE DO OSIĄGANIA PRZEWAGI**, a w konsekwencji - odnoszenia zwycięstw. Obrona zachowawcza daje komfort drużynie atakującej na swobodne realizowanie założeń taktycznych i wykorzystywanie posiadanych atutów. Z kolei **AGRESYWNA OBRONA OBNIŻA ZNACZNIE DECYZYJNOŚĆ W ATAKU**, wymusza błędy czasowe (5, 8, 24 sekundy), prowokuje straty wynikające ze złych podań czy błędów kroków. Nacisk i nieustępliwość w defensywie frustruje atakujących, co często prowadzi do nieprzemyślanych decyzji, niecelnych rzutów z trudnych pozycji, a także fauli ofensywnych.

OBRONA NA CAŁYM BOISKU MOŻE MIEĆ CHARAKTER OPÓŹNIAJĄCY LUB AGRESYWNY. W koszykówce młodzieżowej często obserwujemy pressing na całym boisku stosowany intuicyjnie na bazie cech wolicjonalnych. Wraz z rozwojem gracza w zakresie umiejętności i wiedzy co do krycia zespołowego na własnej połowie, należy obronę na całym boisku przekształcać w system kontrolowany, oparty na zasadach współpracy wszystkich graczy.

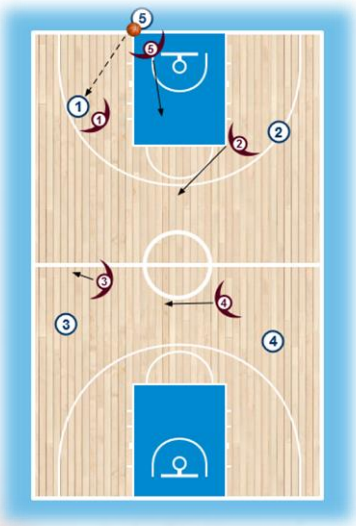
Przedstawiona **KONCEPCJA AGRESYWNEJ OBRONY „KAŻDY SWEGO” NA CAŁYM BOISKU** oparta jest na następujących zasadach:

1. Wymuszenie pierwszego podania jak najbliżej linii końcowej i bocznej na polu ataku.
2. Permanentny nacisk na zawodniku z piłką.
3. Utrzymanie zawodnika z piłką po jednej stronie osi z ukierunkowaniem do linii bocznej.
4. Asekuracja penetracji do osi boiska.

5. Krycie zawodników bez piłki z wyprzedzeniem.
6. Krycie w płaskim trójkącie po stronie piłki.
7. Podwajanie zawodnika kozłującego pod presją.
8. Reakcja wszystkich zawodników na ruch piłki.
9. Rotacja wynikająca z podwojeń.
10. Odcinanie najbliższych podań na polu obrony.
11. Agresja i nieustępliwość do końca posiadania piłki przez przeciwnika.

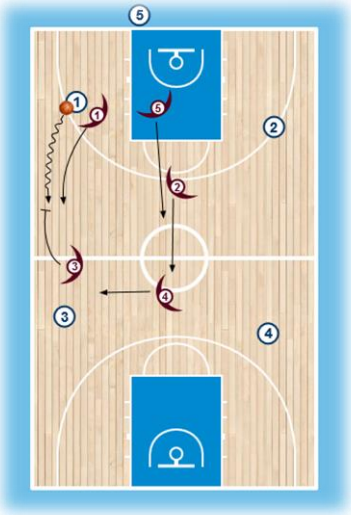
Pomoc i podwojenia muszą być oparte na **EFEKTYWNEJ DECYZYJNOŚCI** a nie na schematycznym działaniu. Każda akcja jest inna pod względem tempa, ról i zajmowanych przez atakujących w danym momencie pozycji na boisku oraz torów ich przemieszczania się na pole ataku. Czasami sukcesem obrony będzie uniemożliwienie zorganizowania zaplanowanej akcji przeciwnika, innym razem wymuszenie straty lub przechwyt dający łatwe punkty z kontrataku.

STOSOWANIE AGRESYWNEJ OBRONY NA CAŁYM BOISKU POWINNO MIEĆ RÓWNIEŻ CHARAKTER ZASKOCZENIA. W sytuacji powodzenia zasadne jest kontynuowanie działań ograniczając maksymalnie przeciwnikowi opanowanie sytuacji i powrót do równowagi.



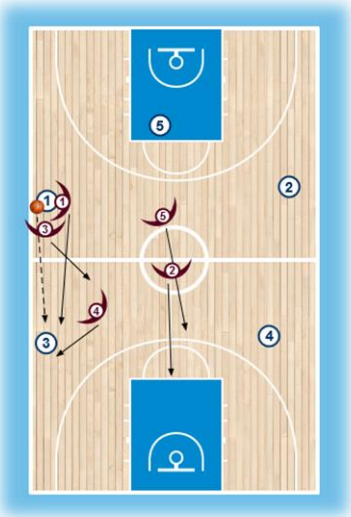
Rys.50

- ✓ Obrońcy x1 i x2 kryją tak, aby atakujący wyszli do piłki jak najbliżej linii końcowej.
- ✓ Obrońca x5 kryje wyrzucającego blisko ukierunkowując podanie do bliższej linii bocznej, nie pozwala na łatwe długie podanie lobem.
- ✓ Obrońcy x3 i x4 ustawieni są początkowo z wyprzedzeniem w kierunku piłki zgodnie z zasadą trójkąta.
- ✓ Po podaniu do rozgrywającego jego obrońca zaczyna naciskać zmuszając do kozłowania wzdłuż linii bocznej, x5 przesuwa się poniżej piłki, x2, x3 i x4 przesuwają się w kierunku piłki.



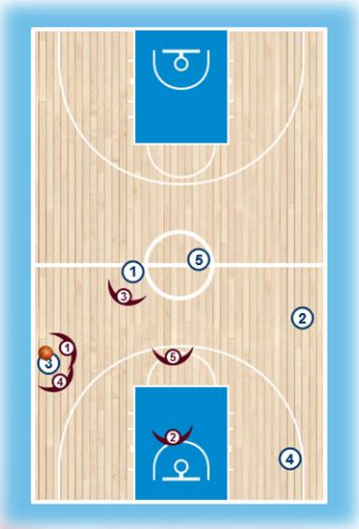
Rys.51

- ✓ Jeśli atakujący z piłką rozpocznie kozłowanie wzdłuż linii bocznej pod presją, obrońca x3 podejmuje decyzję o zaskoczeniu i następuje podwojenie przez x1 i x3.
- ✓ Obrońca x4 przesuwa się bliżej atakującego 3-ki, aby być w stanie przechwycić do niego podanie lub zaskoczyć od strony bronionego kosza.
- ✓ Obrońcy x2 i x5 przesuwają się w kierunku bronionego kosza i asekurują w przypadku penetracji do środka oraz podania do atakujących po stronie pomocy.



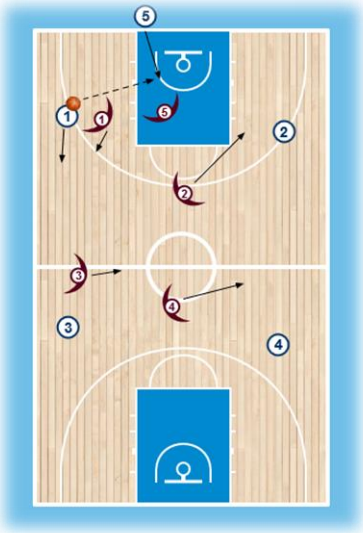
Rys.52

- ✓ Jeśli z pierwszego podwojenia (x1 i x3) atakujący poda wzdłuż linii bocznej do 3-ki, obrońca x4 próbuje przechwycić piłkę. Jeśli nie ma możliwości przechwycenia, musi zająć pozycję pomiędzy atakującym 3-ką a koszem z maksymalnym naciskiem (najlepiej jeśli nie pozwoli obrócić się w kierunku kosza).
- ✓ Kolejne podwojenie wykonuje x4 i x1.
- ✓ Obrońcy x3, x2 i x5 sprintem przesuwają się w kierunku bronionego kosza.



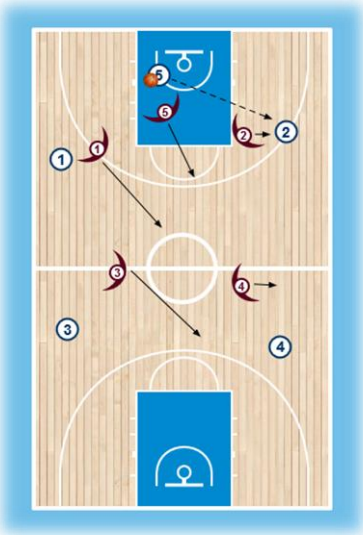
Rys.53

- ✓ Na rys.53 pokazano drugie podwojenie wykonane przez x4 i x1 oraz ustawienie pozostałych obrońców.
- ✓ Obrońca x3 odcina najbliższego gracza, jeśli ten wszedł na pole ataku.



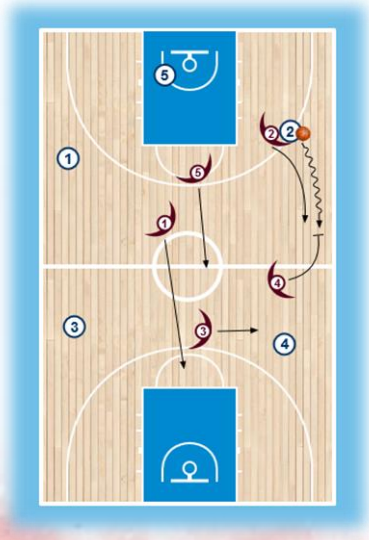
Rys.54

- ✓ Jeżeli rozgrywający nie rozpoczyna kozłowania tylko podaje w tył do atakującej 5-ki (wyrzucającej zza linii końcowej) wszyscy obrońcy przesuwają się do ustawienia początkowego.



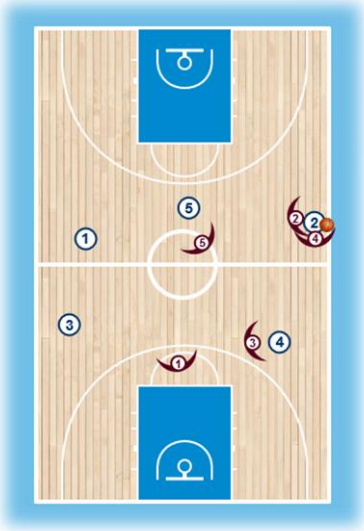
Rys.55

- ✓ Jeżeli 5-ka przeniesienie (poda) piłkę na drugą stronę do 2-ki, obrońca x2 zaczyna naciskać atakującego z piłką, a pozostali obrońcy przesuwają się według zasad przedstwionych na rys.50.



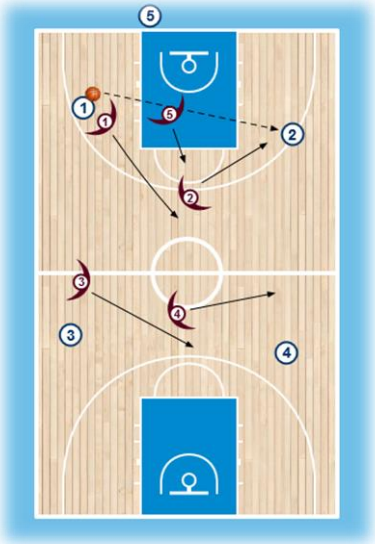
Rys.56

- ✓ Jeśli atakujący z piłką 2-ka rozpocznie kozłowanie wzdłuż linii bocznej pod presją, obrońca x4 podejmuje decyzję o zaskoczeniu i następuje podwojenie przez x2 i x4.
- ✓ Obrońca x3 przesuwa się bliżej atakującego 4, aby być w stanie przechwycić do niego podanie lub zaskoczyć od strony bronionego kosza.
- ✓ Obrońcy x1 i x5 przesuwają się w kierunku bronionego kosza i asekurują w przypadku penetracji do środka oraz podania do atakujących po stronie pomocy.



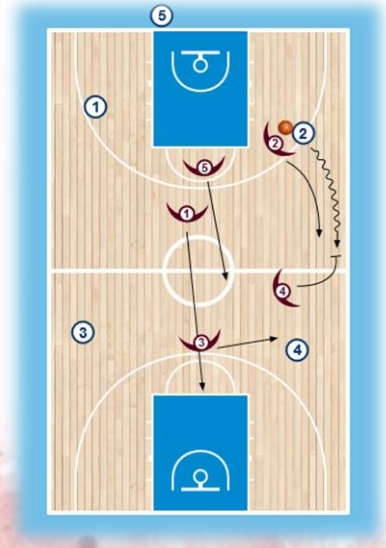
Rys.57

- ✓ Obrońcy x2 i x4 podwajają atakującego z piłką 2-kę.
- ✓ Obrońca x3 przesuwa się do atakującego 4-ki.
- ✓ Obrońca x5 przewiduje kierunek podania i albo się cofa, albo odcina najbliższego atakującego.
- ✓ Obrońca x1 asekuruje strefę podkoszową.



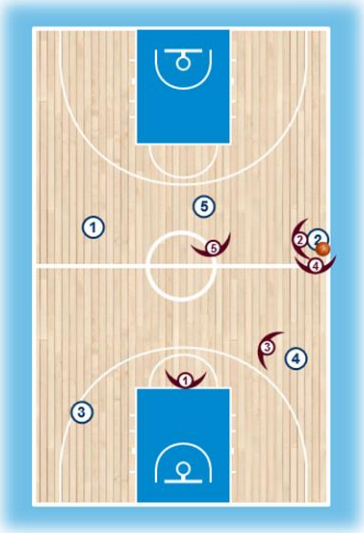
Rys.58

- ✓ Jeżeli nastąpi poprzeczne podanie do drugiego rozgrywającego 2-ki, wszyscy zawodnicy w obronie podejmują działania takie same jak poprzednio (rys.51-52 i rys.56-57).



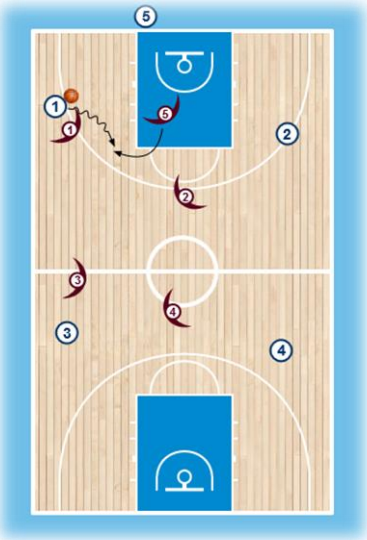
Rys.59

- ✓ Kontynuacja działań jak na wcześniejszych rysunkach 51 i 56.



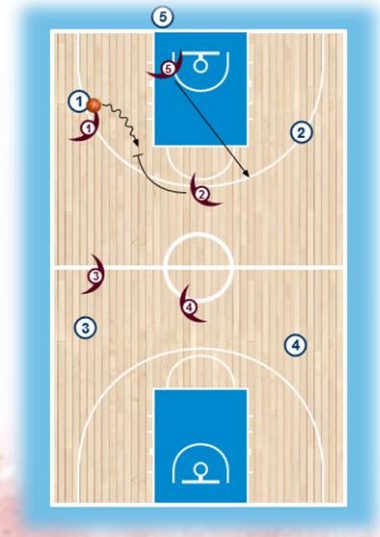
Rys.60

- ✓ Kontynuacja działań jak na wcześniejszych rysunkach 52 i 57.



Rys.61

- ✓ Na rys.61 przedstawiono sytuację, gdy obrońca kryjący zawodnika z piłką, po pierwszym podaniu przegrywa sytuację 1x1 do środka. Jeśli obrońca x5 prawidłowo się wycofał poniżej piłki, to jako pierwszy pomaga i próbuje zaskoczyć kozłującego.



Rys.62

- ✓ Jeżeli obrońca x5 nie zdąży się cofnąć poniżej piłki w chwili, gdy atakujący 1-ka kozłuje do osi boiska decyzję o zaskoczeniu go podejmuje obrońca x2 przesunięty na oś boiska.
- ✓ Obrońca x5 sprintem cofa się, przejmując atakującego po stronie pomocy - 2-kę.

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

Czy piłka jest kobietą?

Martyna Tadzik

W poprzednim artykule opisywałyśmy dziesięć zasad skutecznej komunikacji trenera z zawodnikami. Nie możemy jednak zapominać o tym, że **KOMUNIKACJA BĘDZIE SIĘ RÓŻNIŁA W ZALEŻNOŚCI OD PŁCI ZAWODNIKA**. Trenerzy mający okazję pracować zarówno z koszykarkami, jak i koszykarzami z pewnością zauważyli **RÓŻNICE W SPOSOBIE KOMUNIKACJI**. Na potrzeby tego artykułu dopuszczamy się pewnej generalizacji, dzieląc zawodników ze względu na płeć. Pamiętajmy jednak, że piszemy o „typowej" zawodniczce czy zawodniku, mając świadomość, że **NIE KAŻDA OSOBA BĘDZIE ZACHOWYWAŁA SIĘ W TEN SAM SPOSÓB.**

Anna Ussorowska

CHCESZ O TYM POROZMAWIAĆ?

Zawodniczki zazwyczaj mają większą potrzebę, aby rozmawiać z trenerem czy trenerką, chcą podzielić się swoimi obawami związanymi ze zbliżającym się meczem czy elementem, który sprawił im trudność w czasie treningu. Lubią się upewniać i pytać o zdanie trenera**.** Jeśli mamy takie zawodniczki w drużynie, pamiętajmy o tym i w miarę możliwości **POŚWIĘĆMY IM CZAS, ROZMOWA JEST DLA NICH WAŻNA** i wpływa na ich dobre samopoczucie. Z kolei samopoczucie na skuteczność boiskową. Koszykarze zazwyczaj bardziej koncentrują się na wykonaniu konkretnego zadania, jeśli chcą się czegoś dowiedzieć, zapytają trenera wprost, jednak nie są miłośnikami długich rozmów, przeważnie koncentrują się na działaniu. **USZANUJMY TO I JEŚLI NIE MA TAKIEJ POTRZEBY NIE OCZEKUJMY, ABY OPOWIADALI NAM O SWOIM ŻYCIU.**

JUŻ NIE BĘDĘ RZUCAŁA DO KOSZA.

Te same słowa wypowiedziane przez trenera w trakcie meczu mogą zostać odebrane w odmienny sposób. To znaczy, gdy trener powie: „zacznij podawać piłkę" zawodnik może zrozumieć, że za dużo kozłuje i powinien więcej dzielić się piłką. Natomiast zawodniczka może zacząć sobie generalizować słowa trenera i pomyśleć: „trener uważa, ze nie powinnam rzucać tylko podawać", „trener zawsze tak do mnie mówi", „od teraz nie będę już w ogóle rzucała!" Dlatego tak **WAŻNE JEST, ABY TRENER W SWOICH WYPOWIEDZIACH UNIKAŁ UOGÓLNIANIA I ODNOSIŁ SIĘ DO KONKRETNYCH SYTUACJI I KONKRETNYCH PRZYKŁADÓW**. W ten sposób unikniemy niepotrzebnych nieporozumień.

TRENER SIĘ NA MNIE UWZIĄŁ.

ZAWODNICZKI MAJĄ TENDENCJĘ DO NADINTERPRETACJI SŁÓW TRENERA, to znaczy, że jeśli usłyszą od trenera np. „słabo Ci poszło w ostatnim meczu" mogą sobie dopowiedzieć różne słowa, których trener wcale nie powiedział. Np. „nie załapię się do składu na następny mecz", „trener powiedział, że jestem słaba", „trener się na mnie uwziął".

Fot. Piotr Kieplin/Anwil Włocławek

CHŁOPCY RZADZIEJ NADINTERPRETUJĄ SŁOWA TRENERA, jeśli usłyszą: „słabo Ci poszło w ostatnim meczu", postarają się wyciągnąć wnioski i skoncentrować na następnym meczu. W celu uniknięcia takich sytuacji **TRENERZY POWINNI STOSOWAĆ KONSTRUKTYWNĄ KRYTYKĘ**, odnoszącą się do konkretnego zachowania. **WSPÓLNIE Z ZAWODNIKIEM** możecie zastanowić się, jak poprawić dany element. Warto też **ZAPYTAĆ ZAWODNIKA O ZDANIE**, w ten sposób dasz mu do zrozumienia, że jest dla Ciebie ważny.

A TRENER PO CZYJEJ JEST STRONIE?

Konflikty w grupie są nieuniknioną częścią sportu. Z jednej strony mogą powodować rozładowanie atmosfery oraz rozwój drużyny, jednak z drugiej strony, **NIEROZWIĄZANE SPORY MOGĄ OBNIŻYĆ SKUTECZNOŚĆ ZAWODNIKÓW NA BOISKU**. Jeśli konflikt powstanie w męskiej drużynie, zazwyczaj nie trwa on długo. Zawodnicy bardzo szybko i bezpośrednio rozwiązują sytuację. Mówią to, co mają do powiedzenia, bezpośrednio osobie zaangażowanej w trudną sytuację, dochodzą do jakiegoś rozwiązania i wracają na boisko. Taka sytuacja zazwyczaj nie ma wpływu na ich grę i funkcjonowanie w grupie. Zawodniczki natomiast mają tendencję do wyolbrzymiania sytuacji konfliktowych, czasami angażują też pozostałe zawodniczki, co powoduje, ze cała drużyna jest zaangażowana w daną sytuację. **KŁÓTNIA DZIELI DRUŻYNĘ NA PODGRUPY**. Spory często dekoncentrują zawodniczki i są przyczyną mniejszego zaangażowania w trakcie meczu czy treningu. Zawodniczki potrafią być złośliwe i długo chować urazę. Dlatego rola trenera jest tu bardzo ważna. **ZADANIEM TRENERA JEST JAK NAJSZYBSZE ROZWIĄZANIE KONFLIKTU ORAZ BYCIE BEZSTRONNYM I OBIEKTYWNYM**. Nie pozwólmy „wciągnąć" się w kłótnie, bądźmy ponad to i działajmy dla dobra drużyny.

CO TY *** ROBISZ!

POD WPŁYWEM SILNYCH EMOCJI TRENERZY CZĘSTO PRZEKLINAJĄ na treningach czy też w trakcie meczu. Zawodnicy są przyzwyczajeni do zachowań swojego trenera, jednak pamiętajmy, że **ZAWODNICZKI, ZWŁASZCZA MŁODE SĄ BARDZO WRAŻLIWE** i takie słowa mogą spowodować, że stracą pewność siebie lub obrażą się na trenera. Dotyczy to zwłaszcza młodych zawodników, którzy bardzo liczą się ze zdaniem trenera. Dlatego **PAMIĘTAJMY, ABY STARAĆ SIĘ PANOWAĆ NAD SWOIMI EMOCJAMI**, zwłaszcza w trakcie meczu. Bardzo łatwo jest powiedzieć słowa, których później będziemy żałować.

Fot. Internet

NIE MÓW DO MNIE TERAZ.

ZAWODNICY GENERALNIE RÓŻNIĄ SIĘ SPOSOBAMI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM PRZEDMECZOWYM, to znaczy, że niektórym sportowcom pomaga towarzystwo kolegów z drużyny, a niektórzy muszą się odizolować od grupy i pobyć sami. **KAŻDA METODA JEST DOBRA**, ważne, aby była skuteczna. Zawodniczki częściej niż zawodnicy koncentrują się na swoich emocjach, na tym co czują przed meczem. Dlatego też często mają potrzebę porozmawiania z bliską osobą. Zawodnicy preferują strategie skoncentrowane na zadaniu - to znaczy, że ich sposobem na radzenie sobie ze stresem jest skoncentrowanie się na wykonaniu najbliższych zadań. **JEŚLI ZAUWAŻYMY, ŻE NASZYM ZAWODNIKOM POTRZEBNA JEST CHWILA SAMOTNOŚCI, USZANUJMY TO I POZWÓLMY IM NA TO.**

Fot. Marcin Pirga/Wisła CanPack

NIE MAM DZISIAJ HUMORU.

To słowa, które często słyszą szkoleniowcy trenujący kobiety. Rzeczywiście tak jest **- ZMIENNOŚĆ NASTROJÓW I NASTAWIENIA TYPOWA JEST DLA DAMSKI GRUP**. Nastrój zmienia się z dnia na dzień. Może też zmienić się w trakcie trwania jednego treningu, np. ze względu na jakieś niesprzyjające okoliczności w postaci serii błędów czy też „niedogadania się" z koleżanką.

Fot. Sebastian Stankiewicz/CCC

Mężczyźni zdecydowanie częściej potrafią ukryć prawdziwe emocje i są bardziej stabilni, powtarzalni.

TRENERZY PRACUJĄCY Z KOBIETAMI STOJĄ PRZED WYZWANIEM – Z JEDNEJ STRONY POWINNI BYĆ WYROZUMIALI I DELIKATNI W POSTĘPOWANIU, A Z DRUGIEJ STRONY KONSEKWENTNI W WYMAGANIU PROFESJONALNEJ, MISTRZOWSKIEJ POSTAWY.

Różnice powinny łączyć, a nie dzielić. **SPRÓBUJMY WYKORZYSTAĆ RÓŻNICE JAKO ATUT I W OPARCIU O NIE ZBUDUJMY SILNY FUNDAMENT DRUŻYNY.** Wystarczy odrobina akceptacji, dystansu, troski i cierpliwości. Trudne? Na początku zdecydowanie tak. Całe szczęście to **UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRYCH MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ I ROZWIJAĆ**. Być może praca z kobietami jest bardziej wymagająca i mniej przewidywalna niż z mężczyznami. Ale może być tak samo skuteczna, dająca mnóstwo satysfakcji i pomysłów do dalszego działania.

Fot. Marcin Pirga/Wisła CanPack

Jakub Zamojski

Post play - jak nie faulować, część 2

Jakub Zamojski – międzynarodowy sędzia koszykówki, który na swoim koncie ma wiele meczów Euroligii, Mistrzostw Europy oraz Mistrzostw Świata.

Koszykówka jest grą kontaktową - czyli nie każdy kontakt jest faulem… **POST PLAY, CZYLI GRA WYSOKICH GRACZY W OKOLICY KOSZA**. Wysocy gracze to dużo siły, długie ręce, długie nogi i twarda walka o pozycje. Podobnie jak przy grze rękami, tutaj przepisy również ustalają reguły zachowań, które dadzą równe szanse zarówno obrońcy, jak i atakującemu.

W przepisie czytamy:

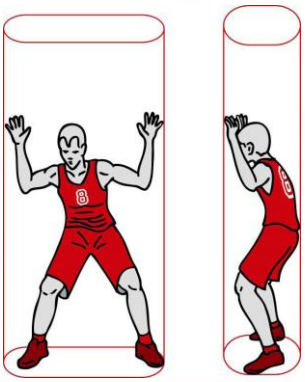
ART. 33.12 Gra środkowych

„(…) Zawodnik atakujący na pozycji środkowego oraz kryjący go przeciwnik, muszą wzajemnie respektować swoje prawa wynikające z zasady pionowości (cylinder).”

CO TO JEST TEN „CYLINDER”?

ART. 33.1 Zasada cylindra

„Zasadę cylindra definiuje się jako przestrzeń wewnątrz wyimaginowanego cylindra, zajmowaną przez zawodnika stojącego na podłodze. Przestrzeń ta, rozciąga się również ponad zawodnikiem i jest ograniczona:



- *Z przodu, dłońmi.*
- *Z tyłu, pośladkami.*
- *Na bokach, zewnętrznymi krawędziami rąk i nóg.*

Ręce mogą być wysuwane przed siebie, ale nie dalej niż do linii, którą tworzą stopy. Ręce muszą być zgięte w łokciach tak, aby przedramiona i dłonie były uniesione w górę. Odległość pomiędzy stopami będzie się różnić zależnie od wzrostu gracza.”

W ten sposób zdefiniowana jest przestrzeń należąca do gracza na boisku. **WEWNĄTRZ CYLINDRA ZAWODNIK MOŻE OBRACAĆ SIĘ, PODSKAKIWAĆ I NIKT NIE MA PRAWA MU W TYM PRZESZKADZAĆ**. Zakładając, że zawodnik nie wychodzi poza swój cylinder to ingerencja przeciwnika w jego cylinder jest nielegalna i może być faulem.

Fot. Radosław Lacelt/Stelmet BC

Czyli np. nie można postawić nogi w miejscu wcześniej zajętym. Jeśli gracz obrony wkładając swoją nogę/kolano pod nogi oraz pośladki przeciwnika próbuje przesunąć gracza z zajętej przez niego pozycji to jest to faul, który wynika z ingerencji w CYLINDER przeciwnika.

Zawodnik ma prawo chronić swój CYLINDER, czyli utrzymać swoją pozycję i może to robić przedramieniem usytuowanym wewnątrz CYLINDRA, ale nie może tego robić wyprostowaną ręką ponieważ ta ręka jest już poza cylindrem!

Fot. Tomasz Fijałkowski/fiolek.art.pl

Zawodnik ma prawo wyskoczyć pionowo wewnątrz swojego cylindra i spaść na to samo miejsce, a jeśli przeciwnik podejdzie pod takiego gracza w wyskoku, czyli przemieści się w jego CYLINDER to będzie on odpowiedzialny za taki kontakt i zostanie orzeczony faul.

W dalszej części przepisu o grze środkowych możemy przeczytać:

ART. 33.12 Gra środkowych

„(…) Wypychanie przeciwnika z jego pozycji barkiem lub biodrem oraz ingerowanie w swobodę jego ruchów używając wysuniętych rąk, barków, bioder, nóg lub innych części ciała jest faulem zawodnika atakującego lub broniącego na pozycji środkowego.”

Czyli nie można zawodnika, który zajął pozycje na boisku (zgodnie ze wszystkimi innymi obowiązującymi przepisami) wypychać, trzymać, pociągać.

Każdy jednak wie, że gra środkowych to nieustanna walka o pozycje, przepychanie się, obrona lub atak każdego centymetra „do” lub „od” kosza. Jeśli to CYLINDRY walczą o pozycję, jeśli obie strony nie nadużywają elementów wymienionych powyżej jak również te opisane w części 1, to taka gra jest uznawana za legalną. Nie wolno jednakże nadużywać

siły, wykorzystywać rąk, kolan, nóg do przemieszczenia przeciwnika. Łatwo zaobserwować, że z roku na rok najlepsi podkoszowi są coraz szczuplejsi oraz fizycznie sprawniejsi, szybsi, skoczniejsi i takich graczy trudniej się broni. Obrońca musi być równie szybki i sprawny jak atakujący.

Fot. Piotr Kieplin/Anwil Włocławek

Gracze próbują ułatwiać sobie zadanie poprzez trzymanie przeciwnika za ręce, ramiona, nogę, tułów… uniemożliwiając w ten sposób wyjście na pozycję do podania, bądź obronę polegającą na odcięciu podania. Sędziowie są zobowiązani wyłapywać takie sytuacje i karać faulami. To jedyny sposób, aby koszykówka nadal była grą wysokich sprawnie poruszających się graczy.

Wyobraźmy sobie dobrze zagrany pick&roll dający możliwość wysokiemu, szybkiemu i skocznemu środkowemu do otrzymania podania i wsadu piłki do kosza - to jest piękno koszykówki. Ale jeśli zawodnik, który ma zrolować po postawieniu zasłony, zostanie na ułamek sekundy przytrzymany to nie dojdzie do zrolowania w odpowiednim czasie, czyli nie otrzyma on podania w odpowiednim czasie, czyli… takiej akcji nie będzie. Konsekwentne odgwizdywanie takich fauli przez sędziów spowoduje eliminacje nielegalnej obrony zagrania pick&roll. Reasumując walka o pozycje pod koszem oznacza walkę dwóch cylindrów. Każdy z nich ma prawo do obrony wcześniej zajętej pozycji. Jednakże żaden nie ma prawa przemieścić przeciwnika z zajętej pozycji.

Nie mogą również trzymać i w ten sposób ograniczać ruchu w celu wyjścia do podania lub odcięcia podania. Zawodnik, który wyskoczył pionowo ma prawo opaść w to samo miejsce. Podobnie w trakcie zbiórki piłki po rzucie nie wolno zawodnika, który ma wcześniej zajętą (wywalczoną) pozycję, wypychać z niej lub trzymać w celu uniemożliwienia wyskoku do piłki.

Fot. Adrianna Antas/MKS Dąbrowa

W praktyce **W WALCE ZAWODNIKÓW PODKOSZOWYCH WIDZIMY WIELE ELEMENTÓW TRZYMANIA**. Są momenty, że nie wiemy kto złapał pierwszy. Dochodzi do sytuacji, gdy obaj stoją pod koszem i się trzymają. W takich sytuacjach sędziowie czekają na **ROZWÓJ WYDARZEŃ**.

Fot. Anwil Włocławek

Jeśli zawodnik A puszcza i chce „iść” lub wyskoczyć, ale zawodnik B wciąż trzyma i nie pozwala mu na taki ruch to jest to faul zawodnika B! Czyli walczymy, ale jeśli jedna strona kończy i chce wyskoczyć, pobiec, odejść to druga musi mu to umożliwić.

Ze względu na występowanie wielu aspektów w tym samym czasie gra środkowych jest dla sędziów trudna do oceny. Muszą oni obserwować tę sytuacje od początku, najczęściej jeszcze zanim pojawi się tam piłka. Równocześnie oceniają nie tylko legalność każdego kontaktu, ale również wpływ na grę/zagrywkę. **OBSERWACJA GRY POZA PIŁKĄ TO PODSTAWA DOBREGO SĘDZIOWANIA.** Zdarza się też tak, że **SĘDZIA JAKO JEDYNY NA HALI OBSERWUJE AKCJĘ ZAWODNIKÓW, KTÓRZY WALCZĄ Z DALA OD PIŁKI** i zwykle taka decyzja o faulu przyjmowana jest ze zdziwieniem. Dopiero powtórka video pokazuje, co wydarzyło się zanim wszyscy przenieśli wzrok na tę akcję i często wyjaśnia prawidłowość decyzji sędziowskiej.

W następnej części więcej o sytuacjach pick&roll i związanymi z tym sytuacjami zasłon.
W razie pytań: j.zamojski@referee.pl

Arkadiusz Olszewski

Czego nie zjadłby Michael Jordan?

Arkadiusz Olszewski - autor bloga www.rzutzdystansu.wordpress.com
oraz http://www.facebook.com/rzutzdystansu.

Czy Michael Jordan folgowałby sobie ze śmieciowym jedzeniem? Czy polubiłby wafle? Czy zjadłby pastę rybną z supermarketu? Tym razem parę słów na temat odżywiania, które jak wiadomo jest niezwykle istotnym elementem w życiu koszykarza, sportowca i ogólnie człowieka.

Minęły wakacje, a to jak wszyscy doskonale wiedzą czas relaksu, odpoczynku i luzu. Po wielu miesiącach pracy, człowiek wreszcie ma dłuższą chwilę na to, aby się zregenerować i odprężyć. Na urlop idzie każdy. Nawet nasze dzieci mają upragnione wakacje, podczas których mogą wreszcie robić co tylko chcą. Ten czas jest nam bardzo potrzebny. Każdy powinien mieć możliwość odpoczynku i czasu na regenerację. Koszykarze i sportowcy tym bardziej. Jednak ten czas, jakim są wakacje, sprzyja również temu, że często lubimy sobie trochę pofolgować w kwestii odżywiania się. Jemy na urlopach czasami rzeczy, których normalnie byśmy pewnie nie spróbowali. Próbujemy wtedy czasami niekoniecznie zdrowych przekąsek, ponieważ nie myślimy wtedy o tym co zjeść, tylko „byle coś zjeść". Jest to spowodowane głównie tym, że po prostu chcemy odpocząć i nie mamy czasu na to, aby coś ugotować lub pójść kawałek dalej do trochę lepszej restauracji, żeby zjeść coś porządnego. Zdarza się, że nawet nasze dzieci jedzą byle co i tylko po to, aby zaspokoić jakoś swój głód. Jest to niestety błąd.

Jak to było u Jordana?

Zastanawiałem się ostatnio nad tym, jak to było u Michaela Jordana. Czy ten niesamowity koszykarz w trakcie swojej kariery pozwalał sobie na zjedzenie byle czego? Czy kiedy miał wakacje po kolejnych sezonach spędzanych w lidze NBA jadł niezdrowe przekąski? Cóż, niestety nie poznałem Michaela Jordana i nie miałem okazji go o to zapytać, wobec czego chyba nigdy się tego nie dowiem. Ale może chociaż zastanowię się nad tym czy Michael Jordan zjadłby na przykład… hamburgera z popularnej sieci restauracji albo wafle czekoladowe? Czy zjadłby batona czekoladowego? Na co z tych mniej zdrowych rzeczy by sobie pozwolił, a czego na pewno by nie spróbował?

Odżywianie jako trening

Odżywianie u koszykarza czy sportowca, to moim zdaniem po prostu również element treningu. Podam tu pewien przykład. Co byłoby gdyby koszykarz z polskiej ekstraklasy nie przyszedł na kilka treningów rzutowych? A no, pewnie na następnym meczu swojej drużyny rzucałby z gorszą skutecznością. Co byłoby, gdyby nie zrobił rozgrzewki przed treningiem lub meczem? Ryzykowałby wtedy kontuzją. A co byłoby gdyby zamiast zjeść normalny obiad, poszedł parę razy na pizzę lub hamburgery? Z pewnością to również wpłynęłoby na jego gorszą dyspozycję kondycyjną w meczu lub na treningu. Podobno jest tak, że jesteśmy tym, co jemy. Mówił o tym nawet Kareem Abdul-Jabbar. W jednym z wywiadów mówił, że on nigdy nie zjadłby bekonu. Dlaczego? Widzieliście jak wygląda bekon następnego dnia po przyrządzeniu? Właśnie tak wyjaśniał swoją niechęć do bekonu w wywiadach.

Wszyscy świadomi ludzie i ci, którym zależy na swoim zdrowiu wiedzą, że powinniśmy jeść zdrowo, unikając przy tym jedzenia byle czego. Jako sportowcy, koszykarze czy trenerzy powinniśmy stale dbać o to, aby jakość tego, co jemy była jak najlepsza, a posiłki złożone z odpowiednich składników, które mają budować nasze organizmy. To co dostarczymy naszemu organizmowi w pożywieniu, będzie później procentować lub nie. Dotyczy to naszego ogólnego samopoczucia, jak też naszej formy sportowej i, co ważne, również mentalnej. Jeżeli chcemy być nie tylko dobrymi, a coraz lepszymi koszykarzami lub trenerami i utrzymywać się w naszym fachu w jak najlepszej formie, to musimy po prostu zdrowo się odżywiać.

Paróweczki, batoniki, chipsy i wafle

Słodycze... Któż z nas ich nie lubił jako dziecko? Szczerze mówiąc nie znam takiego dziecka. Mój 9-letni syn też lubi słodycze. I czasami po prostu je jada. Ale niestety jedzenie słodyczy to wróg dla naszego organizmu. Słodycze zawierają przecież cukry proste, które wpływają bardzo źle na pracę poszczególnych układów organizmu i jego narządów. Dotyczy to szczególnie układu trawiennego. Jedzenie słodyczy to przyczyna nadwagi i otyłości, po prostu ociężałości. A tego koszykarz, ani trener przecież nie chce. Woli być zwinny i szybki, prawda? Węglowodany zawarte w słodyczach w nadmiernych ilościach źle wpływają na naszą gospodarkę hormonalną. Poprzez częste jedzenie słodyczy u dzieci pojawia się „syndrom niejadka" czyli po prostu niechęć do jedzenia normalnych posiłków. Co byłoby gdyby trenujący koszykówkę 10-latek zaczął jeść coraz częściej batony i chipsy? Stawałby się coraz gorzej grającym w koszykówkę młodym chłopcem, który w końcu… w koszykówkę przestałby grać. Dlaczego? Otóż **słodycze wpływają na nas rozleniwiająco i w pewien sposób nawet relaksacyjnie**. One nas po prostu rozluźniają i często wprawiają w dobre samopoczucie. Właśnie dlatego w pewnym momencie taki 10-latek zamiast treningu koszykówki po którym czuje się świetnie (między innymi dzięki dawce serotoniny, którą generuje ruch), wybrałby po prostu… słodycze. Nie dotyczy to oczywiście wszystkich dzieci, ale w dużej mierze właśnie tak działają na nas różnego rodzaju słodkości.
Wiemy już jak działają na organizm słodycze, dlatego jeżeli w porę nie postaramy się ustrzec przed niezdrowymi nawykami, one w końcu nas mentalnie opanują. Warto więc nie pozwalać sobie na zjedzenie batonika czy chipsów. Oczywiście, że kiedy najdzie nas wielka chęć na coś słodkiego i nie jedliśmy ich już od dłuższego czasu, to nie musimy być dla siebie zbyt surowi. W takim momencie nawet warto zjeść batonika lub kawałek czekolady, ale trzeba pamiętać, a najlepiej - zapomnieć jak najszybciej o takim jedzeniu. Po to, żeby następnego dnia nie zrobić tego samego.

A co z parówkami?

One przecież zawierają białko, a producenci chwalą się często swoimi „odtłuszczonymi" paróweczkami. Według mnie Michael Jordan parówek by nie zjadł. Zawierają one bowiem przeciwutleniacze, barwniki, cytryniany i często glutaminian sodu. Jeżeli najdzie nas chęć na klasycznego hot-doga, to raz na jakiś czas możemy sobie na niego pozwolić. Ale uwaga! Najlepiej, jeżeli przyrządzimy go sobie sami. Parówki kupmy możliwie najlepszej jakości, sprawdzając uprzednio dobrze skład w sklepie, a następnie wrzućmy je w domu do gotującej się wody dosłownie na kilka minut (parówek nie wolno gotować!). Dodajmy świeżą sałatę, natkę pietruszki, pomidora, świeżego ogórka i…

wystarczy. Tak przyrządzony przez nas samych hot-dog będzie najlepszy, ale przez następne 3 tygodnie już hot-doga nie jedzmy.

Czym Jordan zastępowałby niezdrowe przekąski?

Słodycze i niezdrowe przekąski można zawsze zastąpić czymś innym. Moim zdaniem Michel Jordan zamiast batona lub wafla zjadłby po prostu jabłko lub brzoskwinię. W owocach bowiem znajduje się cukier. Podobno lepiej zjeść nawet 2 lub 3 brzoskwinie, niż jednego batona czy wafla. Poza tym wejdzie nam to z czasem w dobry nawyk, jeżeli zamiast batonika sięgniemy po owoc.

Czego Jordan by nie zjadł?

Właśnie dlatego przygotowałem listę kilku rzeczy, których MJ z pewnością by nie zjadł. Ameryki tutaj raczej nie odkryję, ponieważ zapewne wszyscy trenujący i szkolący ze środowiska koszykarskiego doskonale wiedzą czego powinni unikać. Mimo wszystko chciałbym, aby ten artykuł podziałał na nas jeszcze bardziej motywująco i aby w nowym sezonie nawet na moment nie przyszło nam do głowy to, żeby wymienionych w tym artykule rzeczy próbować.

Wafle i herbatniki. Wielki MJ pewnie nie spojrzałby w trakcie swojej kariery koszykarskiej na ciasteczka typu wafle i herbatniki. Te przekąski pozbawione są absolutnie wszystkich wartości odżywczych. Są kaloryczne i zawierają wiele szkodliwych dodatków typu słodziki, konserwanty, tłuszcze, barwniki, aromaty i inne obrzydliwe dodatki z grupy E. Myślę, że MJ sprawdzając skład wafli w sklepie tylko by się uśmiechnął pod nosem, po czym rzucił je z powrotem na półkę. To przekąski dla nieświadomych osób.

Chipsy. Chrupkie, smaczne i pokrojone w cieńsze lub grubsze plastry chipsy to olbrzymia dawka okropnych tłuszczów. Dla naszych organizmów chipsy to po prostu niebezpieczeństwo. Robią one bowiem same zło. Są zwykle smażone na głębokim tłuszczu, a później dodaje się do nich spore ilości soli. Są bardzo kaloryczne, przez co po zjedzeniu ich czujemy się pełni i najedzeni. Szkoda tylko, że to co zjedliśmy to… no cóż. Myślę, że Jordan nazwałby to po prostu zwykłymi śmieciami. Co gorsza te śmieci niektórzy ludzie jedzą sami z własnej woli.

Drożdżówy i słodkie buły. Cóż… czasami zdarza się, że w pędzie codzienności zjemy bułkę z budyniem albo pączka. Ale lepiej, żeby nie zdarzało się to znacznie częściej niż Wielkanoc czy Boże Narodzenie. Bułka czy pączek są tłuste i bardzo kaloryczne, co gorsza podobnie jak chipsy smażone na głębokim tłuszczu. Sycące i no cóż, dla niektórych pyszne, ale nie mają żadnych wartości odżywczych. A kalorie? Ho, ho tu dopiero występują rekordy liczbowe, ale bynajmniej nie tak pozytywne jak statystyki Michaela Jordana w punktach, zbiórkach czy asystach. Pączek zawiera około 320 kalorii, podobnie drożdżówka. Zjedzenie ich po prostu nas zapycha, zamiast odżywić.

Obiad u Chińczyka. Czasem tak już jest, że przyjeżdżamy gdzieś autokarem na mecz i jesteśmy głodni. W pobliżu nie ma restauracji, ale jest… budka z chińskim jedzeniem! OK, można spróbować. Tylko po co? Nie każdy kurczak w cieście jest przecież kurczakiem w cieście i nie każda wołowina w pięciu smakach jest wołowiną… Oczywiście, że czasami można zjeść chińszczyznę i nie ma w tym niczego złego, ale warto jadać w sprawdzonych restauracjach, a nie w zwykłych budkach, gdzie mogą zaserwować nam… no właśnie, tak naprawdę to nie wiemy często co.

Pasty rybne z tubki. Tu pojawia się pewien dylemat. Jeść czy nie jeść past rybnych z tubki? Ryby to jak wiemy samo zdrowie. Zawierają witaminę D i kwasy OMEGA. Polacy podobno wciąż jednak jedzą za mało ryb. Często zdarza się, że robiąc zakupy w supermarkecie chętnie patrzymy na gotowe pasty rybne w tubkach lub w pojemnikach. Zawartość ryby w rybnych pastach z tubki do kanapek nie jest jednak wystarczająca, aby można było mówić o znaczącym wzbogaceniu naszego organizmu w wartościowe składniki odżywcze ryb. Pasty rybne są bardzo kaloryczne i często nie mają w swoim składzie ryb wartościowych. Lepiej więc kupić sobie makrelę czy inną rybę i zrobić sobie z niej swoją pastę dodając trochę jogurtu naturalnego, minimalnej ilości majonezu typu light czy jajek wzbogacając całość szczypiorkiem, natką pietruszki czy koperkiem. Michael Jordan z pewnością chętnie wpadłby do nas na parę takich kanapek z pastą rybną, którą zrobiliśmy sami.

Serki topione. O nich napiszę akurat niewiele: Mike nie spojrzałby na serek topiony. Po prostu, nie i już!

Mleczne desery czekoladowe. Mike po wygranym mistrzostwie być może chętnie usiadłby przed telewizorem przy swoim ulubionym filmie i zjadł cos słodkiego. Być może byłby to deser mleczny. Ale jaki? Desery mleczne zawierają zagęstniki i żelatynę. Ogólnie rzecz biorąc, takie desery tuczą. Powodują też wzdęcia. A po wzdęciu jak to po wzdęciu, na boisku nie bylibyśmy już tak zwinni. Przy deserach mlecznych rzecz ma się więc podobnie jak przy pastach rybnych. Najlepiej jest po prostu zrobić je samemu. Nie będzie może czekoladowy, ale będzie zdrowy i nadal smaczny. A to najważniejsze. Wystarczy, że do jogurtu naturalnego dodamy trochę ulubionego miodu, który może być spadziowy, akacjowy czy lipowy. Pełna dowolność. Można też taki deser posypać orzeszkami czy migdałami. Michael Jordan z pewnością nie pogardziłby naszym deserem oglądając przy tym „Kosmiczny Mecz" po wygranym mistrzostwie.

Podsumowanie

„Jego powietrzność Mike" chcąc osiągnąć cokolwiek w sporcie z pewnością nie rozsmakowywałby się w jedzeniu, które wymienione jest powyżej. Oprócz tego, pewnie nie wpadałby na hamburgery, nie jadł pizzy (no dobra, raz na miesiąc w porządku, ale tylko w sprawdzonej pizzerii), nie jadłby pewnie popcornu, a na chrupki wszelkiego rodzaju nawet nie spojrzał. Wydaje mi się też, że nie spróbowałby filetów z kurczaka lub z indyka z paczki. Te bowiem zawierają często substancje, które zachowują ich świeżość na dłużej, ale w rzeczywistości nie mają wiele wspólnego ze zdrowym odżywianiem. Chętnie za to kupiłby filety, które leżą na ladach w sklepach mięsnych luzem. Zaczyna się nowy sezon. Zarówno zawodnicy, jak i trenerzy - wszyscy mamy przed sobą nowe cele, chęci i marzenia, które chcielibyśmy spełnić na koszykarskich parkietach. Warto zatem, abyśmy pamiętali o tym, że jeżeli chcemy zbliżyć się do osiągnięć Michaela Jordana, to najważniejsze jest to, aby dbać o siebie nie tylko poprzez systematyczny trening, ale także przez zdrowe odżywianie.

Arkadiusz Olszewski

Nr 7

28.09 – 11.10.2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

Redakcja: Maciej Szelągowski
Opracowanie techniczne i korekta: Pandora Wesołowska
© Copyright by Polski Związek Koszykówki

Polski Związek Koszykówki
ul. Erazma Ciołka 10, 01-402 Warszawa
Tel./fax. +48 22 836 38 00,
www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl
NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

SPONSOR OFICJALNY PARTNERZY

cinkciarz.pl
Ministerstwo Sportu i Turystyki
POLSAT SPORT HD
molten
adidas
PRZEGLĄD SPORTOWY
onet.
SUZUKI
SKLEP KOSZYKARZA.PL
Primavera
FESTINA
SKLZ