

MAGAZYN TRENERA



MŁODE ASY
PARKIETÓW



SMOK
SZKOLNE MŁODZIEŻOWE
OSRODKI KOSZYKÓWKI



KOSM
KOSZYKARSKIE OSRODKI
SPORTOWEGO SZKOLENIA
MLODZIEZY

WYWIADY:

Ludwik Miętta - Mikołajewicz

Zdzisław Kassyk

Joanna Sajnóg



SUKCES



Akademia MINIBASKET w Zielonej Górze

Poszerzanie swoich kompetencji, budowanie warsztatu trenerskiego, to nie tylko wiedza teoretyczna zdobywana na klinikach, kursach licencyjnych, z Internetu czy podręczników. To także w znacznym stopniu doświadczenie, którego nabywamy w pracy „na parkiecie”, realizując zadania treningowe czy też prowadząc drużynę podczas meczu. Kolejnym bardzo ważnym źródłem wiedzy są utytułowani trenerzy, chcący dzielić się swoimi spostrzeżeniami związanymi z ich pracą szkoleniową. Dlatego w obecnym numerze prezentujemy wywiady ze szkoleniowcami, którzy przeszli w koszykówce bardzo długą, pełną sukcesów drogę. Ludwik Miętta-Mikołajewicz dwukrotnie doprowadził naszą kadrę kobiet w finałach Mistrzostw Europy do wicemistrzostwa. Jego zespoły klubowe aż 14 razy wygrywały finały Mistrzostw Polski. Zdzisław Kassyk to najpierw świetny zawodnik, a później uznany trener. Obaj twierdzą, że nie ma rudnych pytań, ale bywa tak, że odpowiedzi nie są łatwe. Możecie się o tym przekonać czytając zamieszczony materiał. Oprócz tego nieco o psychologii, bez której trudno sobie wyobrazić pracę we współczesnym sporcie, niezależnie od poziomu zaawansowania. Prezentujemy także sylwetkę i dokonania szkoleniowca, który z ogromną pasją pracuje na „samym dole piramidy”, inspirując dzieci do aktywnego udziału w zajęciach minikoszykówki. Na koniec nieco o Szkole Trenerów PZKosz, naszym niezwykle ważnym programie edukacyjnym.

Życzę przyjemnej lektury.

Kazimierz Mikołajec
Dyrektor Sportowy PZKosz



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



**MŁODE ASY
PARKIETÓW**



SMOK
SZKOLNE MŁODZIEŻOWE
OŚRODKI KOSZYKÓWKI



KOSSM
KOSZYKARSKE OŚRODKI
SPORTOWEGO SZKOLENIA
MŁODZIEŻY

4**Ludwik Mięta Mikołajewicz:**

Trener może swoim przykładem pociągnąć drużynę

8**Zdzisław Kassyk:**

Dzisiaj to właśnie osobowość trenera działa

13

Joanna Sajnóg o pracy psychologa w kadrze

16

O treningu Ettore Messina

20

Damian Worchacz - Akademia MiniBasket w Zielonej Górze

26

Szkoła Trenerów PZKosz

28

Książki o bascecie

Opracowanie i skład: **Dawid Mazur**Współpraca: **Kazimierz Mikołajec, Joanna Sajnóg, Damian Worchacz.**SPONSOR
STRATEGICZNYSPONSOR
GŁÓWNYSPONSOR
OFICJALNY

SPONSORZY

PARTNER
KOSZYKÓWKI 3x3

PARTNERZY





Ludwik Miętta - Mikołajewicz Trener może pociągnąć drużynę swoim własnym przykładem

MT: Co jest takiego szczególnego, że warto zostać trenerem koszykówki?

Ludwik Miętta - Mikołajewicz: Kiedy trener rozpoczyna pracę, jest na początku przygody trenerskiej z młodzieżą musi sobie zadać pytanie: czy "kocha" tą dyscyplinę. Czy "kocha", czy jest w stanie poświęcić się z pasją, z zaangażowaniem, bo jeżeli podejmuje tą pracę tylko po to by zarobić kilka złotych, to niech jej nie podejmuje. Będzie to ze stratą i dla niego, ze stratą czasu i dla młodzieży. Tą dyscyplinę trzeba pokochać, żeby dobrze wykonywać zadanie. To po pierwsze. A po drugie: trener, który zaczyna musi zdawać sobie sprawę, że koszykówka jest bardzo złożoną dyscypliną. Koszykówka ze wszystkich gier sportowych, w moim odczuciu, najbardziej wszechstronnie rozwija. Zarówno górne, jak i dolne części ciała. A przy tym uczy myślenia, pracy w zespole. Co w dzisiejszej rzeczywistości, już po zakończeniu kariery może być niezwykle przydatne w pracy zawodowej, w pracy naukowej. Dzisiaj w pojedynkę niewiele się dzieje, a podejmując jakąś pracę trzeba pracować w zespole.

W korporacji, na uczelni, w szkole pracuje się zawsze w zespole ludzkim. Koszykówka uczy tej współpracy, uczy współdziałania, uczy tolerancji dla

współpartnerów i to są zalety tej dyscypliny. A z trenerskiego punktu widzenia, to jest to przywilej trenera, że ma największy wpływ na przebieg meczu. Ponieważ w żadnej innej grze zespołowej, nie ma tak dużej ingerencji trenera w przebieg zawodów. Przerwy między kwartami, duża przerwa między połowami, w dodatku dochodzą do tego przerwy na żądanie dla trenerów. To są możliwości kiedy trener może korygować grę zespołu, może porozmawiać z zespołem, może wpływać na dalszy przebieg meczu. To po primo. A secundo - nieograniczona ilość zmian. W żadnej innej dyscyplinie, za wyjątkiem hokeja, nie ma tak dużej ilości zmian. Pod tym względem dla trenera ta gra jest bardzo atrakcyjna, bo może się w tą grę bardzo mocno zaangażować. Ponadto trener stoi tuż przy liniach do boiska i może podpowiadać zawodnikom, zwłaszcza rozgrywającemu, z kapitanem, któremu przekazywać swoje intencje. Tym samym nie jest biernym obserwatorem spotkania. To jest nie tylko przywilej, ale również i duża odpowiedzialność za wynik, za poczynania zawodników na boisku.

Trenerze, mówi się, że sukces to przede wszystkim etos pracy. Etos pracy drużyny, klub, ale przede wszystkim szkoleniowca, bo jaki trener taka drużyna. Jak Trener rozumie etos pracy i jaki on powinien być o koszykarskich szkoleniowców?

To jest trochę tak jak powiedziałem na początku. Etos pracy to w pewnym rozumieniu kochanie to co się robi. I to jest najważniejsze. Trener powinien sobie nakreślić cel do którego się dąży. To musi być jasna perspektywa. Jeśli prowadzę drużynę początkującą, to muszę sobie ustalić czego chcę ich nauczyć w danym okresie czasu. Jeśli prowadzą np. drużynę juniorską, to muszę sobie określić, co ja z tą drużyną chce osiągnąć. I tak samo jest kiedy prowadzę drużyną pierwszoligową lub ekstraklasową to muszę odpowiedzieć sobie na pytanie: do czego dążę, jaki jest mój cel. To jest podstawa. Po drugie trener musi mieć nie tylko wizję, ale również i sensowny plan szkoleniowy. Podstawą dobrej pracy trenera. jest posiadanie planu. Niestety ostatnio często obserwuje, że trenerzy pracują z treningu na trening. A to tak się nie da. To musi być jakaś głębsza myśl przewodnia i jakiś etos pracy, żeby to wszystko miało ręce i nogi.

*Podstawą dobrej pracy trenera.
jest posiadanie planu.
Niestety ostatnio często
obserwuje, że trenerzy pracują
z treningu na trening.*

Czyli etos pracy to w pewnym słowa tego znaczeniu to jest przemyślane działanie zaplanowane działanie?

- Dokładnie. Dodam tutaj, że każdy trening powinien być przemyślany i skrupulatnie zaplanowany. Treningi powinny być tak przeprowadzone, żeby nie było przestoju w treningu, aby uczestnicy treningów mieli jak największy kontakt z piłką. Jeśli mówimy też o etosie pracy to trzeba pamiętać, że dla młodego zawodnika trener staje się postacią wiodącą. Oni się na nim wzorują. Jeśli zobaczą, że trener przychodzi na trening nieprzygotowany, że trener prowadzi trening, że tak powiem "z kapelusza", to tym drużyny nie pociągnie. Trener może

pociągnąć drużynę swoim własnym przykładem, swoim zaangażowaniem i planowym systemem pracy, po to aby ci zawodnicy widzieli, że trener to traktuje poważnie, że nie podchodzi do tego z dnia na dzień, z godziny na godzinę, ale przychodzi przygotowany, z przemyślanym planem działania. To jest moim zdaniem podstawa etosu pracy trenera i trzeba pamiętać że młodzi zawodnicy, i w ogóle zawodnicy, odbierają to w sposób kluczowy. Dodam nawet, że im młodszy zawodnicy tym bardziej obserwują. Niejednokrotnie staje się tak, że trener dla młodych zawodników jest jak ojciec.

Wspomniał o tym, że trener dosyć często jest jak ojciec. Nasuwa mi się tu takie pytanie: jaka jest najważniejsza wartość którą, którą trener powinien przekazać młodym zawodnikom?

- Bez wątplenia jest to właśnie etos pracy. Trener powinien umieć nakłonić swoich zawodników do ciężkiej pracy. Do tego aby doskonalili swoje umiejętności. Zapomnijmy o tym, że wielki gracz może wyrosnąć na treningach cztery razy w tygodniu po półtoje godziny. Trener musi zachęcać zawodników, aby poza koszykówką również myśleli o tym, że w różnych okolicznościach mogą swoje umiejętności doskonalic. Mam tu na myśli np. czytanie książek, czy indywidualną pracą nad luźnością nadgarstka, ball-handlingiem. Każdy z zawodników, który chce zostać wielkim

graczem musi myśleć o koszykowie nie tylko podczas swojego treningu, ale również musi żyć nią poza boiskiem. Kiedy trener żąda od gracza, aby dołożył czegoś więcej, aby więcej pracował, to musimy pamiętać, że najlepszym przykładem jest etos pracy trenera. Jeśli chcemy, żeby zawodnik pracował dodatkowo, to trener sam musi pracować dodatkowo i przeprowadzać np. treningi indywidualne z zawodnikiem. A co najważniejsze w tym wszystkim, to co Amerykanie powtarzają na każdym kroku - fundamenty. Fundamenty i jeszcze raz fundamenty, czyli podstawy. I tutaj mam określone zdanie na ten temat. W Polsce zbyt wcześnie zaczynamy rywalizację o punkty. Jestem zdecydowanym przeciwnikiem szkolenia poprzez grę. Najpierw trzeba nauczyć tabliczki mnożenia, aby później móc rozwiązywać zadania z kilkoma

niewiadomymi. Dokładnie tak samo jest w koszykówce. Jeśli nie umie się dokładnie podać, nie umie się kozłować, czy prawidłowo rzucić, to ten zawodnik nigdy nie będzie wielki graczem. Mam ogromne pretensje do trenerów, którzy nie zwracają uwagi na poprawne wykonywanie poszczególnych elementów. Te fundamenty są szalenie ważne, bo potem to się mści, kiedy przechodzimy do następnego etapu i nie mam opanowanych podstaw.

Trochę tutaj trener mówi o takiej egzekucji z tych ćwiczeń które są szalenie istotne?

- Tak. Muszę tutaj dodać, że trzeba odróżnić trenerów którzy pracują na poziomie seniorskim, od trenerów nauczycieli, którzy mają za zadanie nauczyć fundamentów. Przytoczę tutaj słowa profesora Ulatowskiego, który powtarzał: w koszykówkę gra się głową i nogami przy pomocy rąk. Koszykówka zaczyna się od nóg. W treningu trzeba szalenie zwracać uwagę na pracę nóg, po to aby zawodnik dobrze i swobodnie się czuł na boisku zarówno w ataku, jak i w obronie. Dostyc

często zapominamy o startach, zatrzymaniach, zmianach kierunku, pivotach. Jeśli zawodnik ma złą pracę nóg w ataku czy w obronie, to musimy pamiętać że nigdy nie stanie się on graczem wielkiego formatu.

- Wróć tutaj do tego co Trener wspomniał, czyli do treningów indywidualnych. Trener pracujący z zawodnikiem indywidualnie nie tylko w znosi go na wyższy poziom pod względem koszykarskim, ale też dzięki bezpośredniemu kontaktowi z graczem, może go bardziej poznać.

- Dokładnie. Wróć tutaj do słowa, który Amerykanie podkreślają na każdym kroku – Fundamentals. W tym słowie nie tylko kryją się fundamenty koszykówki, ale również w drugiej części tego słowa mental, czyli myślenie. Myślenie, głębokie zaangażowanie to właśnie te obszary, które koszykówka bardzo mocno uczy, na które trener powinien szczególnie zwracać uwagę.



Jakby Trener miał dać jedną radę dla młodego początkującego trenera to, co by to było?

- Po pierwsze musi pokochać koszykówkę. Musi w pełni się zaangażować. A po drugie tak organizować zajęcia, aby te zajęcia wzbudzały zaangażowanie zawodników. Gracze muszą wiedzieć, że te treningi dają im przyjemność. To nie może być bezmyślna harówka. To jest jest rolą trenera, aby trening był ciekawy, efektywny oraz żeby zawodnicy mentalnie potrafili się w niego zaangażować.

Jaki najczęstszy błąd popełniają młodzi trenerzy?

- Jak czasem oglądam spotkania drużyn młodzieżowych i widzę trenerów krzyczących, mających pretensje do drużyny, do zawodników, że źle podali, że nie trafili spod kosza to myślę sobie, że ci trenerzy powinni mieć pretensje, ale w pierwszej kolejności do siebie. Jeśli szkoleniowcy nie nauczyli pewnych elementów gry, to nie mogą żądać, aby zawodnicy tego wykonali. Do siebie trzeba mieć w pierwszej kolejności pretensje. Zawodnikom trzeba podpowiadać, a nie na nich krzyżeć, wydzierać się na nich w sposób niejednokrotnie rażący. Wiem że to łatwo się mówi, ale na tym właśnie polega kultura trenera. Nie powinien nadrabiać swoich braków krzykiem i nieodpowiednimi uwagami w kierunku zawodników.

Gdyby miał taką możliwość i mógł zmienić coś w swojej trenerskiej karierze, to co by to było?

- Nie lubię wracać do przeszłości. Nie mam już żadnego wpływu na to co mógłbym zmienić. Mogę tylko wyrazić swój żal, że na okres mojej "kariery trenera" reprezentacji przypadł kiedy w reprezentacji Związku Radzieckiego grała Iliana Siemienowa, licząca sobie 2,18. Przyjeżdżając na Mistrzostwa Europy można było oddać złote medale Związkowi Radzieckiemu. Żałuję bardzo, że rozminąłem się z Małgosią Dydek w reprezentacji Polski. Uważam, że można było z nią zrobić drużynę, która dominowała by przez kilka lat w Europie. Oczywiście zdobyliśmy złoty medal w 1999 r. na mistrzostwach Europy, ale później nie zostało to powtórzone, i nie zostało to wykorzystane ani na Igrzyskach Olimpijskich w Sydney, ani na kolejnych mistrzostwach Europy. To wielka szkoda dla polskiej żeńskiej koszykówki. Tutaj powiem tak w cudzysłowie, że bardzo mi żal,

że nie mogłem pracować z Małgosią, bo miałem z nią bardzo dobre relacje.

Chciałbym Panu bardzo podziękować, że przypomniał mi Pan, ale również innym, że oprócz bycia prezesem Wisły Kraków, byłem też trenerem. To bardzo ważne dla mnie. Dziękuję.

Kiedyś Trener Andrzej Curyl powiedział mi takie słowa: każdy trener w swojej przygodzie ma różne etapy i jednym z etapów szkoleniowca jest dzielenie się wiedzą z innymi. Chciałbym, żeby doświadczeni trenerzy tacy właśnie jak Pan dzielili się swoim warształem trenerskim, wiedzą, doświadczeniem. To dla wszystkich trenerów, dla całego środowiska trenerskiego jest szalenie istotne.

- Ma Pan rację. Bardzo dziękuję prezesowi Grzegorzowi Bachańskiemu, że namówił mnie do napisania książki, którą gorąco polecam dla wszystkich szkoleniowców.



Zdzisław KASSYK:

DZISIAJ TO WŁAŚNIE OSOBOWOŚĆ TRENERA DZIAŁA



- Co takiego jest szczególnego, że warto zostać trenerem koszykówki?

- Myślę, że jest to popularność dyscypliny. Kiedy ja zaczynałem przygodę trenerską to, były inne możliwości. Sport dawał nam możliwość podróżowania po świecie, uczestnictwo w mistrzostwach Europy, w mistrzostwach świata. To było coś, co dla zwykłego człowieka nie było dostępne. Dzisiaj to wydaje się być śmieszne, ale w tamtych czasach właśnie tak było. Chęć rywalizowania, chęć podróżowania, poznawania świata to, są między innymi te aspekty, dla których warto zostać trenerem koszykówki. Dla mnie

osobiście ogromnym impulsem, aby stać się trenerem był przyjazd reprezentacji NBA w 1964 roku oraz udział w meczu jako zawodnik pomiędzy Wisłą, a wspomnianą reprezentacją NBA.

Jak to w ogóle się stało że Trener został trenerem koszykówki?

- Przygodę trenerską zacząłem na studiach. Ówczesny wykładowca AWF Kraków Jan Mikułowski zaproponował mi szkolenie juniorów Wisły Kraków na letnich zgrupowaniach. A swoje pierwsze kroki trenerskie stawiałem pod okiem trenera Wisły Zdzisława Dąbrowskiego. Byłem

wtedy czynnym zawodnikiem i zaczynałem trenerską przygodę.

Jak trener rozumie pojęcie etos pracy? I jaki on powinien być?

- Prawda jest taka, że patriotyzm czy etos pracy wynosi się z rodzinnego domu. Tam rodzice uczą takich rzeczy. Jeśli chodzi o etos pracy trenera to, wiąże się z zaangażowaniem, sumiennością, dyscypliną. Mam tu na myśli dyscyplinę trenera. Zajęcia powinny być zaplanowane i zapisane w dzienniku zajęć. Posiadanie przez trenera dziennika zajęć jest podstawą. O tym w ogóle świadczy czy trener zaplanował trening. Jeśli mówimy o etosie drużyny to, bardzo ważne jest, żeby trener sprawiedliwie traktował każdego z zawodników. Zarówno tego bardzo perspektywicznego, ale również tego mniej, co wcale nie oznacza, że jest on mniej zaangażowany od zawodnika perspektywicznego. Ponadto prowadzenie treningów indywidualnych dla zawodników zwiększa ich zaangażowanie. Ma to też związek z relacjami w drużynie i wpływa znacząco na budowanie etosu zespołu.

Etos pracy trenera, etos pracy drużyny to, też praca poza boiskiem. Trener powinien interesować się zawodnikami co robią, jak uczą się w szkole. Jeśli szkoleniowiec nie będzie wykazywał zainteresowania to, taka drużyna nie osiągnie sukcesów sportowych.

Kolejną rzeczą, która jest istotna to, postawienie przed drużyną określonego celu. Zasadniczym celem trenera to, wyszkolenie zawodników do takiego poziomu, żeby zostali powoływani do kadr narodowych młodzieżowych i seniorów, a dla drużyny to, awans i medale w finałowym turnieju mistrzostw Polski.

Dotknęliśmy trochę innego tematu, innego obszaru. Trener wspomniał, że szkoleniowiec powinien się interesować również poza sprawami boiskowymi. Dzisiaj często się słyszy, że młodzież jest inna, że czasy są inne. Kiedyś to było inaczej dzisiaj jest też inaczej, ale czy to oznacza, trenerzy powinni się trochę dostosować?

- Czasy są zupełnie inne. Wtedy nie było tak rozwiniętej technologii. Młodzież więcej czasu spędzała na boiskach, na wysiłku fizycznym. Młodzież chodziła nie tylko na koszykówkę, ale też na piłkę nożną. Na pewno więcej wtedy uprawiała sportu. Dzisiaj trzeba dzieci wciągać do sportu, mocno zachęcać. Natomiast nie wiem czy to, ma aż takie znaczenie dzisiaj. Jestem przekonany, że jeśli stworzy się atmosferę wokół zespołu, jeśli trener będzie się angażował w życie drużyny to, ci zawodnicy zostaną w koszykówce. Jednak jeśli trener nie będzie się interesował, nie będzie zaangażowany to, młodzież właśnie ucieknie do Internetu, do blogowania, do życia w wirtualnym świecie. Dzisiaj to właśnie osobowość trenera działa. Od jego sposobu bycia będzie zależało czy grupa się powiększa czy też maleje. Od tego jak się zachowuje, jak żyje zaangażowany w społeczeństwie. Czasem trenerzy nie zdają sobie sprawy, jak się odzwajają do zawodników, a ma to bardzo duży wpływ na młodych graczy.

– Jaką radę Trener dałby początkującemu trenerowi?

- Początkującemu trenerowi, osobie która ma małe doświadczenie w koszykówce, polecałbym zacząć od grupy naborowej. Trenowanie takiej grupy, aż do wieku juniora powinno dać odpowiedź na pytanie czy dana osoba nadaje się do bycia trenerem. Ja tak zacząłem. Rozpocząłem treningi z grupą naborową w 1972 roku, a 1977 zdobyliśmy wicemistrzostwo Polski z tym zespołem.

Przede wszystkim dużo zależy od tego jakie się ma wzorce trenerów. To od nich młodzi trenerzy czerpią bardzo dużo. Oczywiście mam tu na myśli warsztat trenerski czyli zasób ćwiczeń, taktyki, ale przede wszystkim zachowanie. My mieliśmy za wzorce trenerów Jerzego Bętkowskiego oraz Jana Mikułowskiego, który szkolił się między innymi w Stanach Zjednoczonych. Pomoc doświadczonego trenera oraz pomoc klubu jest istotna. Klub powinien stworzyć takie warunki, żeby młody trener mógł się doksztalać. Jeśli drużyna będzie posiadała dobrego szkoleniowca to, jest ogromna szansa że on wyszkoli też dobrych zawodników. Kiedy zaczynałem swoją pracę w Wiśle Kraków to, klub

wysyłał mnie na młodzieżowe finały oraz seniorskie finały mistrzostw Polski, imprezy międzynarodowe takie jak: Uniwersjada z reprezentacją USA, która miała w składzie Larr'ego Bird jako kapitana, mistrzostwa Europy w Turynie, Havirovie oraz w Warnie. Byłem na Spartakiadzie Narodów ZSRR w Kijowie, a także Igrzyskach Olimpijskich w Moskwie 1980 roku. Dzięki temu mogłem zobaczyć jaki jest poziom, jak drużyny grają oraz jak wyszkoleni są zawodnicy. Dodatkowo polecałbym młodemu trenerowi, aby korzystał ze stażów. Dzisiaj jest taka możliwość, żeby pojechać na staże do klubów ekstraklasy i poobserwować pracę trenera na najwyższym poziomie. Trzeba podpatrywać organizację treningu, sposób przekazywania informacji, jak trenerzy egzekwują treść treningową. Oczywiście treści treningowe będą inne w seniorach, a inne w grupach początkujących czy w grupach młodzieżowych. Warto też zwrócić uwagę na intensywność treningów, sposób zaangażowania zawodników, trenerów. Warto też jeździć na staże trenerskie organizowane przez Polski Związek

Przede wszystkim dużo zależy od tego jakie się ma wzorce trenerów. To od nich młodzi trenerzy czerpią bardzo dużo.

Koszykówki przy młodzieżowych kadrach narodowych.

Jakie błędy najczęściej popełniają młodzi trenerzy?

Najczęstszym błędem to przewaga taktyki nad szkoleniem indywidualnym. Młodzi trenerzy często zaczynają od wprowadzenia taktyki czy jakichś rozwiązań współpracy zespołowej. Wydaje im się, że jeśli zastosują to, to uzyskają przewagę nad rywalem. Jeśli mówimy o całym procesie szkolenia, rozwoju drużyny i zawodników to są w ogromnym błędzie. Dodanie taktyki bardzo młodym zawodnikom spowoduje, że w przyszłości nie będą oni w stanie osiągnąć wyższego poziomu, bo ograniczy ich słabe wyszkolenie techniczne. Często zdarza się, że zaniedbuje się przygotowanie motoryczne. Kiedyś było łatwiej ze



Srebrne Medalistki Młodzieżowych Mistrzostw Europy 2005 r.



Mistrz Polski 1964 - Wisła Kraków - Zdzisław Kassyk (piąty od prawej)

względu na to, że młodzież uczęszczała na sportowe zajęcia pozalekcyjne. Dzisiaj mają wiele innych możliwości spędzenia wolnego czasu, przez co i poziom sprawności na pewno spadł.

Gdyby trener mógł coś zmienić w swojej trenerskiej karierze, co by to było?

Jeżeli mówimy o mojej karierze trenerskiej to, uważam że osiągnięte wyniki umożliwiły mi spełnienie wiele założonych celów, włącznie ze spełnieniem marzenia jakim było oglądanie na żywo meczów ligi NBA, które najczęściej kibicowałem drużynie w Miami Heat. Z młodzieżą zdobyłem srebrny medal OOM z ekipą Krakowa w kategorii kadeta, zaś i wicemistrzostwo Polski juniorów wywalczyliśmy z drużyną Wisły Kraków. Z seniorkami i seniorami Wisły zdobywałem mistrzostwa i wicemistrzostwa Polski, uczestniczyłem w rozgrywkach Pucharu Europy mistrzów krajowych. W tych zespołach szkoliłem

zawodniczki i zawodników, którzy reprezentujących Polskę w mistrzostwach Europy. Współpracowałem z kadrą Polski kobiet, a w latach 1981-84 byłem głównym trenerem reprezentacji Polski juniorów, rocznik 1965 i 1966. Awansowałem zespołem do turnieju finałowego Mistrzostw Europy w Szwecji (11. miejsce). Większość zawodników z tego zespołu w następnych latach powołanych było do seniorskiej reprezentacji.

Jestem przekonany, że o przebiegu mojej kariery trenerskiej była decyzja klubu o umożliwieniu mi prowadzeniu grupy naborowej, aż do wieku juniora. Ten zespół rósł wraz ze mną, a efektem pracy było wywalczenie wicemistrzostwa Polski w kategorii junior. A wychowankowie tej grupy, Krzysztof Fikiel (uczestnik Igrzysk Olimpijskich w Moskwie 1980r.), Zbigniew Kudłacz, Janusz Seweryn i Zbigniew Tracz byli powoływani do kadr narodowych i na lata stanowili trzon seniorów

Wisły. A dla mnie ta decyzja i kilka lat pracy z tą młodzieżą pozwoliło mi nabrać pewności, że mogę zostać dobrym trenerem.

Największym wyzwaniem dla mnie jako trenera męskich zespołów było zostanie trenerem drużyny kobiet Wisły. I ku mojemu zaskoczeniu osiągnąłem większe sukcesy niż z mężczyznami. Tak, że o zmianach w trenerskich karierach decyduje wykorzystanie okazji w odpowiednim momencie.

Myślę, że mogę dodać jeszcze jedną rzecz. Będąc działaczem przy Polskim Związku Koszykówki oraz prezesem Krakowskiego OZKosz starałem się przekazywać swoje trenerskie doświadczenie młodym trenerom. Kilku z nich osiągnęło znaczące wyniki, m.in. Dawid Mazur jako główny trener reprezentacji Polski wygrał mistrzostwa Europy dywizji B kadetów bez porażki, Wojciech Bychawski jako trener reprezentacji Polski kadetów wywalczył awans na Mistrzostwa Świata, a obecnie też Łukasz Kasperzec jest trenerem reprezentacji Polski do lat 16.

Natomiast chyba z czego najbardziej jestem dumny to, to że wiele zawodniczek, wielu zawodników podziękował mi po naszej współpracy. Wielu młodym ludziom pomogłem w szkole, w ukończeniu studiów. Chciałbym podkreślić, że trener to nie tylko maszyna do robienia wyników. To przede wszystkim człowiek, który ma pomóc innym w stawaniu się lepszym. Nie tylko lepszym zawodnikiem, ale lepszym człowiekiem.

Zdzisław KASSYK

- trener klasy mistrzowskiej (1986). Członek Honorowy PZKosz, Prezes Honorowy KOZKosz. Wiceprezes PZKosz ds. szkoleniowych. Zawodnik w Wiśle Kraków (1 liga - obecnie ekstraklasa)

1958-1964, dwukrotnie mistrz Polski i dwukrotnie wicemistrz Polski grał również w Pucharach Europejskich. 1965-70 Kluby ekstraklasy AZS Kraków, Sparta Nowa Huta, Korona Kraków. Jako trener w 1976 jako asystent trenera Mistrzostwo Polski, 1985 Mistrzostwo Polski kobiet 1988, wicemistrzostwo Polski 1987. Jako jedyny zdobył mistrzostwa Polski z Wisłą jako zawodnik oraz trener i w 1988 został wybrany za najlepszego trenera klubu.



Joanna SAJNÓG

o pracy psychologa w kadrze



MT: Psycholog w sporcie to powoli już standard. Wielu sportowców, indywidualnie korzysta z psychologa, a jak to wygląda w grach zespołowych?

- W grach zespołowych najlepiej, gdy taka praca idzie dwutorowo - indywidualnie i zespołowo. Drużyna składa się z indywidualności, które pełnią poszczególne role w zespole, więc tu też jak najbardziej jest potrzeba pracy indywidualnej. Jeśli zawodnik/zawodniczka wyzbędą się błędnych przekonań na swój temat, które go blokują, obniżają jego samoocenę i nie pozwalają mu wypełniać zadań związanych z grą na jego pozycji i jego rolę, to gra takiego zawodnika/zawodniczki staje się bardziej efektywna, potrafi wykorzystać wszystkie swoje atuty, a tym samym staje się siłą zespołu. Dokładając do tego warsztaty zespołowe, podczas których m. in. pracuje się nad wspólnymi celami, wizją zespołu, komunikacją, umiejętnością wspólnego rozwiązywania trudnych sytuacji i pokonywania przeszkód, integracją. Dzięki temu członkowie zespołu lepiej się poznają (przede wszystkim jako ludzie, bo przecież każdy zawodnik i trener to przede wszystkim człowiek), nabierają do siebie większego zaufania, potrafią rozwiązywać konflikty, wspierać się i radzić w kryzysowych momentach, co pomaga szybciej i efektywniej przejść przez kolejne etapy rozwoju drużyny, a to z kolei daje często przewagę nad drużyną przeciwną.

Często zdarza się, że trenerzy lekceważą rolę psychologa w drużynie? Albo jak usłyszą, że ich zawodnik korzysta z porad psychologa?

- Faktycznie tak było. Jeszcze nawet dwa lata temu słyszałam, że nie ma czegoś takiego, jak psychologia w sporcie, po prostu trzeba ciężko trenować i ktoś się nadaje, albo nie nadaje. Teraz jednak już się to zmienia. Dzięki mówieniu w mediach, ile dała praca z psychologiem chociażby naszym skoczkom narciarskim, czy Idzie Świątek, trenerzy nabierają świadomości, że w momencie, kiedy w rywalizacji poziom sportowy ich drużyny jest na podobnym poziomie, to zaczynają szukać przewagi gdzie indziej i teraz coraz częściej dostrzegają tę możliwość w sferze mentalnej. Zdarza się też, że sami trenerzy kierują zawodnika/zawodniczkę do psychologa czy trenera mentalnego, bo widzą, że nie potrafią do końca wykorzystać swojego potencjału sportowego przez wspomniane już wcześniej blokady w głowie.

Czy trenerzy też korzystają z psychologa?

- Tak. Coraz częściej władze klubów - w różnych dyscyplinach - zgłaszają się z chęcią zamówienia szkolenia dla swoich trenerów, zwłaszcza dla trenerów najmłodszych adeptów sportu, ale też dla tych, którzy pracują na najwyższym szczeblu rywalizacji czy o tematyce specyfiki sportu kobiet. Prowadziłam również zajęcia dla grupy trenerów,

których zawodnicy/zawodniczki są ich dziećmi, ponieważ jest to dość trudna i specyficzna sytuacja i często zacierają się granice pomiędzy rolą trenera, a rodzica, co rzutuje na proces wychowawczy i prawidłowy rozwój psychiczny dziecka. Jeśli chodzi o indywidualną pracę z trenerami, to również zaczyna być to bardziej powszechne, najczęściej po wcześniejszych zajęciach grupowych.

Opowiedz trochę o twojej pracy z kadrami PZKosz? Jak to się zaczęło?

- Tak naprawdę współpraca zaczęła się z mojej inicjatywy tuż przed ukończeniem studiów z psychologii sportu (prosto ze zgrupowania jechałam na obronę pracy dyplomowej) i zaproponowałam swój wolontariat. Jednak już w ciągu pierwszych kilku dni mojej pracy na zgrupowaniu znaleźliśmy źródło problemów, które ważyły na atmosferze w kadrze, efektywności gry i relacjach na linii trener - zawodnik o raz zawodnik - zawodnik, ale też na samopoczuciu zawodniczek i poczuciu ich bezpieczeństwa. Wtedy trener Krzysztof Szewczyk widząc jakie są potrzeby zawodniczek w zakresie wsparcia mentalnego, zapytał czy mogłabym z nimi zostać już do ME. Oczywiście zgodziłam się bez chwili zawahania, PZKosz także się do tego przychylił i pojechałam z kadrą na ME, które odbywały się w czeskich Klatowach. Odnieśliśmy tam mały sukces zajmując ostatecznie 7 miejsce i od tamtej pory już stale współpracuję z kadrą U20 Kobiet prowadzoną przez trenera Szewczyka. W tym roku w Turcji zajęliśmy 2 miejsce, zawodniczki coraz świadomiej podchodzą do kwestii treningu mentalnego, ale też sami trenerzy, więc mam nadzieję, że również w innych kategoriach wiekowych zawodnicy i zawodniczki będą mogli liczyć na wsparcie mentalne. Pamiętajmy, że praca z trenerem mentalnym czy psychologiem sportu to nie tylko praca nad potocznie nazywanymi „problemami z głową”, ale też samodoskonalenie i wypracowywanie przewagi nad przeciwnikiem.

Kiedy zaczynasz pracę z drużyną? I od czego ta praca zaczyna się?

- Wymarzonym momentem do rozpoczęcia pracy z drużyną jest okres przygotowawczy. Jest to czas, kiedy można wypracować zasady funkcjonowania zespołu, określić wspólne cele oraz cele indywidualne zgodne z przydzieloną rolą

i zadaniami (dokonujemy tego na bazie profilu umiejętności zespołu i zawodnika). Warsztaty integracyjne i Team Building sprzyjają w przechodzeniu przez kolejne etapy rozwoju zespołu: formowanie (forming), docieranie się (storming), normowanie (norming), wykonanie (performing), dzięki czemu członkowie zespołu efektywniej się komunikują, zarządzają konfliktami i rozwiązują problemy we wspierającej, ufnej atmosferze, aby osiągnąć swoje cele. Wtedy też jest czas na rozmowy ze sztabem, określenie wizji drużyny i klubu, celów oraz wypracowanie sposobów ich realizacji, a także określenie roli każdego z członków sztabu, żeby uniknąć sytuacji konfliktowych „ja nie wiedziałem, że miałem to zrobić” lub „wszystko jest na mojej głowie”, „dlaczego ja mam nie tym zajmować?”

Mniej komfortowa sytuacja jest wtedy, gdy zaczynam pracę z drużyną w kryzysie, np po serii porażek, w chwili dużego wewnętrznego konfliktu, gdy jest już „niemiła” atmosfera. W takich sytuacjach podstawą jest rozpoznanie i zdefiniowanie problemu, potem rozważanie możliwości rozwiązania go - przede wszystkim praca na zasobach poszczególnych członków zespołu i samego zespołu jako jedności, odbudowywanie poczucia bezpieczeństwa, poczucia własnej skuteczności, wsparcie.

Czy podczas treningów dajesz wskazówki zawodniczkom, trenerom?

- Bardzo rzadko. Trening jest to przestrzeń dla trenera. Ja podczas treningów jestem raczej obserwatorem - obserwując zachowania zawodniczek i trenerów, ich mowę ciała, reakcje w różnych sytuacjach boiskowych, zbieram cenne informacje do pracy zarówno indywidualnej, jak i zespołowej. Zdarza się, że wypracowuję z zawodniczką strategię działania i ustalamy pewne założenia na trening, a ona sobie nie radzi, wtedy najczęściej wykonuje jakiś gest bądź wypowiedź tzw. „słowo klucz” - kotwice, które wcześniej zakładamy za pomocą odpowiedniego schematu, w zależności od potrzeb zawodniczki, by wywołać pożądany stan. Jeśli chodzi o trenerów, to udzielam im wskazówek w chwili, gdy sami o to poproszą, a naprawdę bardzo sporadycznie sama wychodzę z inicjatywą, tylko w chwili, gdy jest to naprawdę niezbędne dla poprawienia efektywności gry danej zawodniczki czy zespołu.

A jak to wygląda podczas meczów?

- Podczas meczów głównie posługuje się wspomnianymi już kotwicami. Czasem chwilę porozmawiam w przerwie meczu z zawodniczką lub gdy schodzi na ławkę. Oczywiście sama z ławki głośno dopinguję przez cały mecz, staram się „zarażać” energią i emocjami na najwyższych wibracjach. Nie mam w zwyczaju wchodzić do szatni - jedynie po meczu - bo uważam, że też jest to przestrzeń dla trenera. Ja swoje zadania mogę wypełniać „z boku” i niczemu to nie przeszkadza, a wręcz czasami nawet jest taka potrzeba.

- Więcej pracy trzeba poświęcić zawodnikom czy trenerom?

- Trenerzy borykają się z takimi samymi problemami - m. in. negatywne przekonania, zniekształcenia myśli, obniżona samoocena, a zawodnikom poświęca się więcej czasu tylko dlatego, że chętniej zgłaszają się po pomoc. Mam jednak już kilku trenerów, którzy początkowo chętnie rozmawiają o trudnych sytuacjach, a z czasem zaczynamy też pracować nad błędnymi przekonania na swój temat, często jest to praca na perfekcjonizmem czy rozpoznawaniem trudnych emocji i sposobami radzenia sobie z nimi. Ma to bardzo duże przełożenie na efektywność gry czy startów ich zawodników czy na relacje na linii trener - zawodnik i dochodzimy do sytuacji WIN - WIN.

Jak wyglądała twoja praca już podczas samych ME?

- Podczas ME jest zdecydowanie więcej pracy indywidualnej - interwencyjne. Różne sytuacje meczowe: słabsza gra, mniej minut na parkiecie, komentarze pomeczowe - zwłaszcza od osób znaczących; często dopiero uwidaczniają, z czym zawodniczka jeszcze sobie nie radzi. W warunkach wyizolowanych nie zawsze zdają sobie z tego sprawy, bądź włączony jest mechanizm zaprzeczenia typu „**ja się nie stresuję**”, „**ja nie mam z niczym problemu**”. Jeśli natomiast chodzi o zajęcia drużynowe, to dotyczą najczęściej sposobów poradzenia sobie w starciu już z konkretnym przeciwnikiem, dewaluacji bodźca stresującego (faworyt, lider drużyny przeciwnej), ale też są to zajęcia integracyjne, np gra w psyzzle (psychopuzzle) czy po prostu relaksacyjne. No i oczywiście moja praca podczas ME to także

wsparcie podczas meczów, co opisałam już we wcześniejszym pytaniu.



Joanna SAJNOG

Ze sportem związana od dziecka. Najpierw jako zawodniczka młodej koszykówki, potem także jako sędzią w tej dyscyplinie, a od 15 lat również jako trener (lic. B). Zawodniczką I ligowego żeńskiej drużyny piłki nożnej. Psycholog sportu w reprezentacji Polski U20K podczas Mistrzostw Europy.



Ettore Messina – Trening

Trening jest zwykle poświęcony ćwiczeniom do szybkiego ataku oraz do organizacji obrony zespołowej jak i ataku zespołowego.

Zbyt częste wstrzymywanie treningów, aby korygować szczegóły, czy też indywidualne błędy będzie powodowało spowolnienie rytmu pracy oraz obniżenie intensywność, w szczególności jeśli na treningu jest duża liczba trenujących. Przez lata dzięki możliwością rozmów jakie miałem z innymi trenerami, z wieloma wspaniałymi asystentami, z którymi miałem przywilej pracować, jestem przekonany do swojej opinii jak powinien przebiegać trening:

1. Trening nie jest meczem.
2. Pozwól popełniać im błędy.
3. Co i jak powinniśmy korygować.
4. Daj się wykazać asystentowi.
5. Jeśli coś nie działa, to nie działa.



TRENING NIE JEST MECZEM

Z jednej strony to jest prawda, że w określonym momencie tygodnia trening musi być mocniejszy fizycznie niż mecz. Jednak w tym samym czasie musimy się rozważyć, iż mentalny wysiłek nie jest taki sam i nie warto naciskać zawodników do „Perfekcyjnego Treningu”. Zauważyłem, że wiele razy na treningu kiedy występowały błędy, a drużyna pracowała i poprawnie je korygowała, to później graliśmy dobry mecz. I przeciwnie, niezbyt często, ale jednak, po „Perfekcyjnym Treningu” byliśmy zdenerwowani i graliśmy słaby mecz. Prawdopodobnie spowodowane było to poczuciem nadmiernej pewności siebie. Tylko nasze własne doświadczenie i czujność może nam powiedzieć czy jakość pracy drużyny włożona w trening jest w porządku czy też nie.

POZWÓL POPEŁNIAĆ IM BŁĘDY

Nigdy nie byłem wystarczająco tolerancyjny by akceptować błędy. Zajęło mi to sporo lata by dojść do wniosku, że czasem trzeba pozwolić popełniać błędy, tak aby zawodnicy mogli zrozumieć je i poprawić. Jeśli prawdą jest, że trener zawsze musi wywierać nacisk, aby otrzymać maksymalny wysiłek, to z drugiej strony zawodnicy zwykle wiedzą czy i dlaczego popełnili błąd. Ważne jest, aby czasami móc spojrzeć w przyszłość, nie starając się szukać negatywnych rzeczy. Nie jestem w



tym dobry, ale staram się coraz być lepszy. Odpowiedni stosunek do błędu, daje możliwość dowiedzenia się wiele rzeczy: do analizy, korygowania i do ewentualnego wdrożenia nowego pomysłu, co jest podstawą do tworzenia codziennych treningów.

CO I JAK POWINNIŚMY KORYGOWAĆ

Bardzo obawiam się o tzw. „psychiczne błędy”, spowodowane przez powierzchowność, brak koncentracji podczas przekazywania informacji lub słabą jakość wykonania powierzonych zadań. Wprost przeciwnie, nie mam obsesji na punkcie popełnianych błędów przy egzekucji, jak złe podanie czy zły rzut, jeśli uważam za prawidłowe odczytanie sytuacji i podjęcie decyzji przez zawodnika. Gracze muszą mieć jasność między dwoma rodzajami błędów: „psychiczne błędy” są bardzo trudne do pokonania, „techniczne błędy” są częścią gry, nawet jeśli ciężko trenujemy by je wyeliminować.



DAJ SIĘ WYKAZAĆ ASYSTENTOWI

Zawsze doświadczałem wiele autonomii przez głównych trenerów, pomagałem jako asystent i dzięki ich stosunku do mnie dostałem szansę jako główny trener już w młodym wieku. W ten sam sposób próbuję zaoferować podobną autonomię. Asystenci prowadzą pewną część treningu, mają możliwość rozmawiać, nawet zatrzymać trening, aby przekazać informację, którą uważają za ważną. To nie jest oznaka miłosierdzia: dwie pary oczu, czy trzy pary widzi lepiej niż jedna. Po burzy mózgow każda podjęta decyzja jest



mocniej ugruntowana. Dzięki temu mniej rozmawiamy podczas zajęć, co pozwala trenerowi na prawidłowy komentarz i szczegółową uwagę. Jeśli ciągle mówi, krzyczy, koryguje, pędzej czy później skończy jak Jimini Cricket* z bajki Pinokio: dostanie kopniaka. Nie zapomnij: Zawodnicy respektują asystentów tak bardzo, jak główny trener respektuje ich.

JEŚLI TO NIE DZIAŁA, TO NIE DZIAŁA!

Nawet jeśli trenerzy nie chcą przyznawać się do tego, to przyjdzie taki czas, kiedy ćwiczenie, a nawet trening nie idzie po naszej myśli. Ciężej pracujemy, aby lepiej wykonać zadania i przychodzi najgorsze. Czasami jeśli coś nie wychodzi, lepiej jest przejść do następnego tematu. Zapomnieć o tym przez chwilę i spróbować tej rzeczy w innym dniu. Jest oczywiste, że jeśli czujesz brak koncentracji nie możesz pozwolić poddać się drużynie, kiedy ma stawić czoła pierwszej napotkanej trudności. Jeśli błędy są proste bez względu na włożony wysiłek i skoncentrowanie to, to zatruwa atmosferę treningu. Wtedy prawdopodobnie lepiej wezwać wszystkich na wymyślony time-out. Ważne jest, aby zawsze skupiać się na podstawowym celu pracy, nawet jeśli jakieś szczegóły nie są należycie zadbane tak jakbyśmy chcieli.

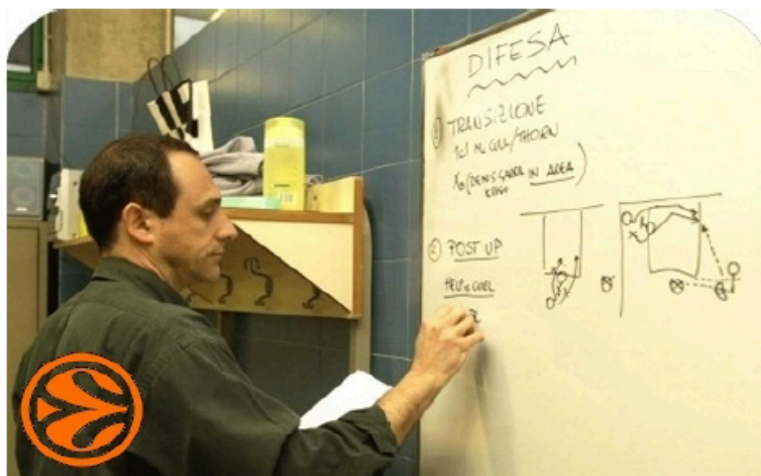
TRENING – przykłady

Treść, objętość i intensywność treningu są zależne od danego momentu w sezonie.

Przedstawię trzy różne plany treningowe.

Pierwszy z nich to plan treningu w okresie przedstartowym (zgrupowanie) w sierpniu. Trwa co najmniej dwie godziny i znaczna część jest poświęcona na budowaniu obrony. Po pierwszej części gdzie wprowadzona zostanie koncepcja szybkiego ataku oraz jego rozwinięcia, około 40 minut jest poświęcone ćwiczeniom obronnym: 1x1 z piłką, pozycja obrona, zastawienie oraz 4x4 jako odtworzenie sytuacji meczowych. W tym okresie sezonu co najmniej 20 minut przed treningiem poświęcone jest na pracy indywidualnej dla każdego zawodnika.

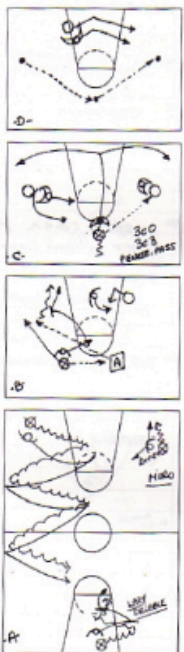
Drugi rodzaj treningu dotyczy dnia tuż przed euroligowym meczem. Rano drużyna ma siłownię, a potem trening rzutowy. Zajęcia trwają około dwóch godzin, ale połączone są z video, które przedstawia najbliższego rywala. Po rozgrzewce i ćwiczeniach z szybkiego ataku skupiamy się na nauce jak bronić główne akcje naszego rywala oraz przedstawiam plan ofensywny na najbliższy mecz.



Trzeci rodzaj treningu jest związany z przygotowaniem do finałowego meczu w Final Four Euroligi. Trening trwa co najmniej 90 minut połączony z video i stretchingiem. Rozgrzewka bardzo skoncentrowana i bezpośrednio związana z systemem obronnym i ofensywnym, na który chcemy położyć nacisk. Jak możemy sobie wyobrazić, nie wymaga to wysokiego poziomu intensywności, ale maksymalnej koncentracji nawet najmniejsze szczegóły są tutaj wymagane od zawodników. Ten sam rodzaj treningu może być przeprowadzony podczas okresu play-off lub generalnie mówiąc gdy zbliża się koniec sezonu.

Plany treningowe:

GIO 13 AGO
VIGEVAS 17.30-19.30



17³⁰ STRETCHING E LAVORO ATLETICO

18⁰⁰ U.N.C. DISOESA A 3 (due palloni)

18¹⁵ DIFESA SCIVOLAMENTI (A) POSIZIONE (B)

18³⁰ LAVORO PER ISTERNAI 3-3 (C) GRUPPI LUNGHI 4-1 (D)

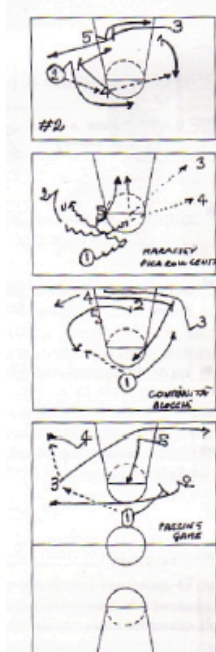
18⁴⁵ 4-4 (3 ESTERNI + PIVOT) METÀ CAMPO + C.P.

19⁰⁰ 5-0 giocatori (palla al piede)
5-5 gioco M2

19³⁰ STRETCHING
T.L.

Trening 1

NO REV. SCORIE
MAR 8 DIC
PALAZZO 17-19



17³⁰ VIDEO C.S.K.A. MOSCA

17⁴⁵ STRETCHING

18⁰⁰ RISCALDAMENTO - 5 OUT - 500 RIPROVE FIOLO 2"

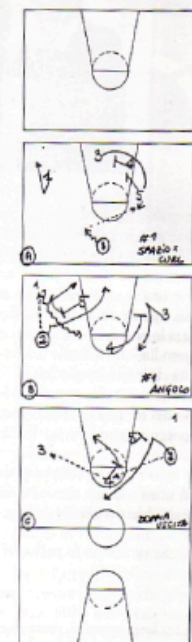
18¹⁵ DIFESA VS C.S.K.A. (A-B-C) + C.P. VS VOMO (CEMBA 2-3-2) + C.P. VS ZONA 3-2 (bloccare la punta in "corna")

18³⁰ 5-5 VS UOMO (LAVORO C/CAMBIA DEF.)

18⁴⁵ T.L. TIRO INDIV. (PRES. NEST) (STRETCHING)

Trening 2

MER 14 APR
VIGEVAS 17-18.45



17³⁰ STRETCHING + LAVORO ATLETICO

17⁴⁵ C.P. 4-0 TIC.TAC E ANIMATO 4-3 PLAY PASS

18⁰⁰ 1-1 (4-3-2-1) (GOSCH A-B-C)

18 ¹⁵ 5-5 MINISCRIMMAGE	ELG	GGP
12	MMI	DAN
	SSON	
	EDW	ABG
	BW	PRES
	O'VAL	NEST

18³⁰ 5-5 SCRIMMAGE UOMO VS ZONA 3-2

18⁴⁵ TIRO INDIV. (WINGH: TIRO DAL POST) T.L. STRETCHING

Trening 3

Odnosnie video scouting, nie wierzę że drużyna potrafi utrzymać koncentrację więcej niż 15-20 minut. Dlatego część video pokazujemy a asystentami przed treningiem, dotyczy to ogólnej charektrystyki rywali. Po treningu pokazujemy zachowania poszczególnych zawodników.

Ponadto myślę, że streching przed i po treningu jest bardzo ważną częścią, przygotowującą ciało zawodników do pracy, a także pomagają zapobiegać kontuzjom.

*Jimini Cricket – (wł. Grillo Parlante – Gadający Świerszcz), postać bajkowa z „Pionokio”, który poucza i przestrzega Pinokia przed niebezpieczeństwami.

Artykuł pochodzi z materiałów Mastermind Coaching Euroleague.

tlumaczenie: dm



Z UŚMIECHEM NA TWARZY

Sport to sztuka, która rozwijana i „zaszczepiona” od najmłodszych lat zostaje w człowieku i nie daje o sobie zapomnieć. Tak stworzyła się miłość... miłości do koszykówki.

Najpierw nauka i trenowanie, następnie granie, potem szkolenie, a z czasem szkolenie przerodziło się w największą moją pasję - stwarzanie możliwości do organizacji i kreowania rozwoju dla innych.

Dawid Worchań



Początek: pomysł utworzenia klubu dla najmłodszych dzieci

Będąc trenerem grup młodzieżowych w SKM Zastal oraz nauczycielem w gimnazjum sportowym - koszykarskim oraz w szkole średniej w Zielonej Górze, wciąż szukałem swojej drogi, czegoś co również będę tak kochał jak treningi koszykówki. Od najmłodszych czułem, że

organizowanie przeróżnych rzeczy dla najbliższego otoczenia sprawia mi radość i łatwość, chętnie podejmowałem się różnych działań. Po kilku latach dojrzałem do tej myśli, więc postanowiłem, że chciałbym nauczyć się organizować, zarządzać, kierować, a najlepiej tym na czym się najbardziej znam, czyli sportem lub pracując w sporcie. Kończąc kolejny etap poszukiwań swojej zawodowej drogi – trafiłem na studia podyplomowe

na kierunku Menedżer Sportu na Uniwersytecie Zielonogórskim (2013r.). Obowiązkiem każdego uczestnika, była prezentacja swojej pracy dyplomowej. Studenci musieli zaprezentować ciekawy, autorski pomysł, związany ze sportem. Pamiętam, kiedy tworzyłem rys owej pracy dyplomowej – pojawiła się myśl, aby przedstawić coś niepowtarzalnego – najlepiej z koszykówki. Będąc trenerem w SKM Zastal, widziałem, że dzieciom i młodzieży dużo brakuje kiedy przychodzą do klubu w wieku 10 lat i tak późno rozpoczynają swoją przygodę z koszykówką. Trenerzy przez cały sezon skupiali się na nauce podstawowych umiejętności psychoruchowych, kształtowania prawidłowych nawyków, podstawowego poruszania się na boisku, prawidłowego ustawienia stóp i rąk podczas biegu itp. Braki w podstawowych umiejętnościach fizycznych i motorycznych dały mi do myślenia, że to zdecydowanie za późno, kiedy dzieci rozpoczynają swoją przygodę. Zajęcia pozalekcyjne w szkołach przestały istnieć, nauczyciele WF nie chcieli prowadzić zajęć za darmo, na podwórkach popołudniami nie widać było dzieci spędzających czas na świeżym powietrzu pochłoniętych uprawianiu aktywności ruchowej. Dzieci w dobie postępującej komputeryzacji oraz ograniczonej aktywności fizycznej, mają deficyty sprawności, umiejętności nabytych niegdyś przez swoich rówieśników mojego pokolenia na placach zabaw, podwórku, boisku szkolnym itp. Czasy te niestety... zmieniły się.

Postanowiłem, że utworzę autorski projekt, który będzie zachęcał jak największą liczbę dzieci do uprawiania koszykówki już od 3 do 10 roku życia...tak powstał zamysł, który stał się pracą

dyplomową, jaka przerodziła się w utworzenie Akademii Mistrzów Koszykówki MINIBASKET Zielona Góra.

Boom na koszykówkę w Zielonej Górze. Trudne początki, ciężka praca i sukcesy

Zastal Zielona Góra awansował w sezonie 2009/2010 do najwyższej klasy rozgrywek, nastąpił powrót do elity koszykówki, która od wielu lat w Zielonej Górze była wraz z żużlem najważniejszym sportem miejskim. Powstała piękna hala CRS – MOSiR, nastąpiły „złote czasy” basketu, sukcesy na arenie krajowej i europejskiej. W tym czasie stworzyłem Akademię Mistrzów Koszykówki MINIBASKET Zielona Góra, która od 2013 r. realizuje swoją misję dla najmłodszych dzieci w zachodniej Polsce, gdzie mali zawodnicy trenując koszykówkę czują się jakby się bawili.

Początki nie były łatwe, pierwsze grupy prowadziłem jako trener samodzielnie, równocześnie otrzymałem propozycję od władarzy SKM Zastal Zielona Góra, aby objąć stanowisko dyrektora klubu. Nie ukrywam, że od 2013 r. to był dla mnie najbardziej pracowity czas jaki do tej pory przeżyłem w swojej karierze. To było również jedno z największych moich wyzwań sportowych i organizacyjnych. Z perspektywy czasu – to był trudny czas, ale wiedza i nabyte doświadczenie – bezcenne. Wraz z Zarządem klubu zabraliśmy się za odbudowę klubu po poprzednikach, którzy mówiąc bardzo delikatnie - zatracili się w decyzjach organizacyjnych i finansowych. Jestem człowiekiem bardzo pracowitym. Mój dzień rozpoczynał się zwykle o godzinie 4:00 rano, aby nadrobić zaległości korespondencyjne, organizacyjne, aby móc pogodzić pracę w szkole,





pracę w SKM Zastal oraz zarządzaniem Akademią MINIBASKET. Mój dzień zazwyczaj kończył się o godzinie 22:00. Ciężka praca opłaciła się. SKM Zastal Zielona Góra w klasyfikacji klubów młodzieżowych został najlepszy w Polsce w 2014 roku. To mój największy menedżerski sukces, ogromne doświadczenie, dynamiczny rozwój i bardzo dobra współpraca z kadrami klubu oraz szacunek do ciężkiej pracy. Równocześnie dynamicznie rozwijała się koszykówka wśród najmłodszych dzieci w Zielonej Górze w MINIBASKET. Pierwszy raz w historii rozpoczynaliśmy nabory dziewcząt, a drużyny występowały we wszystkich kategoriach wiekowych od mini koszykówki do II Ligi.

Akademia Mistrzów Koszykówki MINIBASKET Zielona Góra

To profesjonalny klub w Zachodniej Polsce, który nieprzerwanie od ponad 8 lat prowadzi zajęcia z koszykówki dla wszystkich dziewcząt i chłopców – poprzez gry, zabawy, ćwiczenia i treningi koszykarskie dla dzieci od 3 do 10 roku życia w Zielonej Górze i w województwie lubuskim.

Dla nas sport to przede wszystkim przyjemność i chcemy, by tak też go postrzegali nasi mali zawodnicy. Bardzo ciężko jest utrzymać ciało w dobrej kondycji, gdy zakłada się, że sport to uciążliwa konieczność. Pokazujemy dzieciom, że owocna współpraca podczas gry, wspólne pokonywanie własnych słabości i zdobywanie nowych umiejętności dają bardzo dużo satysfakcji i pozytywnej energii. Na parkiecie często poznaje się kumpli na całe życie.

Dlatego rozpoczynamy wstępnym szkoleniem przygotowującym do mini koszykówki, aby wdrażać i zachęcać jak największą liczbę chłopców i dziewcząt do uprawiania tej wspaniałej gry zespołowej. Dziś w naszych szeregach bawi się, ćwiczy i trenuje ponad 170 dzieci w szkołach, placówkach partnerskich i przedszkolach. Wciąż powstają nowe grupy szkoleniowe w coraz to nowych lokalizacjach na terenie miasta, gminy, regionu i województwa.

Kładziemy bardzo duży nacisk na wychowanie, kulturę osobistą, kształtowanie zdrowego stylu życia bez używek i biernego spędzania wolnego czasu - przed TV czy komputerem.

U nas w Akademii MINIBASKET Zielona Góra - trenujemy przyszłych Mistrzów Koszykówki.

Treningi w poszczególnych grupach są dostosowane do wieku, możliwości i umiejętności ruchowych dzieci, zgodnie z programem szkoleniowym opartym na zachodnich, hiszpańskich, słoweńskich, litewskich oraz amerykańskich wzorcach treningowych.

Co Nas wyróżnia?

- Nie selekcjonujemy dzieci. Pokochać koszykówkę może każdy, trzeba jej spróbować.
- Nasze treningi kierujemy do wszystkich.
- Działamy według najnowocześniejszego modelu szkolenia.
- Tworzymy wspaniałą atmosferę na treningach (dążymy do tego by każde dziecko czuło się komfortowo podczas zajęć).
- Wywołujemy uśmiechy na twarzach dzieci, to jest dla nas bardzo ważne.

- Pracują u nas wykwalifikowani i zawodowi trenerzy, bo stawiamy na jakość. Przykładamy ogromną wagę do tego, kto prowadzi zajęcia z najmłodszymi, czy trener „to czuje”.
- Opieramy się na profesjonalnym, autorskim systemie szkoleniowym opartym na zachodnich i najnowszych wzorcach, zgodnych z rozwojem biologicznym i fizjologią małych zawodników.
- Nasza praca z dziećmi oparta jest na wieloletnim doświadczeniu zawodniczym i trenerskim. Podczas zajęć czuwa nad grupą dwóch trenerów, korzystając ze specjalistycznego sprzętu dostosowanego do wieku ćwiczących.
- Zabawa na treningach ma dalszą drogę – jest nią możliwość kontynuowania przygody w SKM Zastal Zielona Góra oraz Zastal Enea BC Zielona Góra.
- Systematyczne nagrody (gadżety klubowe) dla dzieci za ich ciężką pracę, to podstawa budowania miłości do klubu i motywacja do dalszych systematycznych treningów.
- Zwracamy szczególną uwagę na identyfikację wizualną wszystkich w Akademii: jednolite stroje, gadżety, sprzęt sportowy dla dzieci i wszystkich trenerów.

"Ważnym elementem w szkoleniu dzieci jest uwzględnienie jego (tj. szkolenia) wpływu na rozwój ich osobowości. W wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym możemy uzyskać wpływ na osobowość dziecka poprzez ruch.

Najlepszą formą są tu zabawy i gry, które wykreują umiłowanie do ruchu i utrwalą nawyk uprawiania sportu. Poprzez aktywność ruchową dziecko ma szansę na łatwiejsze radzenie sobie z obciążeniami fizycznymi, psychicznymi i innymi, co w wieku dojrzałym przełoży się na umiejętność prawidłowego zachowywania się w różnych sytuacjach, współpracy w grupie itp."

(Za: T. Huciński: *Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce*).

Indywidualizacja zajęć i nasza misja

W naszym działaniu kierujemy się przede wszystkim trzema zasadami:

Tłumaczymy – wyjaśniamy, pozwalamy zrozumieć, nie krzyczymy.

Uczymy – rozwijamy, pokazujemy, nie selekcjonujemy.

Inspirujemy – zachęcamy, umożliwiamy, motywujemy, nie ma „nie da się”, jest tylko „jeszcze nie potrafię”.



Mistrzowskie Partnerstwo

„RUCH RZEŹBI UMYSŁ I CIAŁO”

Kształując sportową osobowość, rozwijając zdolności, budując charakter młodych koszykarzy.

Nabory do naszych grup

Mają charakter ciągły, trwają przez cały rok. Pierwsze dwa zajęcia są zupełnie niezobowiązujące. Rodzic po zajęciach próbnych wraz z dzieckiem podejmuje decyzję czy regularnie kontynuują swoją przygodę z nami. W 99% po zajęciach próbnych dzieci zostają z nami. To ogromny sukces naszych trenerów, a także metodologii i koncepcji pracy u podstaw. Trenerzy dbają o bezpieczeństwo, dynamikę i zaangażowanie młodych przyszłych mistrzów koszykówki, proponując dla nich ciekawe i różnorodne ćwiczenia, z wykorzystaniem przyborów i przyrządów, gier i zabaw szkoleniowych, czystej i zdrowej rywalizacji fair-play.

Akademia MINIBASKET jest początkiem długofalowego przygotowania dzieci do profesjonalnych treningów koszykówki. Ściśle współpracujemy w najlepszych klubach koszykarskich. Nasi najbliżsi partnerzy to SKM Zastal Zielona Góra oraz BC Zastal Enea Zielona Góra. Przez ostatnie 8 lat działalności klubu, ponad 180 dzieci kontynuuje szkolenie w dalszym etapie w klubie SKM Zastal. To duży sukces współpracy pomiędzy klubami i pracy szkoleniowej u podstaw od najmłodszych lat życia w MINIBASKET. Przez nasze szeregi przewinęło się kilkaset dzieci, a te najbardziej wytrwałe przechodzą płynnie kontynuując swój koszykarski rozwój.

Trenerzy pracujący w Akademii, na co dzień pracują również w SKM Zastal Zielona Góra, co umożliwia płynne przejście ze swoimi grupami do dalszego ukierunkowanego szkolenia klubowego dla zawodników od 10 do 20 lat. Przechodząc do kolejnych etapów koszykarskiej edukacji, adepci MINIBASKET grają w młodzieżowych ligach od mini koszykówki do II ligi.



Budując wspólnie siłę polskiej koszykówki, chcemy zarażać naszą pasją wszystkie dzieci i młodzież ale przede wszystkim pragniemy pomóc im w prawidłowym rozwoju psychofizycznym.

W trakcie treningów w formie zabawy uczymy dziecko elementów koszykówki, dbając o prawidłowy rozwój i podwyższanie ogólnej sprawności fizycznej. Rozwijamy wszystkie cechy motoryczne: siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację, gibkość, zwinność i skoczność. Kształtujemy sportową osobowość i charakter małych zawodników, a przede wszystkim nawyk uprawiania aktywności fizycznej od najmłodszych lat życia. Stosujemy ciekawe formy i metody treningowe dostosowane do wieku ćwiczących.

Wprowadzanych jest dużo gier i zabaw ruchowych, ćwiczenia rozciągające, orientacyjne i zwinnościowe z odpowiednim doбором przyborów i przyrządów ćwiczebnych do indywidualnych możliwości naszych „małych” zawodników.

Dajemy to na czym się znamy! Tworzymy wspólną politykę szkoleniową:
„Od przedszkola do seniora” – budując siłę polskiej koszykówki”.

Po całym cyklu szkoleniowym dzieci są w pełni przygotowane do podjęcia treningów na wyższym poziomie, są również przygotowane i nauczone prawidłowych nawyków, dyscypliny i funkcjonowania w grupie.

Talents Camp i Minibasket Travel



Nieustanny rozwój klubu spowodował stworzenie nowych i rozbudowę gałęzi działalności organizacyjnej, aby nasi podopieczni, zawodnicy mogli się jeszcze bardziej rozwijać oraz spełniać swoje koszykarskie marzenia, a sportowe rodziny mogły utożsamiać się z klubem.

Minibasket Travel: organizujemy cykliczne koszykarskie eventy dla dzieci, rodzin z dziećmi,

półkolonie letnie i zimowe, obozy koszykarskie nad morzem dla dzieci i rodzin z dziećmi oraz wyjazdy narciarskie dla dzieci, rodzinne i dorosłych, szkolenia itp.

Talents Camp: druga połowa lipca w Zielonej Górze:

Organizacja profesjonalnych i jakościowych (nie ilościowych) obozów szkoleniowo-przygotowawczych w okresie wakacyjnym dla zawodników i zawodniczek.

Współpracujemy z PZKOSZ, LZKOSZ, a także naszymi partnerami koszykarskimi, aby działać ponad podziałami dla dobra i rozwoju wszystkich młodych sportowców. Chcemy rozwijać współpracę klubów – trenerów – zawodników. Zależy nam na indywidualizacji szkolenia i kontroli system stanu wytrenowania, aby wykorzystać znakomitą bazę szkoleniową w Zielonej Górze.

www.minibasket.pl

www.talentscamp.pl

Damian Worchacz

Trener koszykówki klasy A.

Prezes Zarządu

Fundacja Akademia Mistrzów

Koszykówki MINIBASKET

Zielona Góra. Członek

Zarządu Lubuskiego Związku

Koszykówki. Dyrektor SKM

Zastal Zielona Góra

(2013-2018). Projekt

Menedżer w SKM Zastal Zielona Góra (od 2018)

Generalny menedżer i koordynator projektów: Talents

Camp i Minibasket Travel. Doktorant Uniwersytetu

Zielonogórskiego na Wydziale Nauk Biologicznych

(specjalizacja: rozwój fizyczny i motoryczny dzieci

i młodzieży). Absolwent III Edycji Szkoły Trenerów

PZKOSZ. Absolwent AWF Poznań: specjalizacja

trenerska i nauczycielska (2007), Wyższej Szkoły Kadr

Menedżerskich w Koninie (2013), Uniwersytetu

Zielonogórskiego: Oligofrenopedagogika (2008),

Menedżer Sportu (2013). Trener młodzieżowych drużyn

w SKM Zastal Zielona Góra w latach 2007 – 2014.

Organizator wielu wydarzeń sportowych, Mistrzostw

Polski w koszykówce różnych kategoriach wiekowych

o randze ogólnopolskiej i międzynarodowej, konferencji

licencyjnych, szkoleniowych i sportowych, obozów

koszykarskich, sportowych, rodzinnych, dla firm

i instytucji itp.





SZKOŁA TRENERÓW PZKOSZ

W dzisiejszych czasach dostęp do wiedzy na temat taktyki, techniki indywidualnej, motoryki jest ogólnie dostępny. Spora ilość kanałów na platformie youtube, które udostępniają wykłady z różnych klinik trenerskich, do tego dochodzą analizy meczów, a także profile na Instagramie, które pokazują jak rozwijać umiejętności koszykarskie, to wszystko pozwala na zdobycie ogromnej wiedzy na temat jak szkolić zawodników. Jest też wiele kursów, na których taką wiedzę można zdobyć, np. The EHCBC Coaches Academy pod patronatem Euroleague, FIBA FECC pod patronatem FIBA, a w Polsce mamy Szkołę Trenerów PZKosz, która powstała ponad 10 lat temu z inicjatywy św. pamięci prof. Tadeusz Hucińskiego oraz Arkadiusza Korca. Szkoła ewaluowała, zbierała bardzo dobrych wykładowców, uczestniczyli w niej trenerzy z całej Polski.

Obecna edycja Szkoły Trenerów PZKosz zmieniła nieco system prowadzenia zajęć. Oczywiście dalej prowadzone są wykłady, ale dodano sporo ilość warsztatów. Coś czego ciężko nauczyć się w Internecie. Umiejętności miękkie są dzisiaj niezwykle istotne. Mówi się, że dzisiejsza młodzież jest inna, słabsza, nie potrafiąca rywalizować, mniej zdyscyplinowana itp. Przytoczymy tutaj pewną historię o nauczycielu i uczniu. W pewnej szkole na radzie nauczycieli, jeden z uczących skarżył się na ucznia, że ten nic

nie rozumie: - *Mówię do niego po 100 razy to samo, a on dalej nie pojmuje jak ma to zrobić!* Wtedy dyrektor ów szkoły wstał i zapytał nauczyciela: - *Jeśli pan mówi do niego sto razy to samo i on dalej nie zmienia się, to niech mi pan powie, kto się nie może tak naprawdę tego nauczyć?*

Oczywiście młodzież jest inna, a to oznacza, że trzeba do nich inaczej podejść. To co przynosiło efekty 20 lat temu, wcale nie oznacza, że będzie również skuteczne dzisiaj. Te metody szkolenia, które były skuteczne 20 lat temu, mogą okazać się dzisiaj kompletnie nieprzydatne. Dlatego obecna edycja Szkoły Trenerów postawiła w dużej mierze na aspekt psychologii i coachingu, na praktykę czyli warsztaty, które cieszą się sporym zainteresowaniem. Co ciekawe wiele wykładów, które planowo liczą sobie 75 minut często są przedłużane, bo sami uczestnicy tego pragną.

Dodaliśmy też Q&A, czyli popularne w Stanach Zjednoczonych Questions and Answers, możliwość zadawani pytań wykładowcom. Nie po wykładach, gdzieś w halowych korytarzach, ale właśnie publicznie. Być może się okazać, że odpowiedź na zadane pytanie zainteresuje większe grono trenerów. Do tego dochodzą wieczorne dyskusje w całej grupie szkoleniowców na przeróżne tematy.

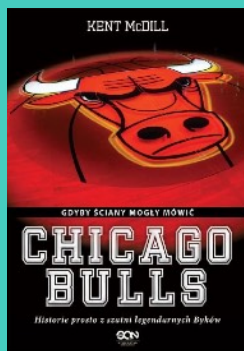


Cały projekt kończy się pracą pisemną, egzaminem oraz egzaminem z prowadzenia zajęć. Dodamy, że obecność na zajęciach jest wymagana w bardzo wysokim procencie. To wszystko powoduje, że jako Wydział Szkolenia chcemy podnieść prestiż Szkoły. I wcale nie chodzi tylko o zdobycie licencji A, a przede wszystkim o zdobycie większych umiejętności i rozbudowanie swojego warsztatu trenerskiego.

Szkoła trenerów PZKosz, bardzo ciekawy pomysł, ciekawa inicjatywa. Połączenie z turniejem Olimpijskich Nadziej ponieważ można sobie porównać praktykę z teorią, przenieść pewne sytuacje boiskowe na video, omówić te sytuacje. I ogólnie zapoznać się z realizacją przez młodych ludzi na poziomie np. U15, tego co jest trendem, co jest nowością, w którym kierunku koszykówka w obecnej chwili zmierza. - Ilona Mądra.

To była trzecia sesja obecnej edycji Szkoły Trenerów. Bardzo ciekawa grupa, składająca się z trenerów już pracujących w grupach seniorskich i młodzieżowych, a także bardzo dobrych zawodników z karierą ekstraklasową i reprezentacyjną, zarówno żeńską jak i męską. Dla nas to jest bardzo ważny projekt, ponieważ mam świadomość tego, że jak nie będziemy mieć dobrych szkoleniowców, to nie osiągniemy dobrych wyników, nie dobijemy do tej czołówki europejskiej. Wszystko zaczyna się od ludzi, od szkoleniowców. Mamy ogromne nadzieje z tym projektem. To będzie dla nich taki zastrzyk wiedzy, motywacji dla wszystkich uczestników, żeby później wykorzystać z utalentowanymi graczami, czy na poziomie ligowym. - Kazimierz Mikołajec, Dyrektor Sportowy PZKosz.





Chicago Bulls. Gdyby ściany mogły mówić

McDill Kent

Wydawnictwo SQN

Historie prosto z szatni legendarnych Byków.

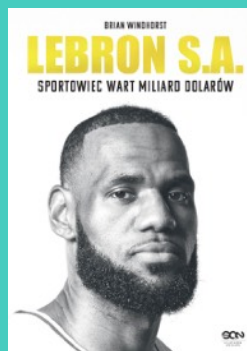
Zajrzyj za kulisy najlepszej drużyny w historii NBA!

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w szatni Chicago Bulls tuż po zdobyciu przez Byki mistrzostwa. Że w kasynie w Las Vegas grasz w kości z samym Dennisem Rodmanem. Że rozmawiasz przy piwie z Michaeliem Jordanem, który przed chwilą zdobył 69 punktów. Że widzisz, jak Scottie Pippen w trakcie meczu rzuca krzesłem.

To wszystko przeżył autor tej książki. Jako akredytowany dziennikarz towarzyszył Bykom przez 11 lat – miał dostęp do ich szatni, spotykał się z zawodnikami prywatnie, z niektórymi nawet się zaprzyjaźnił. Stał się niemal częścią legendarnej drużyny, która w latach 1991–1998 aż sześć razy sięgała po mistrzostwo NBA i trwale zapisała się w historii koszykówki.

W tej książce Kent McDill dzieli się opowieściami, które nie ujrzały dotychczas światła dziennego. Chicago Bulls. Gdyby ściany mogły mówić ukazuje legendarny zespół Chicago Bulls z zupełnie nowej, nieznanej perspektywy. I pozwala zrozumieć, na czym polegał jego fenomen.

Żaden fan koszykówki nie może przejść obok tej lektury obojętnie!



LeBron S.A. Sportowiec wart miliard dolarów

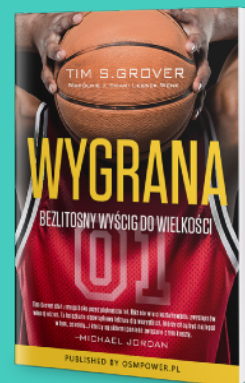
Windhorst Brian

Wydawnictwo SQN

Dorastał, nie mając nic, a mimo to jako nastolatek odrzucił leżący na stole kontrakt reklamowy wart 100 milionów dolarów. Będąc świeżo upieczonym absolwentem szkoły średniej, trzymał w szachu trzech gigantów: Nike, Adidasa i Reeboka, pokazując, że jego talent do biznesu jest równie wielki, jak do koszykówki. Imponował swoim podejściem do zawierania umów marketingowych, poza kwestiami finansowymi kierując się często również... sympatią do marki, a sposób, w jaki wypromował słuchawki Beats, był szeroko komentowanym majstersztykiem.

To właśnie dzięki takim ruchom LeBron James dołączył do grona nie tylko najlepszych, ale też najlepiej zarabiających sportowców świata. W tej książce przeczytasz, jak do tego doszło: poznasz kulisy negocjowania lukratywnych umów, szczegóły jego kluczowych decyzji biznesowych i strategię budowania wizerunku. Dowiesz się, jak to możliwe, że pochodzący z „siedliska przemocy” chłopak stanie się wkrótce miliarderem zaangażowanym w tak wiele różnych branż: począwszy od gum do żucia, przez rowery, aż po przemysł filmowy.

Bo LeBron to dziś coś więcej niż tylko wielki sportowiec. To globalna marka. Prężne przedsiębiorstwo. Po prostu: LeBron S.A.



Wygrana

Tim Grover

wyd. OSMPower

**POWIEDZ "NIE"
PRZECIĘTNOŚCI!**

Tim S. Grover, doskonale wie, jak wygrywać – i to nie tylko w sporcie. W typowym dla siebie, szczerym do bólu stylu ten ceniony ekspert od zwycięzania bezlitośnie rozprawia się z banałami głoszonymi w świecie rozwoju osobistego, **mówiąc stanowcze „nie” przeciętności.**

**„WYGRANA” to pozycja dla
każdego, kto jest:**

- przedsiębiorcą, który buduje swoją pozycję na rynku;
- prezesem dużej firmy, który pragnie stworzyć imperium;
- sprzedawcą, który jest głodny sukcesu;
- sportowcem, który zamierza stanąć na podium...

...lub zyczajnie kimś, kto dąży do bycia numerem jeden w dowolnej dziedzinie – ta książka pokaże ci, jak sięgać po swoje i pozostawić konkurencję daleko w tyle.

**Z książki „WYGRANA”
dowiesz się:**

- dlaczego nie warto się bać tego, co inne i nietypowe;
- czego potrzebujesz do stoczenia bitwy rozgrywającej się w twoim umyśle;
- jak osiągnąć WYGRANĄ niezależnie od innych ludzi;
- dlaczego nie musisz znać dobrych odpowiedzi, by wygrywać;
- jak przetrwać w piekle, do którego zabierze cię WYGRANA.



MŁODZIEŻOWY RUCH I POK

2022

MŁODZIEŻOWY

ODZIEŻOWY

2022

RI