

MAGAZYN TRENERA



MARZEC 2021
NUMER 1/2021

**PRACA
SZKOLENIOWA
W NSMS
ŁOMIANKI**

Rafał Czystzak

KONCENTRACJA

Dominika Kuchta

Iwona Jabłońska

**CENIĘ SOBIE
JAKOŚĆ**

**SPONSOR
STRATEGICZNY**



**SPONSOR
GŁÓWNY**



**SPONSOR
OFICJALNY**



SPONSOR



PARTNERZY



W kolejnym Magazynie Trenera zapraszamy do wywiadu z multimedalistką trenerką Iwoną Jabłońską, która zdradza tajniki jak być dobrym trenerem. Ponadto Czytelnicy znajdą szczegółowy plan jak pracować z młodszą grupą uczennic NSMS Łomianki autorstwa Rafała Czyszpaka. Zachęcamy też do zapoznania się z materiałem Wojciecha Downara - Zapolskiego, który pisze o tym jak planować ostatnie dwa mikrocykle przed najważniejszą imprezą sezonu jaką są Mistrzostwa Polski w kategoriach młodzieżowych. Psycholog Dominika Kuchta daje arcyważne rady jak utrzymać koncentrację, zaś międzynarodowy sędzia Wojciech Liszka zwraca uwagę na skutki wywierania presji przez trenerów i rodziców na sędziach.

Dawid Mazur



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.



**MŁODE ASY
PARKIETÓW**



SMOK
SZKOLNE MŁODZIEŻOWE
OŚRODKI KOSZYKÓWKI



KOSSM
KOSZYKARSKIE OŚRODKI
SPORTOWEGO SZKOLENIA
MŁODZIEŻY

Opracowanie i skład: **Dawid Mazur**

Współpraca: **Kazimierz Mikołajec, Rafał Czyszpak, Wojciech Downar-Zapolski, Jacek Hernik, Dominika Kuchta, Wojciech Liszka, Kazimierz Rozwadowski.**

Diagramy zostały przygotowane dzięki programowi online - <http://coaching.fibaeurope.com>
Zdjęcie na okładce z przodu www.yukaphoto.com.pl

SPIS TREŚCI

05

Iwona Jabłońska:
Cenię sobie jakość

11

Czyszpak: Praca
szkoleniowa z
młodszym zespołem
w NSMS Łomianki

18

Mazur: Motion

24

Downar-Zapolski:
Planujemy mikrocykl

30

Rozwadowski:
Turnieje 3x3 jako
ważny element w
szkoleniu 5na5

34

Kuchta:
Koncentracja

38

Liszka: Wywieranie
presji na sędziach

43

Hernik: Skręcenie
stawu skokowego

47

Biblioteka trenera



CENIĘ SOBIE JAKOŚĆ

Iwona
JABŁOŃSKA

fot. archiwum Iwony Jabłońskiej

Iwona Jabłońska. Była zawodniczka, Mistrzyni Polski oraz trzykrotna brązowa medalistka. Reprezentantka Polski. Trener koszykówki oraz prezes w MUKS Poznań. Wraz ze swoimi zespołami wywalczyła kilkanaście medali Mistrzostw Polski, aż 16 złotych. Kilukrotnie prowadziła młodzieżowe kadry narodowe. W 2005 roku z reprezentacją Polski kadet, wywalczyła brązowy medal Mistrzostw Europy. Identyczne trofeum zdobyła w 2011 z reprezentacją Polski juniorek starszych.

DM: Jak Pani zaczęła przygodę z koszykówką?

IJ: - Pochodzę ze Śląska, mieszkałam w Bytomiu. Od urodzenia przy szkole, w której był świetny trener, pasjonat Leszek Kruszyński. Właściwie wszystkie dziewczyny, które chodziły do tej szkoły próbowały trenować koszykówkę dzięki niemu. W ten sposób rozpoczęła się moja przygoda z koszykówką. Tak naprawdę zaczęłam trenować od czwartej klasy szkoły podstawowej, do ukończenia Liceum Ogólnokształcącego pod ręką trenera Leszka. Ze względu na wzrost dostałam najpierw ksywę „Mała”, ale ta „Mała”



podczas pewnych wakacji urosła aż 15 centymetrów. Szybko dostałam się do starszej grupy. Wychowywałam się przy rewelacyjnej zawodniczce Ludmile Burdzy, potem Janowskiej. To był wielki talent, który dominował w drużynie II ligi (obecna 1 liga) Polonii Bytom. Wielkim sukcesem w jednym z sezonów był awans do Finału Pucharu Polski w Łodzi, gdzie znaleźliśmy się jako jedyna drużyna z niższego poziomu. Byłam wtedy najmłodszą zawodniczką na tym turnieju. Ludmiła po tym sezonie odeszła z klubu do wielkiego wtedy ŁKS-u - I liga - (obecna ekstraklasa). Była świetną zawodniczką zarówno w klubie, jak i w reprezentacji Polski seniorek, podporą w składzie trenera Ludwika Miętty. Była ona starsza ode mnie, ale to właśnie dzięki niej, jej wskazówkom, motywacjom, starałam się być coraz lepsza.

DM: Dlaczego Pani przeniosła się do Olimpii Poznań?

IJ: - Dostałam propozycję z klubu z Poznania jako król strzelców drugiej ligi. Chciałam też studiować i dzięki takiej propozycji mogłam łączyć jedno i drugie. Czasem zastanawiam się czy to był dobry wybór? Pamiętam, że od paru lat przed tą zmianą przyjeżdżał do mnie trener ŁKS, Pan Żyliński tzw. Ziuna, który kaperował mnie do Łodzi. Jednak tata nie chciał się zgodzić. Dopiero po maturze mogłam wyjechać z rodzinnego Bytomia, ale wtedy już ŁKS się nie odezwał, więc uznałam, że mnie nie chce i w ten sposób trafiłam do Poznania. Po czasie Ludmiła Burdzy-Janowska była bardzo zła, że wybrałam Olimpię Poznań.

DM: Jak Pani wspomina okres w Olimpii Poznań.

IJ: Trenowałam w Olimpii przez dwa pierwsze sezony. Nie stawiali na mnie, przesiedziałam na ławce rezerwowej.

Potem przeniosłam się na 5 lat do AZS Poznań gdzie główną rolę odgrywała świetna zawodniczka Agata Grzeszczyk. Dzięki grze w AZS-ie mogłam sporo pograć, choć moje umiejętności stały w miejscu. Na pewno było dużo wyjazdów na turnieje zagraniczne, fajna atmosfera, miło i przyjemnie. Kiedy rozpadał się AZS Poznań dostałam propozycję powrotu do Olimpii wraz z Małgosią Kubiak za namową trenera Piotra Langosza, który objął odbudowujący się zespół ze stolicy Wielkopolski. To było w roku 1986. Niestety przez pół roku nie mogłam grać, ze względu na przepis karencji. Mimo to bardzo ciężko trenowałam. Olimpia awansowała do ekstraklasy i już w pierwszym sezonie wywalczyłyśmy brązowy medal jako beniaminek. W sumie zdobyłyśmy trzy brązowe medale z trenerem Piotrem Langoszem. Następnie wyjechałam zagranicę do węgierskiego Sopronu, na dwa lata. A po tym okresie wróciłam jeszcze raz do Olimpii, która już była wtedy pod wodzą trenera Tomasza Herkta. W sezonie 1991/92 było Mistrzostwo Polski, a w sezonie 92/93 były wzmocnienia z Białorusi: Elena Szejbowicz, mistrzyni olimpijska, Lila Małaja oraz trener Siemion Chalipski. Rozpoczęła się mocna praca nad młodą perspektywiczną Małgosią Dydek. Jej siostra Kasia już reprezentowała Olimpię. To była taka super ekipa, że w sezonie 1992/1993 ponownie wywalczyła Mistrzostwo Polski i zagraliśmy też w finale Pucharu Ronchetti. To był super okres, graliśmy przy pełnej kibiców poznańskiej Arenie i zajęłyśmy drugie miejsce w tym europejskim Pucharze. Po tych właśnie sukcesach zakończyłam karierę zawodniczą.

DM: Najbardziej Pani wspomina mistrzostwo czy któryś z brązowych medali?

IJ: Oczywiście, że Mistrzostwo Polski. Po brązowych medalach był zawsze niedosyt, gdyż przeważnie ligę kończyliśmy na pierwszym miejscu, a potem nas w play off-ach ogrywały inne zespoły. Finał wygraliśmy z Włóknierzem Pabianice, który był zawsze wymagającym przeciwnikiem, z trenerem Langierowiczem na czele.

DM: Wróćmy jeszcze na chwilę do treningów w Poznaniu?

Wspomniała Pani, że szalona praca, ciężkie treningi? Jakie różnice Pani widzi między obecnymi treningami, a tamtymi?

IJ: Przede wszystkim tamte treningi były dłuższe, cięższe, trener Piotr Langosz potrafił wyciągnąć z każdego gracza maksimum. W Olimpii nie było gwiazd, stanowiłyśmy ogromną siłę jako zespół. Były ciężkie, długie treningi w terenie, później godziny na stadionie. Tam motoryka, płotki lub siłownia, a na koniec hala, gdzie ćwiczyliśmy w okularach technikę indywidualną lub 1x1. Dzisiaj są specjalne dryblerki, ale wtedy ćwiczyło się w zaklejonych do połowy plastrami goglach narciarskich. Włożyliśmy sporo ciężkiej pracy co przyniosło nam odpowiedni efekt. Był to nasz codzienny ogromny wysiłek i trzeba było być pół godziny przed treningiem, aby być przygotowanym mentalnie. Nikt nie lubił grać przeciwko nam, gdyż byliśmy bardzo agresywni w obronie. Było nas zawsze dwunastka do grania. Rywalizacja to podstawa. Kiedy ciężko trenujesz to stajesz się mocniejszy, grupa jest bardziej zżyta. Trzeba powiedzieć, że wtedy tworzyłyśmy taki kolektyw, że jedna za drugą „wskoczyłaby w ogień”, a to jest bardzo ważne w sporcie zespołowym.

fot. archiwum Iwony Jabłońskiej



DM: Po zakończeniu kariery zawodniczej została Pani dalej z koszykówką, tym razem jako trenerka...

IJ - Tak. W Poznaniu był ze mną mąż, który pracował jako trener. Skończyłam studia trenerskie, więc dołączyłam do niego i pracowałam z młodymi zawodniczkami, które chodziły do drugiej, trzeciej klasy szkoły podstawowej.

DM: Jaka jest różnica między byciem zawodniczką, a bycie trenerką?

IJ: Przede wszystkim różnica leży w odpowiedzialności. Trener musi czuć nad wszystkim: nad zawodnikiem, nad zespołem, nad grą taktyczną, nad atmosferą. Nad tym, aby zawodniczki zagrały najlepiej wtedy kiedy chcesz, kiedy są najważniejsze zawody. Rola trenera jest zdecydowanie dużo trudniejsza. Często jest tak, że podczas meczów mocno się angażujesz, grasz razem z zespołem pomimo, że nie możesz wejść na parkiet.

Jako zawodniczka czasem można się ukryć przy lepiej dysponowanych koleżankach z zespołu, a będąc trenerem nie dasz rady tego zrobić. Jest duża presja, bo widz zawsze będzie oceniał szkoleniowca co zrobił źle. Wiadomo, że jak jest zwycięstwo to drużyna wygrywa, a jak przegrywasz to ty, jako trener.

DM: Ma Pani większą satysfakcję ze zdobycia medali jako zawodniczka, czy jednak będąc przy ławce?

IJ: Na pewno przy ławce, będąc trenerem. Tutaj masz możliwość wpływu na zawodniczki. Choć nie zawsze. Tworzysz nie tylko taktykę gry, ale przede wszystkim drużynę na dobre i złe. Kilka medali zdobyłam grając sama w koszykówkę i one to wiedziały, chciały to samo zdobyć, poczuć. Wiesz, bycie trenerem to ciężka sprawa, ale z drugiej strony bardzo ciekawa. Dużo przejęłam po swoich trenerach, od każdego coś wzięłam. Jak skończyłam karierę,

“...bycie trenerem to ciężka sprawa, ale z drugiej strony bardzo ciekawa. Rozwijasz nie tylko zawodniczki, ale również i siebie.”

rozpoczęłam pracę w Liceum Ogólnokształcącym i trenowałam chłopaków, amatorów, którzy oglądali i uczyli się basketu z NBA. Dodatkowo przychodzili na małą salkę o szóstej rano przed lekcjami i ćwiczyli sami. Praca z nimi przynosiła mi wielką satysfakcję. Byli rzetelni, ambitni, był szacunek. To fantastyczne uczucie jak pracujesz z grupą młodych ludzi, pasjonatów i po jakimś czasie widzisz, że to nad czym pracowaliśmy przynosi efekt. Są wyniki, emocje, radość i łzy. To wszystko przekonuje nas, że czas poświęcony nie został zmarnowany.

DM: To prawda, bycie trenerem to spore wyzwanie. Jaka jest najważniejsza cecha dobrego, skutecznego trenera?

IJ: Chyba... empatia, wytrwałość w nauczaniu poszczególnych elementów, jakość pracy, organizacja zajęć. Trzeba potrafić wyciągnąć jak najwięcej z danego zawodnika, czasem przytulając, czasem karcąc, ale wiem, że to jest dobra droga. Dzisiaj kiedy dziewczyny mi piszą: „trenerko, gdyby nie MUKS, to nie osiągnęłabym tyle w życiu” albo „nie byłabym w miejscu, w którym jestem”, „najlepsza decyzja dla mnie to było przyjście do MUKS-u”. Otrzymanie takich SMS-ów jest miłe. Istotne jest w koszykówce, że trzeba szkolić na najlepszym poziomie,

IJ: Może i tak, choć coraz mniej tych zawodniczek obecnie. Zakochałam się w koszykówce jako młoda dziewczyna, dzięki mojemu pierwszemu trenerowi z Bytomia. Dzięki niej osiągnęłam w życiu bardzo dużo. Robię w życiu to co lubię a to ważne. Moje emocje były zawsze naturalne, nigdy nie faworyzowałam dziewczyn. Zawsze wszystkie miały równe szanse. Z doświadczenia wiem, że nie wszystkie zawodniczki zrobią karierę, ale opłaca się to robić dla jednej czy dwóch, które będą grały w ekstraklasie, czy w reprezentacji.

„ **Istotne jest w koszykówce, że trzeba szkolić na najlepszym poziomie, ale i wychowywać w grupie z szacunkiem do siebie.** ”

przegrywałyśmy 15 punktami z Polkowicami. Po przerwie jeszcze dorzuciły nam „trójkę”. Było minus 18. Grałyśmy bardzo słabo, bez wiary w siebie, ale po rozmowie w szatni, zaczęłyśmy odrabiać. Dogoniliśmy do minus 1 na 4. sek do końca meczu.



fot. archiwum Iwony Jabłońskiej

ale i wychowywać w grupie z szacunkiem do siebie. Nie wyobrażam sobie iść na trening i siedzieć na ławce z gwizdkiem, bo dzisiaj mało osób lub mam słabszy dzień.

DM: Słuchając Pani to można by powiedzieć, że trzeba mieć pasję. Oczywiście każdy kto pracuje jako trener powie, że jest pasjonatem, ale bardziej mi chodzi tutaj o taką autentyczność. Znając Pani podejście, prowadzenie drużyny mogę śmiało powiedzieć, że niejedna zawodniczka, nie trenowała dla MUKSu, ale właśnie dla Pani, dla tego co Pani im dała w życiu...

DM: MUKS zdobył ponad 30 medali młodzieżowych Mistrzostw Polski w przeciągu 20 lat. Który był najtrudniejszy lub najbardziej Pani zapamiętała?

IJ: MUKS założony w 2002 roku zdobył dokładnie do tej pory 21 złotych medali, 4 srebrne i 6 brązowych. To wyczyn niesamowity. Tych medali było naprawdę sporo i ciężko jest wybrać ten najcenniejszy czy najtrudniej zdobyty. Każdy z tych medali inaczej się pamięta. Jednak w pamięci zostanie złoto zdobyte na MP U20 w Kórniku, koło Poznania, w 2011 roku. Rozgrywaliśmy ciężki półfinał z faworytem do mistrzostwa, mocną Gdynią, który wygraliśmy. W finałowym meczu do przerwy

Wtedy akcję rozegrała 3 lata młodsza, utalentowana Dominika Owczarzak, która była faulowana. Wzięłam czas dla trenera i zapytałam, czy trafi bynajmniej jednego, to będzie dogrywka. Nigdy nie zapomnę jej twarzy, jej determinacji. Trafiła dwa rzuty wolne i doprowadza do wygranej naszej drużyny jednym punktem. Radości nie było końca. Stwierdziłam, że dla tych chwil warto żyć.

DM: Jak to jest zdobyć trzy medale w jednym sezonie?

IJ: Super uczucie. Najpierw mistrzostwo Polski zdobyły juniorki, potem kadetki i młodziczki. To wszystko rodziło się z dużej solidnej,

systematycznej pracy na treningach. Dziewczyny cieszyły się wygrywaniem, bardzo chciały być najlepsze, a przede wszystkim bardzo słuchały.

DM: Przez długie lata wraz z Panem Andrzejem prowadziliście zespoły i ciekaw jestem czy dochodziło czasem do ostrych dyskusji między mężem a żoną co do prowadzenia zespołu? Np. wiesz Iwona, twoja drużyna powinna inaczej grać!

IJ: Mój mąż bardziej prowadził seniorki, budował te zespoły. W naszej koszykarskiej rodzinie prowadziło się wiele rozmów na temat basketu. Natomiast ja uważam, że byłam przy tym wszystkim bardziej empatyczna. Była kiedyś taka sytuacja, kiedy jechałam do Bychawy, koło Lublina, na Olimpiadę Młodzieży i pokłóciliśmy się. Andrzej mi wtedy powiedział: „nic nie wygrasz, masz słaby zespół”. Pojechałam do Bychawy strasznie zła, ale z chęcią udowodnienia, że mój zespół nie jest na straconej pozycji, wierzyłam, że powalczymy. Jak się okazało, że gram w finale to Andrzej szybko przyjechał i mocno kibicował. Złota wtedy nie udało się zdobyć, ale wróciliśmy z wicemistrzostwem. Łączy nas pasja, bywały kłótnie, ale zawsze ostatecznie wspieraliśmy się.

DM: Była też Pani wielokrotnie trenerką reprezentacji Polski. W 2005 roku podczas Mistrzostw Europy wywalczyliście brązowy medal. Większa presja ma trener klubowy czy kadry?

IJ: Na pewno trener kadry. Zostałam trenerem, jako pierwsza kobieta w PZKosz w roku 2004 za protekcją pana Janusza Mroza, mojego trenera reprezentacji z lat młodości U-16. Kiedy jesteś trenerem reprezentacji, jesteś mocno na świeczniku, miałam dużo wrogów.

Na dodatek dowiedziałam się, że Mistrzostwa Europy kadetek odbędą się w Polsce, na dodatek w Poznaniu. Wiele osób pytało: „dlaczego akurat ona?”. Taktyka była zła, prowadzenie złe, ale pomimo to wynik udało się wywalczyć. Jednych masz za sobą, a inni są przeciwko tobie i po cichu liczą na to, żeby ci się nie udało. Na trybunach różnie się działo. Ja to bardzo mocno odczuwałam. Odczuwałam to, ale dawałam sobie z tym radę. W kolejnych latach nie robiłam sobie z tego nic. Wiedziałam, że tak musi być, taka mentalność Polaków. Podczas pracy trenerskiej z Reprezentacją miałam szczęście zagrać Mistrzostwa Europy trzy razy w Polsce. W 2005 roku miałam bardzo fajny sztab trenerski. Bardzo dobrze się współpracowało i to było ważne i był wynik. Ponadto jak wygrywasz to wszystko super, a jak przegrywasz to niekiedy zostajesz sam. Też tak bywało.

DM: Jaka jest różnica między byciem trenerem w reprezentacji, a byciem trenerem w klubie?

IJ: W kadrze masz więcej możliwości, masz więcej ludzi w sztabie, podział pracy. Ponadto zawodniczki wybierasz najlepsze w kraju na dany moment. One na każdym treningu chcą się pokazać jak najlepiej, chcą zostać. Jednak nie masz z nimi kontaktu długi czas, bo wracają do klubów, gdzie praca wygląda różnie. W klubie pracujesz dzień w dzień z drużyną, znasz ich umiejętności, ich inteligencję boiskową. Pracujesz nad motoryką, techniką i taktyką niekiedy sam. Musisz być kierownikiem, wychowawcą i psychologiem. Cenię takich trenerów, którzy potrafią organizować wszystko co jest potrzebne dla drużyny.

DM: Talent! Co powinna mieć zawodniczka, żeby uznać ją za talent?

IJ: Według mnie: motoryka, psychika oraz jedna bynajmniej z cech koszykarskich np. łatwość rzutu, chodzi tutaj o kiść, zbiórka w ataku albo w obronie lub asysta. Do tego dołożyłabym czytanie gry. Fajnie jakby miała wszystko. Niestety z psychiką jest coraz gorzej wśród obecnej młodzieży. Co do czytania gry bywa różnie. Niektórzy się z tym rodzą, czują grę choć myślę, że można pracować na odpowiednich treściach treningowych, aby to poprawiać. Najważniejsze jednak dla zawodnika: talent - choć trochę, praca - bardzo mocna oraz szczęście u trenera, który na ciebie postawi.

DM: Największy talent jaki Pani prowadziła?

IJ: Agnieszka Skobel. Od dziecka było widać talent motoryczny, psychikę, grę 1x1, wielką pracę. Dzisiaj się cieszę, że dalej mogę ją oglądać w Reprezentacji Seniorek. To było widać, że koszykówka jest jej wielką pasją, była bardzo zdeterminowana. Talent to też Dominika Owczarzak, czytanie gry, psychika. Mając 15 lat zgrała w 1 lidze. Co się jej nie powiedziało to, potrafiła przełożyć to na parkiet. Na pewno Magda Ziętara, która przyszła do nas z Pruszkowa i spędziła z MUKSem dwa, trzy lata. Magda miała motorykę, psychikę, potrafiła asystować, z łatwością czytająca grę. Należy wspomnieć znaną przez wielu trenerów moją wychowankę Ramonę Casimiro, która zaistniała tylko w reprezentacjach młodzieżowych Polski, gdyż kontuzje kolan pokrzyżowały jej seniorską karierę.

DM: Mówi się, że dzisiejsza młodzież jest trochę internetowa, jest jej sporo w mediach społecznościowych i m.in. dlatego ma problemy z psychiką. Czy uważa Pani, że trenerzy powinni pomóc młodym zawodniczkom w tym obszarze?

IJ: Oczywiście. Jak najbardziej powinni pomagać. Należy jednak pamiętać, że to dziecko powinno też chcieć, a nie np. rodzic, który jest subiektywny. Trener powinien wyczuwać z czym jest problem u zawodnika. Dużo rolę może odegrać w obecnych czasach psycholog sportowy, o ile trener nie daje rady.

DM: Co Panią motywuje do bycia trenerką?

IJ: Może te osiągnięcia, których jest dużo, ale teraz pełnię już inną rolę. Cały czas pracuję, aby rozwijał się mój klub. Staram się pomagać młodym trenerom, aby się rozwijali. Cenię sobie jakość, ale i wiedzę oraz poświęcenie trenera dla zawodników i zespołu. W tej chwili prowadzę zespół U-15 w zastępstwie, też niekiedy U-12 albo U-11.

„
Najpierw nauczyć,
a potem wymagać.
”

DM: Bardziej Panią motywuje sukces, medale na szyi czy też chęć wychowania do kadry?

IJ: Wszystko razem. Kadra wojewódzka, czy kadra Polski jest to uwieńczenie pracy trenera. Fakt, że bez zawodnika tego nie zrobisz. Musi pracować, mieć trochę talentu i trener musi na niego postawić.

DM: Jaką Pani dałaby radę dla zawodniczek, które chcą grać w kadrze, w ekstraklasie?

IJ: Kochać koszykówkę. Pracować nad sobą, motoryką, rozciąganiem i stabilizacją. Prowadzić odpowiednią dietę i być pod opieką fizjoterapeuty czy osteopaty. Odpowiednia ilość oddanych rzutów z dystansu i półdystansu. Dbać o drużynę, której jesteś częścią. Dyscyplina, determinacja i wytrwałość w dążeniu do celu. Przyjeżdżając na kadrę można zauważyć, które zawodniczki pracują w klubie i są przygotowane do rywalizacji. Jeżeli chodzi o ekstraklasę to trzeba wybrać taki klub, w którym będzie dalszy rozwój zawodnika i odpowiednie minuty na boisku.

DM: A jaką radę dałaby Pani młodym trenerom?

IJ: Uczestniczyć w szkoleniach, uczyć się od najlepszych. Z praktycznej strony dostosowywać ćwiczenia do danej grupy, zaczynać od prostych rzeczy i je często doskonalić. Potem przechodzić do trudniejszych i bardziej skomplikowanych. Najpierw nauczyć, a potem wymagać. Rozwijać również zabawami, które wymagają koordynacji i myślenia. Po każdym ważnym meczu, należy wypisać czego brakuje zawodnikom, na co zwrócić uwagę na następnym treningu. Budowanie autorytetu trenera poprzez rzetelność i jakość treningu. Trener powinien mieć odpowiednie podejście do danej grupy.



fot. pzkosz



Praca szkoleniowa z młodszym zespołem w NSMS Łomianki

Rafał CZYSZPAK

fot. Dominik Spangenberg

Artykuł jest kontynuacją poprzedniego materiału, który ukazał się w „Magazynie Trenera 3/2020”

Treningi wieczorne

Wieczorne treningi poświęcone są doskonaleniu współpracy, zachowaniu spacingu, czytaniu gry, wykorzystaniu przewag. W obronie natomiast dominuje nauka i doskonalenie poruszania się w obronie, zajmowanie pozycji przy graczach z piłką i w stosunku do piłki (strona pomocy i piłki), pomoc i powrót, pomoc i rotacja, krycie zasłon. Wszystkie te elementy są doskonalone w sytuacjach 1x1, 2x2 i 3x3.

Struktura treningu składa się z rozgrzewki motorycznej około 20 min., następnie 15-20 min. współpracy zespołowej w ataku i rozgrywania przewag, ćwiczenia obrony 20 min., w tym gry 1x1. Małe gry 2x2, 3x3 to kolejne 20-25 min., gdzie trener pozwala grać i podejmować decyzje, ewentualne uwagi do akcji przekazywane są po ich zakończeniu. W środy i piątki zamiast małych gier, grane są fragmenty gry 5x5 np. atak - powrót do obrony. Końcowa faza 15 min. to ćwiczenia stabilizacji, propriocepcja, rozciąganie.

Podobnie jak w treningu indywidualnym są 3 makrocykle w cyklu rocznym.

1 makrocykl - 4 tygodnie wstępnego treningu, gdzie nie ma prawie gry z przeciwnikiem, a współzawodnictwo oparte jest na wykonaniu zadań w określonym czasie, lub szybciej niż przeciwnik.

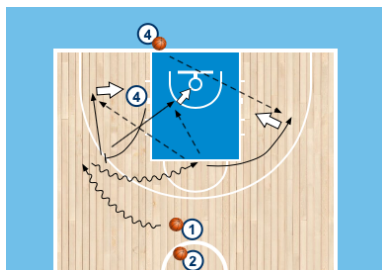
2 makrocykl - 8 tygodni (październik- listopad) nauka, objaśnianie zasad w ataku i obronie.

3 makrocykl - 20 tygodni doskonalenia poznanych elementów (grudzień- kwiecień). Po tym czasie, zawodniczki przygotowujące się do gry w kadrach i realizują wytyczne przygotowane przez trenerów kadrowych.

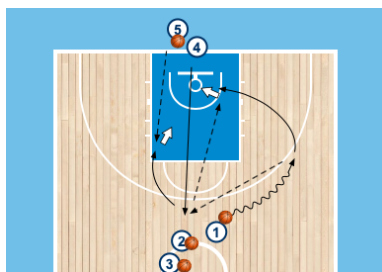
Przykładowe ćwiczenia z 3 makrocykli szkolenia:

Współpraca zespołowa w ataku – tu największą uwagę zwracamy na timing, spacing, kąty zasłon, czytanie zachowań koleżanek.

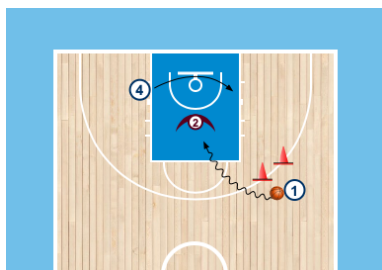
Makrocykl 1 Współpraca dwójkowa



Zawodniczka kozłuje na 45°, gdzie rozgrywa side picka z zawodniczką wysoką. Gra pick and roll i pop. Po podaniu do wysokiej otrzymuje piłkę od następnej zawodniczki i wykonuje rzut.



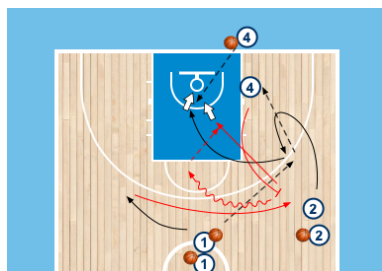
Zawodniczka obwodowa A1 kozłuje na 45°, w tym czasie A4 wybiega na top i otrzymuje podanie od A1. Po podaniu A1 ucieka za plecy, dostaje podanie na wbicie. Po podaniu A4 ścina pod kosz i dostaje podanie od



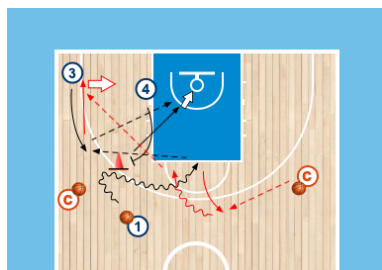
A5. Zawodniczka w ataku, penetruje do środka lub na zewnątrz, A4 zachowuje się zgodnie z zasadami. Rozegranie sytuacji 2x1

Makrocykl 2 Współpraca trójkowa

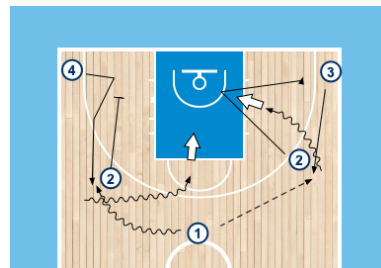
A2 uwalnia się do piłki, po otrzymaniu piłki gra na low post do A4 i ścina do kosza, otrzymuje piłkę na rzut od zawodniczki zza linii końcowej. Następnie A1 wbiega na 45° i po otrzymaniu piłki rozgrywa picka z A4, podając pod kosz do rolującej się zawodniczki. A1 wychodzi do podania od A2 i wykonuje rzut. A1 kozłuje na 45° i gra picka z A4, wykonuje podanie do wychodzącej na 45°,



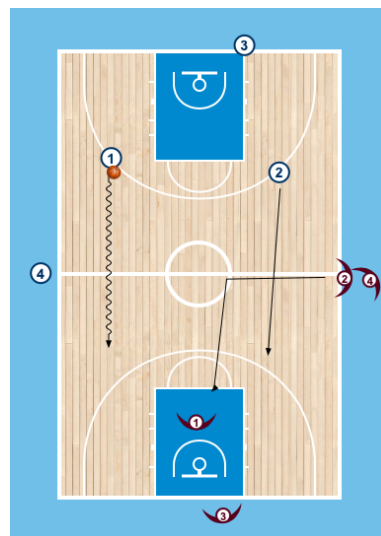
zawodniczki A3. A3 podaje pod kosz do A4. A1 odskakuje po piłkę na top i penetruje do kosza, podaje do zbiegającej (drift) A3. Po podaniu wychodzi co piłki od C i oddaje rzut.



A2 ścina do kosza i wychodzi do rogu boiska, A3 wychodzi do piłki i gra akcję na kosz. Opcja: zasłona down screen, A1 gra hand off z A4. A4 gra do kosza. Z tego układu można grać bardzo dużo opcji z pickami, ekstra podaniami, itp.

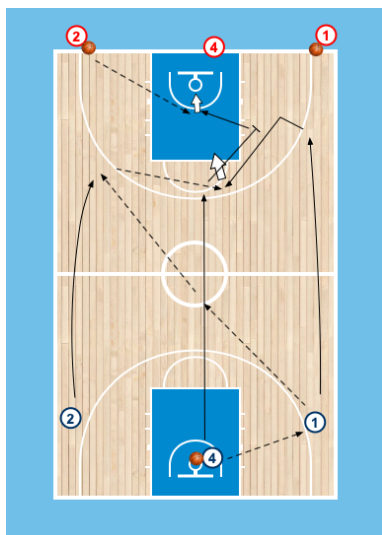


Zawodniczki rozgrywają przewagę 2x1 z dobiegającym obrońcą. Obrońca wraca do obrony, gdy piłka przekroczy połowę boiska, musi jedną stopą dotknąć koła środkowego.

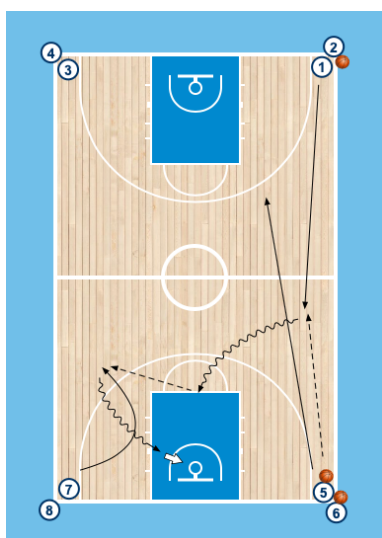


Makrocykl 3 Współpraca

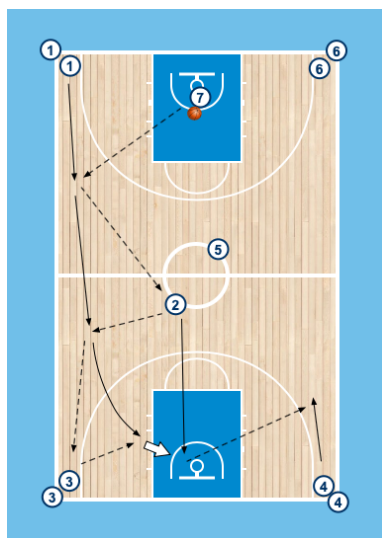
Pierwsza trójka rozpoczyna akcję na drugi kosz, gdzie mają wykonać zadanie np. wymienić 3 podania, zagrać dwie zasłony od piłki. Wszystkie zawodniczki wykonują rzut, otrzymując dodatkowe piłki od następnej trójki.



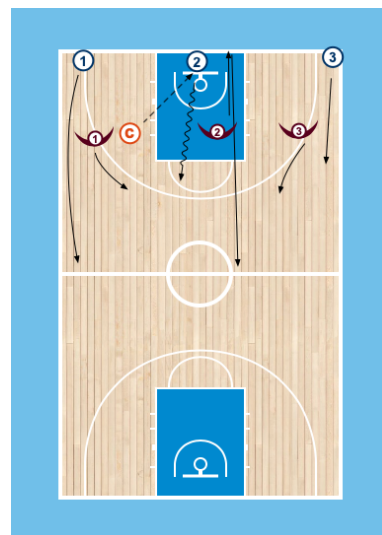
A1 po otrzymaniu piłki od A5, kozłuje do osi boiska i gra z A7 zadaną przez C akcją (podaj-zetnij, zagraj hand off, pick and pop) A1 otrzymuje pierwsze podanie, z biegu podaje do A2 i otrzymuje podanie powrotne.



Następnie A1 podaje do rogu boiska do A3, kontynuując ruch na kosz dostaje powrotne podanie i oddaje rzut. A2 z osi zbiera piłkę po rzucie i wykonuje outlet pass do A4. Opcje A1 po otrzymaniu piłki za połową, gra ustalone akcje z A3 i A2 np. transition pick and roll, pistol.



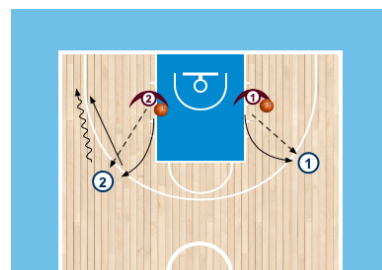
C wykonuje podanie do dowolnej zawodniczki ataku, obrońca zawodniczki, która dostała pierwsze podanie, dotyka linii końcowej i dopiero wtedy wraca do obrony. Pozostałe zawodniczki grają sytuację 3x2. Opcja po akcji przewagi 3x2, dodatkowa akcja powrotna 3x2 (zawodniczka rzucająca w przewadze musi obieć konstrukcję kosza i dopiero wtedy wraca do obrony).



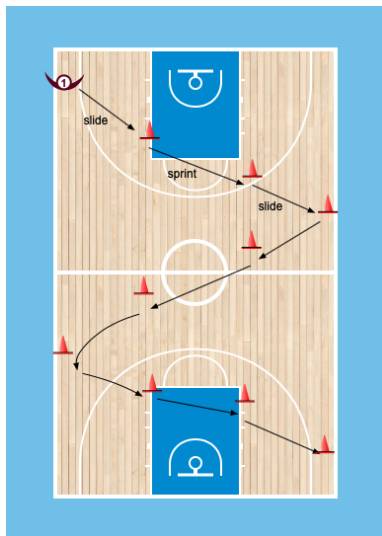
Ćwiczenia obrony i 1x1- w tej części treningu, akcent położony jest na doskonalenie obrony od podstawowych elementów jak close out do obrony zespołowej, krycia pików, switching defense.

Makrocykl 1

Close out w parach, z akcentem na pracę rąk i nóg, kąt dościa do zawodnika i ukierunkowanie. Pierwszy krok obronny.

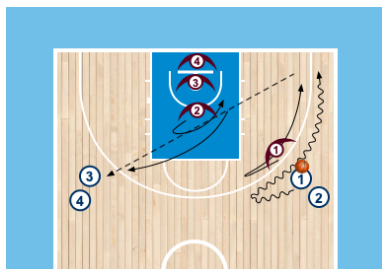


Praca nóg w obronie, przejście z kroku biegowego do obronnego, z kroku obronnego do biegu, zaskoczenie.

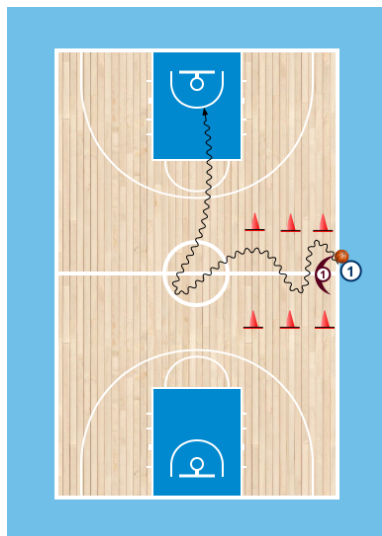


Zawodniczka w obronie wykonuje close out, następnie nie pozwala minąć do środka zaskakując zawodniczkę kozłującą i odprowadza ją do rogu boiska. Po podaniu z rogu do następnej zawodniczki, obrońca wraca na oś boiska i jest zastąpiony przez następnego obrońcę. Zmiany atak do obrony i na odwrót (w tej wersji atak pomaga w ćwiczeniu obrońcy).

Jw. atakująca próbuje minąć w dowolną stronę, ale nie oddaje rzutu lecz odgrywa na przeciwną stronę.

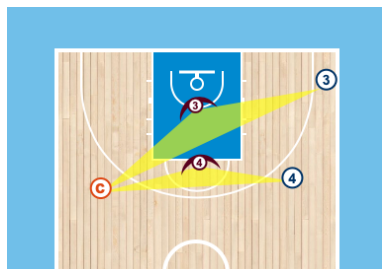


Praca nóg w obronie i powrót do obrony. Zawodniczki rozpoczynają z linii bocznej zig-zag, w kole środkowym atakująca wybiera kosz, na który chce atakować, obrońca próbuje przeszkodzić zawodnicze w ataku w zdobyciu punktów.

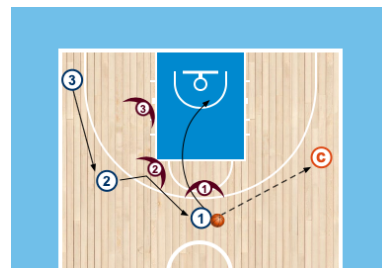


Makrocykl 2

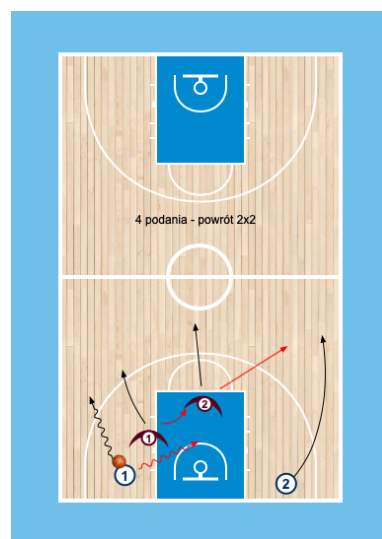
Zawodniczki ataku ustawione jak na rys. Łącznie z trenerem wykonują podania, gdy C kozłuje w kierunku kosza, O3 udziela pomocy O4 rotuje w dół. Jeżeli C wraca kozłem, powrót do swoich zawodniczek, kiedy wykona podanie obrona zgodnie z zasadami, najbliższa do gracza z piłką. Po sygnale „graj” gra 2x2.



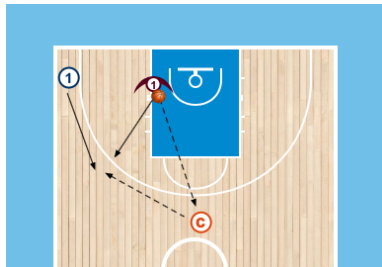
A1 wykonuje podanie do C i próbuje ścięcia, O1 odskakuje w kierunku piłki i nie pozwala na ścięcie, O2 i O3 zajmują pozycję pomocy i pomagają przy back door. A2 wychodzi na top, O2 odcina podanie. Po kilku podaniach gra 3x3.



Zawodniczki w ataku mają wykonać 4 podania między sobą, obrońcy zachowują się zgodnie z zasadami (gracz z piłką naciskany, O2 poniżej linii piłki w pomocy. Jeżeli gracz z piłką jest na osi boiska, przesuwa się w kierunku krytej zawodniczki, nie puszczając jej za plecy). Po 4 podaniach atakujące przekazują piłkę, obrońcom i grają z powrotem 2x2.

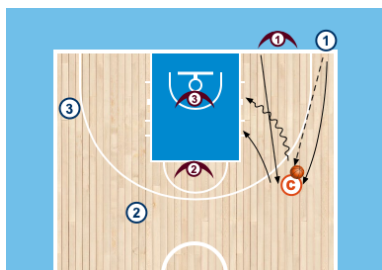


Zawodniczka ataku wykonuje podanie do C, w momencie podania rozpoczyna się gra 1x1. Za odcięcie pierwszego podania przez 3 sek. obrońca otrzymuje 2 punkty za obronę.



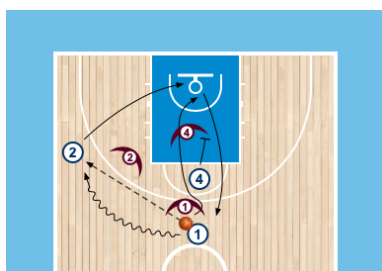
Makrocykl 3

A1 podaje do C i biegnie po piłkę. C przekazuje piłkę i wystawia do tyłu rękę, którą musi dotknąć obrońca, tym samym jest opóźniony w obronie.

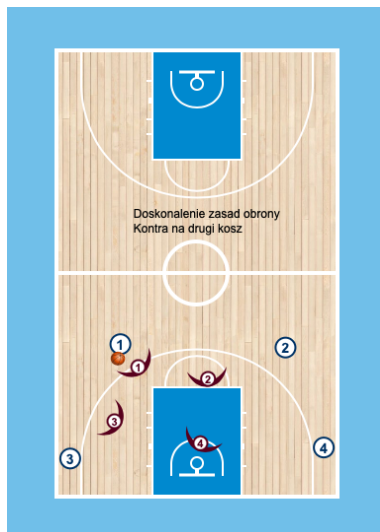


Doskonalenie obrony ścięcia i obrony picka na topie.

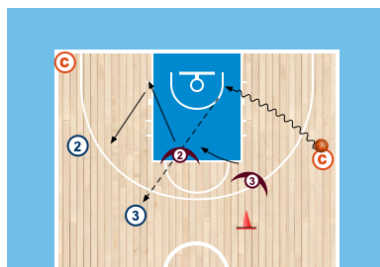
A1 wykonuje podanie do A2 i wykonuje ścięcie a następnie wyjście po zasłonie na top. Po otrzymaniu piłki gra top picka z A4. Jeżeli A2 jest odcięta, ucieka za plecy (A1 kozłem zajmuje jej miejsce), a następnie wychodzi po zasłonie do piłki i gra top picka.



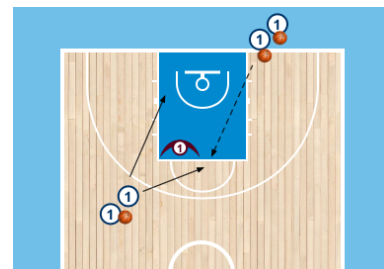
SHELL drill, doskonalenie obrony. Atak ma swoje zadania do wykonania (ścięcie po podaniu, zasłona od piłki, zamiana pozycji..), obrońcy zachowują się zgodnie z zasadami. Po kilku podaniach lub na sygnał C, rozpoczyna się gra 4x4, po której następuje kolejna akcja na drugi kosz.



Zawodnicy ustawieni jak na obok. W momencie penetracji C pod kosz, O3 i O2 rotują w dół. C podaje piłkę do zawodniczek w ataku i następuje gra 2x2. Jeżeli C poda do rogu boiska, O2 udziela krótkiej pomocy nie pozwala na szybką penetrację, a po ekstra podaniu wraca do swojej zawodniczki i następuje gra 2x2.



Zawodniczka obrony staje się obrońcą i stara się uniemożliwić otrzymanie piłki atakującej. Akcent odcięcia zawodniczki bez piłki. Akcent wyjścia do piłki.



Małe gry 2x2 i 3x3

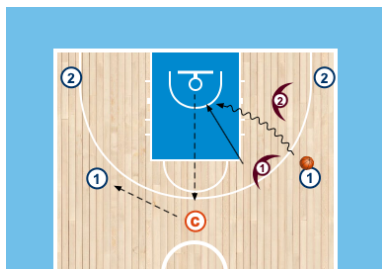
Do tych ćwiczeń zespoły są tworzone według różnego rodzaju klucza np. zespoły grające przeciwko sobie mają tylko wysokie zawodniczki lub tylko obwodowe, innym razem zbilansowane zespoły składające się z zawodniczek obwodowych i podkoszowych. Staram się, aby na kolejnych treningach zespoły się nie powtarzały. Przy małych grach, staram się nie interweniować w grę, a uwagi przekazuję, gdy zespoły nie biorą udziału w grze. W tej fazie ważna musi być rywalizacja i walka o zwycięstwo. Najlepiej, aby w trakcie tych gier był widoczny czas gry, jak również zegar 24 sek.

Makrocykl 1

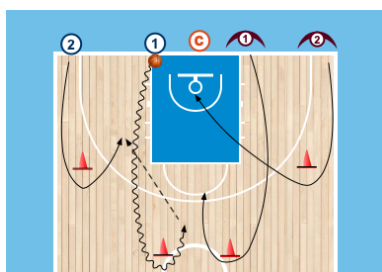
W tym okresie małe gry są bardzo ograniczone, dlatego zwiększony jest czas na ćwiczenia zachowania spacingu i współpracy w ataku.

Makrocykl 2

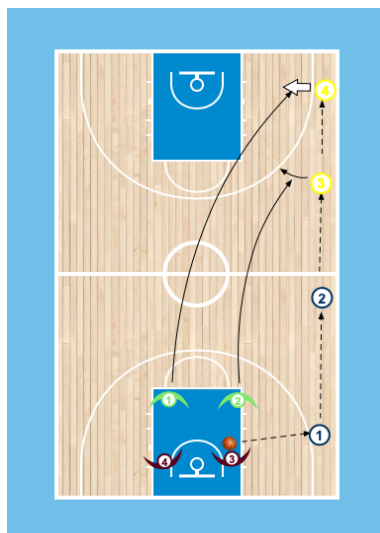
Zawodniczki ustawione jak na rys. grają 2x2. Po akcji, zespół obrony jak najszybciej podaje do C, a ten do następnego zespołu. Atak po akcji, biegnie od razu do obrony, próbuje odciąć pierwsze podanie.



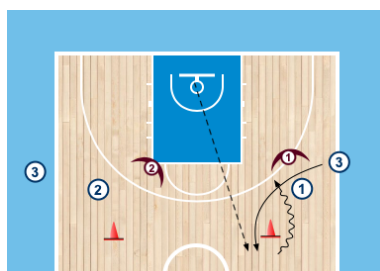
Na sygnał trenera zawodniczki obiegają słupki, po ich minięciu A1 musi podać do A2, po czym następuje normalna gra 2x2. W następnej akcji w ataku jest zespół, który zebrał piłkę po rzucie.



Zespół po obronie jak najszybciej podaje do zawodniczki za linią końcową A1, i następują kolejne podania do A2, A3, A4. Zielony atak wraca jak najszybciej. Wracają do obrony, aby bronić akcję A3 i A4 (żółtych). Podanie do A4 może być już przechwycone, ale jest obowiązkowe. Gdy A4 otrzyma piłkę następuje gra 2x2.

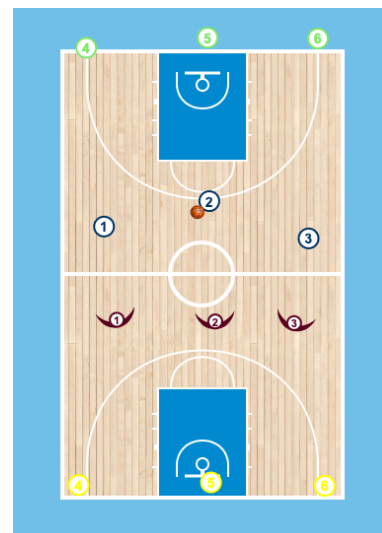


Gra 2x2. Zawodniczki obrony jak najszybciej wykonują pierwsze podanie do następnej pary. Atak po swojej akcji organizuje się w obronie.

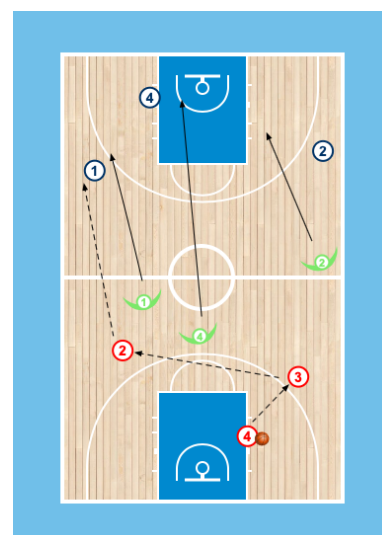


Makrocykl 3

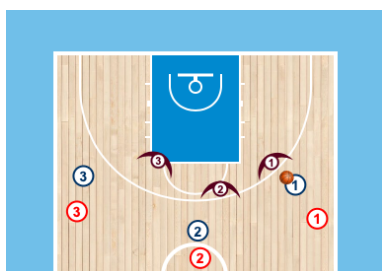
Gra 3x3, atak powrót do obrony. Zespół po zakończonym ataku wraca natychmiast do obrony. Zespół z obrony po przejęciu piłki, wykonuje podanie do następnego zespołu (po stracie kosza zza linii końcowej). Opcja: zespół w ataku może mieć do wykonania jakieś zadanie np. zagranie zasłony od piłki, transition pick and roll.



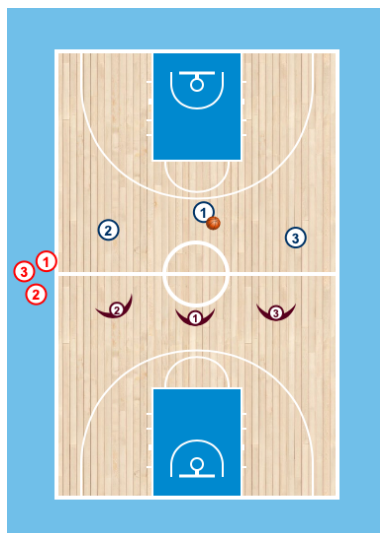
Gra 3x3. Zespół po obronionej akcji wykonuje dwa podania między swoimi zawodnikami zanim przeniesie piłkę do zespołu po drugiej stronie boiska (czerwone podają do niebieskich). Zielone po akcji w ataku wracają do obrony. Czerwone zostają na swojej połowie i czekają, aż zielone po obronie podadzą im piłkę do ataku.



Atak gra zadane akcje przez trenera np. zagranie zasłony od piłki, hand off, picka. Obrona po zdobyciu piłki jak najszybciej podaje do najbliższej zawodniczki z kolejnego zespołu. Gra odbywa się w określonym czasie lub do odpowiedniej liczby zdobytych punktów. Liczenie punktów odbywa się na zasadzie: drużyna, która zdobyła punkty +2 lub +3, a ich obrońcy w tym samym czasie -2 lub -3.



Zespoły grają 3x3, aż do zdobycia kosza. Zespół, który zdobył punkty idzie na połowę za linię boczną boiska. Zespół, który stracił punkty gra dalej w ataku, do obrony wbiega zespół zza linii bocznej. Gra toczy się przez określony czas, lub do określonej liczby zdobytych punktów.



Tak po krótko wygląda zarys pracy szkoleniowej z młodszą grupą w NSMS PZKosz Łomianki. Zawsze pamiętać należy, że celem pracy trenerskiej nie jest nauka zagrywek lub ćwiczeń. Zadaniem trenera jest nauczyć, jak grać poprzez czytanie i rozumienie gry. Zawodnik, który otrzyma solidne fundamenty, będzie mógł bez ograniczeń rozwijać się koszykarsko.

„Detale są istotne. To małe rzeczy sprawiają, że duże rzeczy mogą się wydarzyć.”

Trener John Wooden



Rafał CZYSZPAK

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach oraz I edycji Szkoły Trenerów PZKosz, ukończył FIBA Coaching Certificate, trener z licencją A. Odbýwał staże w INSEP w Paryżu oraz w Stanach Zjednoczonych. Trener grup młodzieżowych MOSM Bytom, kadr Śląska chłopców rocznika 1990 i dziewcząt 1991 oraz 1992. Pracował z reprezentacjami Polski kobiet U18 w latach 2009 - 2017, ponadto trener kadry 3x3 U18 kobiet (2019). Od 1 września 2020- trener główny SMS PZKosz Łomianki.



MOTION

Dawid Mazur

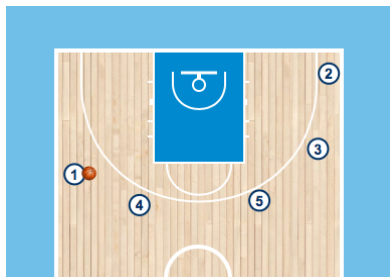
Popularny MOTION, zwany też grą litewską, wykorzystywany jest przez większość zespołów seniorskich. Ten system ofensywny stosowany jest również w drużynach juniorskich i kadeckich. Gra ta może być stosowana jako rozwinięcie szybkiego ataku (secondary break), jak i prosta zagrywka, w której każdy z zawodników może podjąć grę 1x1, w celu zdobycia punktów. Jej proste zasady są łatwe do zapamiętania, a kluczem jest timing wykonywanych ruchów oraz odpowiedni spacing w zależności od systemu obrony.

Należy jednak pamiętać, że o powodzeniu danej akcji zawsze będzie decydował poziom wyszkolenia zawodników oraz jakość wykonywanych elementów współpracy.

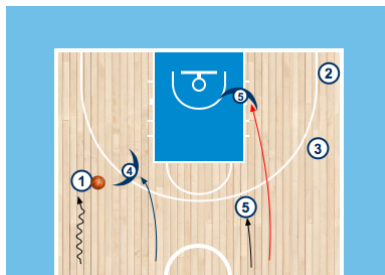
Kluczowe umiejętności, które zawodnicy muszą umieć to:

- ▶ kozłowanie pod presją obrońcy;
- ▶ uwolnienie się od obrońcy;
- ▶ podanie w odpowiednim tempie;
- ▶ znać timing ścięcia i wykorzystania go;
- ▶ grać 1x1 z piłką;
- ▶ rozpoznać kiedy wykonać back-door;
- ▶ stawianie zasłony do piłki i umiejętność korzystania z zasłony;
- ▶ stawianie zasłony od piłki i umiejętność korzystania z zasłony;
- ▶ umiejętność odczytania systemu obrony na pick and roll (lub pick and pop) i dribble hand off (ewentualnie hand off).

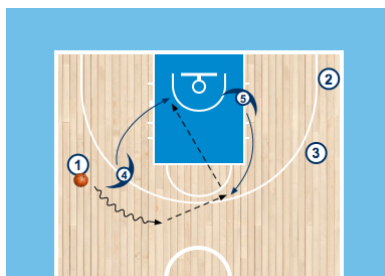
USTAWIENIE



Przy rozwinięciu szybkiego ataku, wielu zawodników jest ustawionych jak na powyższym diagramie. Takie rozstawienie graczy, z wolnym rogiem boiska, może dać przewagę w szczególności przy akcji pick and pop oraz w momencie kiedy obrońcy nie zdążą się zorganizować i żadnego z zawodników obrony nie będzie na tzw. pozycji low man (w półkolu pola 3 sekund).

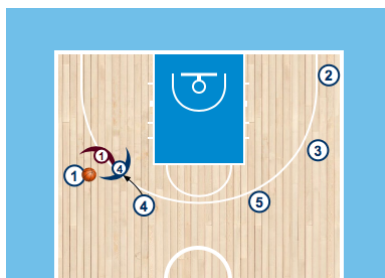


Inne ustawienie to gra z zawodnikiem O5 na pozycji low post po stronie słabej. Dzięki takiemu rozmieszczeniu graczy można zagrać ruchy przeciwstawne jak pokazuje poniższy diagram.

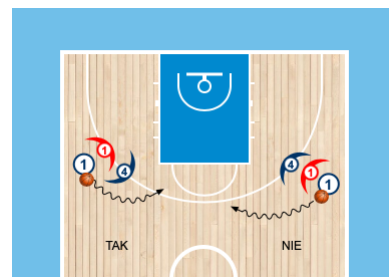


ZASŁONY

Stawianie zasłony, umiejętność czytania ich, a także korzystanie z nich to ważne kluczowe elementy większości zagrywek.

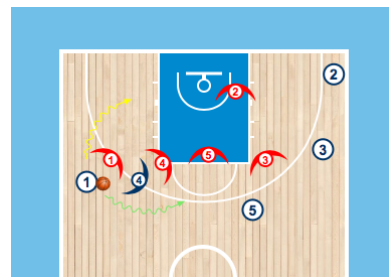


O4 stawia zasłonę, tak aby mieć między stopami linię za 3 punkty, a rozgrywający naprowadza swojego obrońcę na zasłonę. Istotne jest, aby zasłona była wykonana na obrońcę, a nie nazwijmy to „w powietrzu”. Istotny jest również kąt stawiania zasłony. Powinien być on taki, aby O4 blokował drogę poruszania się obrońcy.



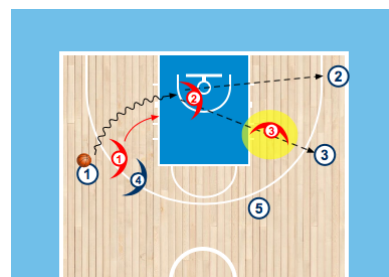
ROZPOCZĘCIE MOTION

Motion rozpoczyna się od akcji pick and roll w pasie bocznym. O1 ma tutaj dwie możliwości: granie od zasłony i granie do zasłony. To, które rozwiązanie wybierze zależy od systemu obrony rywali i ich ustawienia.



W przypadku gry do linii końcowej (na żółto) będzie miał możliwość wykończenia akcji albo podania do O4, ewentualnie na obwód. W drugim przypadku (zielona strzałka) najprawdopodobniej będzie to podanie do rollującego lub popującego O4, tudzież rzut z półdystansu, wejście na kosz albo przerzucenie piłki do O5, który będzie kontynuował grę motion.

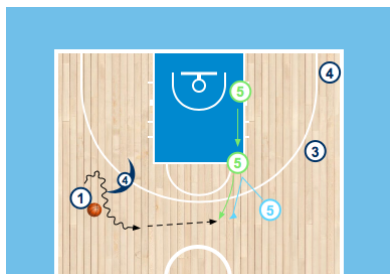
GRA OD ZASŁONY



W przypadku gry od zasłony O1 ma możliwość ataku na kosz z możliwością podania do O2, który stoi w rogu boiska lub do O3.

Wszystko zależy od tego czy obrońca X1 udzieli pomocy oraz który z skrzydłowych nie będzie kryty przez X3.

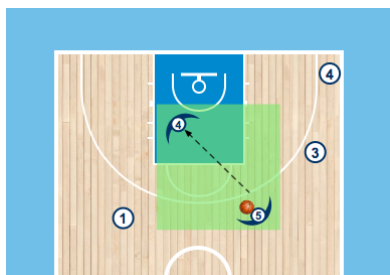
PRZERZUCENIE PRZES OŚ



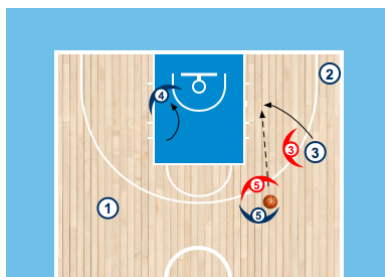
Założmy, że O1 chce przerzucić piłkę przez oś boiska, w celu rozegrania dłuższej akcji. O1 podaje do O5.

O5 uwalnia się do piłki. Jeśli jest to z pozycji low post to czasem musi zatrzymać się na linii rzutów wolnych, w celu zatrzymania obrońcy, a dopiero potem uwalnia się do piłki (zielone strzałki).

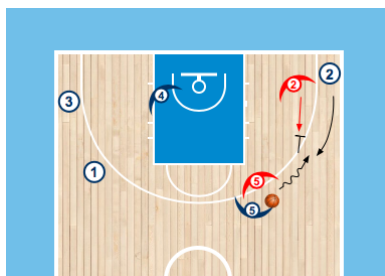
Jeśli O5 już stoi na obwodzie to powinien, złapać kontakt ze swoim obrońcą i uwolnić się tak, żeby dostać piłkę w tempo. (niebieskie strzałki).



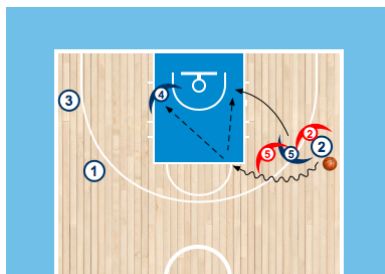
Pierwszą opcją dla O5 jest spojrzenie na O4 czy jest wolny. Jeśli tak, to powinien podać. Stosuje się tutaj podania oburącz znad głowy lub jednorącz kozłem.



Jeśli nie ma podania do O4 to, O5 patrzy na O3, który rozpoczyna ścięcie pod kosz. Jeśli nie otrzyma piłki to wybiega na obwód, jak na poniższym diagramie. W tym samym czasie O5 kozłuje w kierunku O2. Grają akcję dribble hand off.



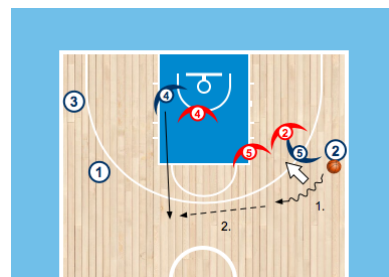
O5 musi pamiętać, że po przekazaniu piłki do O2, powinien postawić zasłonę blokującą ruch X2:



CZYTANIE OBRONY DHO

Jeżeli X2 będzie krył cały czas O2, zaś X5 kryje contain to, wtedy O2 powinien atakować zawodnika X5, mając następujące rozwiązania:

- rzut z półdystansu;
- rzut po wejściu na kosz;
- podania do rollującego się O5
- podania do O4, który wybiega na obwód lub zostaje na low post po słabej stronie;
- podanie do zawodników obwodowych (O1, O3), którzy są wolni.

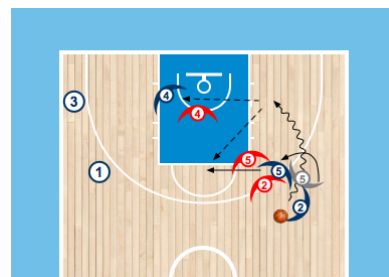


Rozwiązania na DHO kiedy obrońca X2 idzie dołem.

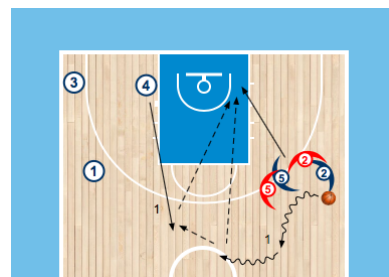
1 opcja: rzut za 3 zza zasłony.

2 opcja: podanie do wychodzącego O4 z kontynuacją zagrywki.

3 opcja: repick. O5 wykonuje pivot (tutaj na lewej nodze) i ponownie stawia zasłonę na X2. Wtedy O2 atakuje kosz do linii końcowej z możliwością rozwiązań: a. gra do kosza, b. szukania podania do O4, który zostaje na low post po słabej stronie, c. O5 wykonuje short roll i otrzymuje podanie od O2.

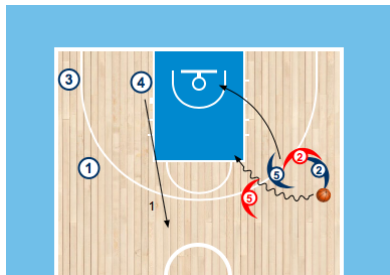


Podczas obrony hard show (hedge) bardzo ważny jest spacing i pomoc najbliższego zawodnik przy grze DHO (tutaj O4).



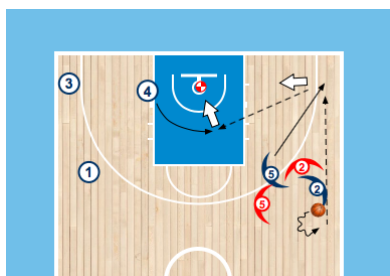
Kozłujący O2 może podać jak najszybciej przez oś boiska do O4 lub wykoźlować piłkę ponad ruch obrońcy X5 i dopiero zdecydować o podaniu do rollującego się O5 lub do O4. O4 po otrzymaniu piłki najpierw szuka podania do ścinającego O5, a dopiero następnie kontynuuje zagrywkę ze ścięciem O1 i grą DHO z O3.

Kolejną opcją to wykonanie split pomiędzy obrońcami X2 i X5.

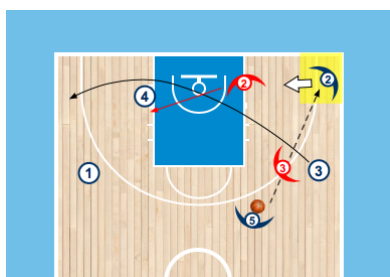


Rozwiązanie to jest możliwe tylko wtedy, gdy X5 popełni błąd robiąc zbyt dużą przestrzeń dla kozłującego O2.

Kolejnym rozwiązaniem jest gra pop O5. O2 powinien zrobić 1-2 kozły w kierunku linii środkowej, a następnie wykonać pivot w przód, by stworzyć linię podanie do O5.



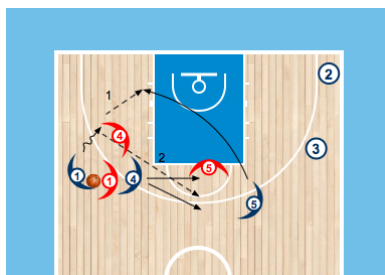
Następna opcja to O5 wykonuje POP out i po 1-2 kozłach O2 w górę - O2 podaje wzdłuż linii bocznej do O5. O5 może rzucić do kosza, grać 1x1 lub podać do O4.



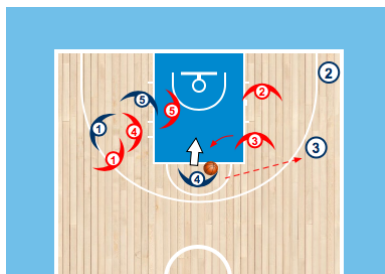
Wróćmy do sytuacji sprzed DHO na skrzydle. O5 ma piłkę i może podać do ścinającego O3 lub grać DHO z O2. Jeśli obrona switch'uje zbiegnięcie O3 z zawodnikiem w rogu boiska O2, warto aby O2 poczekał w korytarzu, aż O3 wykona ścięcie. Dzięki temu

powinien być wolny i O5 może bezpośrednio do niego podać. O2 ma otwartą pozycję i może oddać rzut z dystansu.

W przypadku gdy obrońcy kryją systemem side (ice) zadaniem O1 jest przyatakować obrońcę X4. W tym samym czasie O4 wykonuje pop lub short roll na linii rzutów wolnych (lub na top), za O5 ścina pod basket na pozycję low post po stronie mocnej.



O1 może podać do O5, który gra 1x1 tyłem do kosza lub O1 podaje do O4. O4 może podać do ścinającego O5 lub rzucić do kosza.

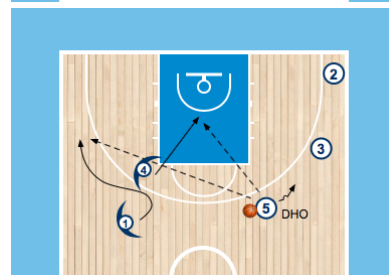
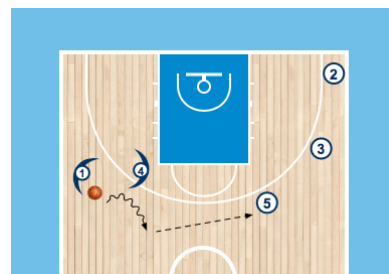


W przypadku kiedy X3 udzieli pomocy i dobiegnie do O4, to gracz ataku ma następujące opcje: a. rzut do kosza, b. gra 1x1 z X3 lub c. podanie do O3, który gra zgodnie z zasadami.

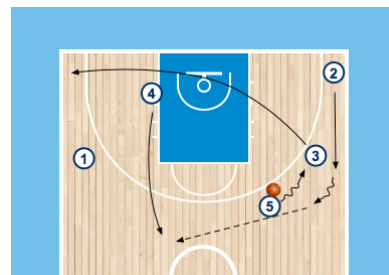
OPCJE ROZWINIĘCIA MOTION:

FLARE SCREEN

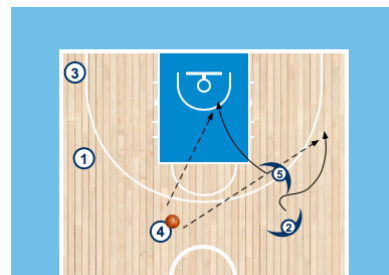
O1 po podaniu do O5 otrzymuje zasłonę FLARE SCREEN od O4 i ucieka do rogu.



O5 ma możliwość podania do O1, do ścinającego O4 lub kontynuowania zagrywki z O3 lub O2 poprzez grę DHO.

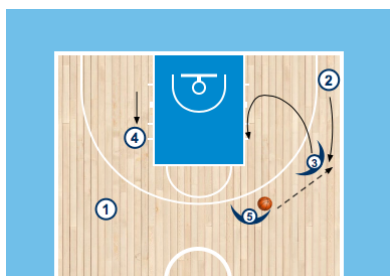


FLARE SCREEN może być zagrany po akcji DHO lub HO. Po podaniu O2 do wybiegającego O4, O5 stawia FLARE SCREEN dla O2.

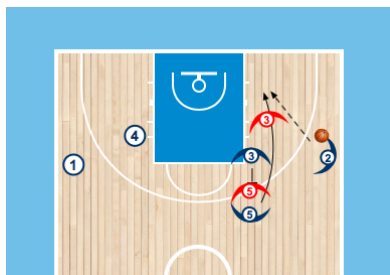


BACK SCREEN

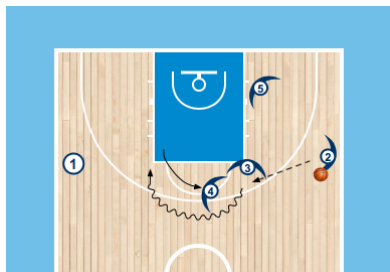
Rozwiązanie back screen można zastosować jak chcemy, aby gracz O5 grał 1x1 pod koszem.



O3 ścina, a następnie wraca do postawienia zasłony dla O5. O2 wychodzi do piłki i otrzymuje ją od O5.



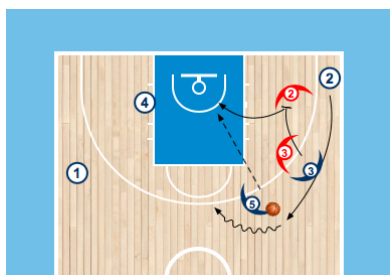
O5 korzysta z zasłony od O3. O2 podaje do O5, który może grać 1x1.



Jeśli O2 nie poda do O5, to piłkę otrzymuje O3, który gra top pick and roll z O4.

DOWN SCREEN

O3 zbiega i stawia zasłonę DOWN SCREEN dla O2.

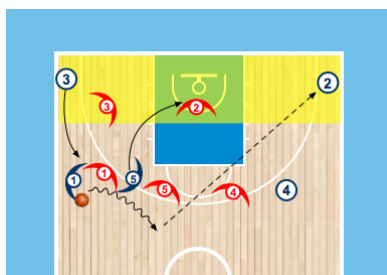


Jeśli jest SWITCH między obrońcami (X2 i X3) to O3 otwiera się pod basket i może otrzymać piłkę od O5. W przypadku braku podania do O3. O2 wybiega po piłkę do O5 i grają DHO lub HO, ewentualnie jeśli O5 poda do O2 to możliwe jest zagranie pick and roll/pop.

Jeśli obrońcy kryją swoich graczy ataku to, wtedy O2 wybiega po piłkę do O5 i otrzymuje ją. W przypadku, gdyby obrońca X2 przebiegł dołem to możliwa jest kontynuacja zagrywki poprzez grę repick.

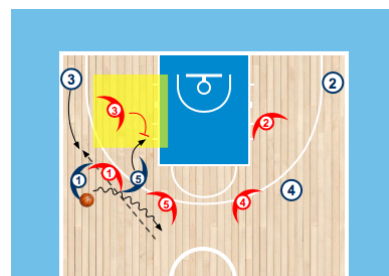
MOTION Z KORNEREM

W przypadku pełnego kornera przez skrzydłowego O3 uruchamia dodatkowe możliwości podania przy pierwszym pick and roll.



Po pierwsze gracz O1 musi obserwować drugą linię obrony. O1 ma zadanie zaatakować gracza X5 i zdecydować skąd udzielana jest pomoc dla rollującego O5. W przypadku kiedy pomocy udziela obrońca X2, wtedy O1 podaje do O2, który stoi w rogu boiska po słabej stronie. Podanie to może również wykonać do O4, który wyjdzie do piłki w celu przerzucenia gry przez oś. Takie rozwiązanie często stosowane jest przy kryciu hard show, kiedy obrońca X4 nie odcina od piłki.

Jeżeli pomoc udzielana jest ze skrzydła od X3 (bump-tag) to, O1 wykonuje pivot i podaje do wybiegającego z rogu boiska O3.



Rozwiązanie to pozwala na: rzut z dystansu, grę 1x1 z dobiegającym X3, podać do O5, który przed chwilą grał akcje pick and roll.

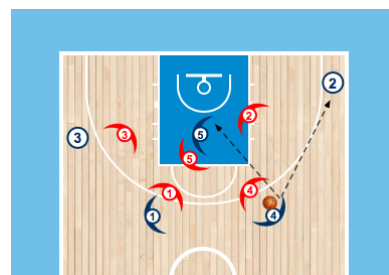
Co się dzieje jeśli O5 ściął pod basket i jest kryty przez obrońców z 2 linii obrony?

O1 powinien podać do O4, który ma świetny przegląd boiska. Ten zaś z kolei ma doskonały przegląd boiska i podaje do wolnego zawodnika.

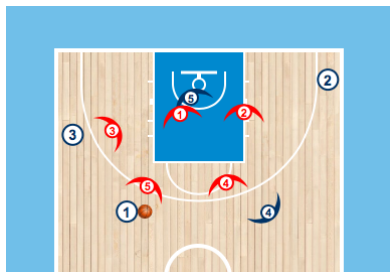


Najprawdopodobniej może to być pod koszem O5, który będzie kryty przez X3 lub wolny gracz na skrzydle O3.

Jeżeli X2 będzie w głębokiej pomocy, bądź też nie będzie odcinał skrzydła to O4 może podać do wolnego O2 stojącego w kornierze boiska.



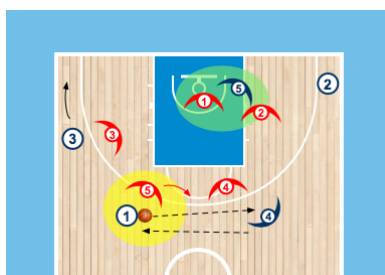
O1 jest kryty przez X5, zaś O5 pod basketem jest kryty przez O1.



W przypadku kiedy przewaga jest pod basketem tj. nasz center O5 potrafi grać tyłem do kosza i wykorzystać mismatch z X1 to, należy podać mu piłkę bezpośrednio od O1 albo przez skrzydło O3 lub O4. Podanie do O3 pozwala uruchomić grę hi-low, zaś podanie O1 do O4 otwiera kolejną opcję gry z O2, np. ekstra podanie lub DHO.



Jeśli przewaga jest na obwodzie i uważamy, że skuteczniejszą grą będzie gra O1 na wolniejszego obrońcę X5 to jeśli tylko na to czas akcji pozwala warto wykonać tzw. pass back, czyli podanie O1 do O4 i z powrotem.



Dzięki takiemu zagraniu możliwe jest, że obrońca X5 po podaniu do O4 odsunie się od O1 i przy podaniu powrotnym znacznie łatwiej będzie grać 1x1 zawodnikowi z piłką (O1) na obrońcy X5.

W niniejszym artykule przedstawiłem tylko kilka rozwiązań kontynuacji gry motion. Uważam, że nie ilość rozwiązań determinuje skuteczność zagrywki, a ich jakość wykonania, a przede wszystkim umiejętność czytania gry obrońców i odpowiedniego reagowania.

Przy wprowadzeniu nowych rozwiązań należy jest przeciwić w formie ścisłej 2x0, 3x0, 4x0 określając odpowiednie zachowania w ataku. Następnie powinno się wprowadzić zadaniowego obrońcę, który będzie utrudniał wykonanie np. podania, ścięcia itp. W dalszej kolejności musimy wprowadzić obrońców, którzy będą mieć za zadanie zmuszenie atakujących do czytania gry.

Trener koszykówki, pracował w SSK Basket
 Kraków Nowa Huta, Wiśle Kraków, AZS
 Finepharm Jelenia Góra, Stali Ostrów Wlkp., SMS
 PZKosz Władysławowo, ROSA Radom, Polonii
 Leszno. Absolwent FIBA Coaching Certificate
 (2018), Szkoły Trenerów PZKosz (2010), trener
 młodzieżowych kadr narodowych (m.in.
 Mistrzostwo Europy dywizji B w U16 Podgorica
 2019). Współautor książki „Koszykarski Atlas
 Ćwiczeń”, autor książki „Atak 4-1”. Aktualnie
 Koordynator Młodzieżowych Kadr Narodowych.





PLANUJEMY MIKROCYKL

WOJCIECH DOWNAR - ZAPOLSKI

Powoli sezon dla drużyn młodzieżowych wchodzi w decydujący okres. Najstarsza kategoria U19 ma już turniej finałowy za sobą, ale dla pozostałych najważniejsza impreza ma nadejść. Co prawda do turnieju finałowego każdy zespół przygotowuje się już od wakacji, niemniej jednak należy mieć na uwadze, że ostatnie dwa tygodnie przed finałowym turniejem mogą odegrać znaczącą rolę.

To ważne, żeby planować. Dobry plan jest podstawą sukcesu. Brak takiego planu często doprowadza do porażek i frustracji. Ponadto będąc przygotowanym do tygodniowego mikrocyklu, do każdego treningu z osobna, trener czuje się spokojniejszy i pewniejszy, że zdąży wszystko przetrenować. W niniejszym artykule zaproponowałem dwa 7-dniowe mikrocykle treningowe przed turniejem finałowym.

Kiedy zaczynam przygotowywać się do sezonu, nakreślam sobie jak chcę, aby mój zespół grał. Wiem jakie zawodniczki mam w drużynie i co jest ich mocną oraz słabą stroną. Dzięki takiej wiedzy mogę wybrać odpowiednie zagrywki oraz odpowiedni system obrony, który wkomponuję w okresie przygotowawczym. W trakcie sezonu dodaję różne rozwiązania w ataku, ucząc tym samym czytania gry i odpowiedniego reagowania na różne systemy obrony. Ponadto staram się rozwijać mocne strony zawodniczek, aby stawały się jeszcze groźniejsze dla rywali. Ich słabe strony próbujemy na treningach indywidualnych maskować, tak aby przeciwnicy mogli jak najmniej wykorzystać. Na te wszystkie elementy potrzeba czasu. Szkolenie to proces, nie da się wszystkiego zrobić w ciągu dwóch tygodni czy miesiąca. To też jest powód dla czego planuję cały sezon. Nie chcę dokładać nowych „setów”, czy autów na ostatnią chwilę tuż przed najważniejszą imprezą roku. Zawodniczki muszą czuć pewność siebie, że to co grają, kiedyś przećwiczyły i wiedzą, że to wychodziło podczas treningów.

Planując makrocykle i mikrocykle zaczynam od treningów przygotowania ogólnorozwojowego. W poniższych mikrocyklach proponuję, aby takie treningi odbywały się w poniedziałki i czwartki. Rozpoczynamy wtedy od 45-minutowego treningu przygotowania motorycznego, w którym głównymi akcentami są siła dynamiczna oraz szybkość. Następnie dla przypomnienia i utrwalenia ćwiczymy nasze zagrywki w formie 5x0. Najczęściej odbywa się to po zbiórce defensywnej i dalej grupa przebiega na drugi kosz, gdzie ćwiczy zadaną akcję. W dalszej kolejności wraca powtarzając ten sam set. To trwa około 10-15 minut. Później odbywa się tzw. „szkoła rzutów”. Z reguły drużynę dzielę na zawodniczki podkoszowe i obwodowe, które w formie ściślejsz wykonują rzuty z naszych zagrywek.

Tutaj ważna jest skuteczność, choć również pracujemy nad poprawną techniką. Cały trening odbywa się bez kontaktu, co nie zmienia postaci rzeczy, że czasem dodaje zadaniowego obrońcę, celem wymuszenia odpowiedniego czytania gry. Całość wraz z częścią przygotowania motorycznego trwa do 90 minut.

Wtorki są najmocniejszym treningiem. To tutaj ćwiczymy technikę indywidualną w obronie. Aplikuję takie ćwiczenia jak stepy, poruszanie się krokiem obronnym w różnych kierunkach. Ogólnie rzecz ujmując sporo pracujemy nad tzw. footwork. Następnie wprowadzam ćwiczenia przewagi 2x1, 3x2, 4x3 lub popularnie zwaną „wojenkę” w równowadze ataku i obrony. Zwracam szczególną uwagę na transmisję defensywną, W ataku zaś chcę, aby zawodniczki grały szybko. Bez ustawiania akcji typu pick and roll i innych podobnych. Atakująca musi zwinąć obrońcę, dzięki temu szukamy przewagi w ataku, nie rzadko wprowadzając też trailera.

W środę proponuję przed treningiem przedstawić scouting rywali - pokazać jak grają, co jest ich mocną i słabą stroną oraz to jak będziemy grać. Takie wideo - scouting trwa od 15 do 20 minut. Następnie tak jak przed każdym treningiem rozpoczynamy rozbieganiem. Są to ćwiczenia doskonalące podania, kozłowanie czy różnego typu rzuty. Podczas środowego treningu ćwiczymy w układach 3x3 oraz 4x4 obronę zespołową. Wyciągam fragment zagrywki rywali i staram się go przećwiczyć na treningu. Bardzo często stosuję tutaj ćwiczenia typu box (shell drill), które oprócz podstawowych elementów jak postawa, poruszanie się, obrona ścięć itp. doskonalimy obronę zasłon, które np. wykorzystuje rywal.

Na początku określłam szczegółowo zadania poszczególnych zawodniczek jakie mają do wykonania w obronie, następnie chwilę ćwiczymy kiedy to obrona gra na 50-60%, a w dalszej części gramy już na 100%. Dokładam tutaj zasadę, że jeśli atak zdobędzie punkty to gra jeszcze raz. W przypadku gdy obrona wybroni (zbiórka, przechwyt) to akcja odbywa się na drugi kosz, a później dodatkowo jeszcze jest rekontra. Zadanie jakie daję drużynie to: w pierwszej akcji gramy zawsze akcją rywali i uczymy się w ten sposób jak bronić kluczowy element zagrywki. Na drugi kosz gramy swoją akcją i w kolejnej jeszcze raz swoją. Dzięki takim ćwiczeniom pojawia się możliwość nauki czytania gry, uwzględniając przy tym system obrony rywali. Przypominam o różnych rozwiązaniach ofensywnych. Na dwa tygodnie przed turniejem finałowym mogę jeszcze wprowadzić dodatkowe rozwiązanie. Niemniej jednak musimy je jeszcze przećwiczyć, aby miało szanse powodzenia w meczach.

W piątki ponownie trenujemy w układach 3x3 i 4x4 plus jedna akcja kontry z określonymi zadaniami. Gram też tutaj 5x5 na całym boisku. Z reguły dwie kwarty po 10 minut ciągłego czasu. Pierwszą kwartę poświęcam obronie każdy swego. Tutaj ćwiczymy założenia obronne, które będziemy stosować w meczach.

W drugiej kwarcie stosuję obronę rywali i uczymy się na nią odpowiednio reagować, a także ćwiczymy rozbicie strefy. Treningi piątkowe przeplatam wstawkami nazwijmy to „konkursami rzutowymi”. Są to ćwiczenia z rywalizacją grupową. Dzielę drużynę na grupy dwu, trzy, czasem czteroosobowe i daję im różne zadania, np. trafić 10 „trójek” i zmiana pozycji. Tutaj naprawdę wszystko zależy od kreatywności trenera. Bardzo ważne jest, aby jednostki treningowe, które są coraz bliżej kluczowej imprezy nie trwały dłużej niż 90 minut. Są to jednostki intensywne, ale nie długie. Często nawet, krótsze niż 90 minut. Co więcej jeśli widzę, że drużynie nie idzie, np. jest słaba koncentracja, tudzież jakość wykonywania zadań to trening skracam.

Jeśli chodzi o poniedziałek w tygodniu turnieju finałowego to proponuję ponownie trening ogólnorozwojowy, tyle że krótszy, który trwa ok. 20-25 minut. Stosuję tutaj indywidualizację. Jeśli jakaś zawodniczka grała dłużej w ostatnim meczu ligowym na poziomie seniorskim to, ten trening poniedziałkowy jest dla niej luźniejszy. Po części motorycznej, tak jak wcześniej odbywa się „szkoła rzutów” bez kontaktu oraz przypominamy sobie zagrywki 5x0. Całość trwa do 60 minut. Wtorek to najprawdopodobniej dzień wyjazdu. Jeśli mamy możliwość skorzystania z hali u gospodarzy to proponuję przeprowadzić trening ok. 45 minut, na którym odbywa się rozbieganie i różnego typu „konkursy rzutowe”.





PZKOSZ

POLSKI ZWIĄZ KOSZYKÓWKI

POLISH BASKETBALL FEDERATION



Jakie są różnice między tygodniami?

Przede wszystkim na dwa tygodnie przed najważniejszym turniejem sezonu mocno bazujemy nad obroną zespołową i indywidualną. Mam tu na myśli doskonalenie systemów obrony, które wcześniej stosowaliśmy podczas całego sezonu. Przypominam zawodniczkom o szczegółach i zwracam uwagę na poprawną technikę indywidualną w obronie. To samo dotyczy naszego ataku. Jeśli czują, że stają się lepsze podczas treningu, poprzez większą swobodę np. kozłowania, czy czują, że ich skuteczność rzutowa wzrasta, dzięki treningom rzutowym, to tym samym atak zespołowy jest lepszy. Wzrasta pewność siebie zawodniczek.

W przypadku ostatniego tygodnia przed finałami więcej czasu poświęcamy na układy 4x4 i 5x5 pod kątem przeciwników, które będziemy mieć w turnieju mistrzowskim. Oczywiście ta objętość treningowa jest mniejsza, intensywność też nieco się zmniejsza. Poprzez odpowiednią intensywność szukamy tzw. „świeżości”. Wyznaję zasadę, że lepiej nie dotrenować niż przetrenować.



fot.Adam Popek

Pragnę tutaj jeszcze zwrócić uwagę na dwie bardzo istotne kwestie. Pierwsza to przygotowanie drużyny, która będzie wstanie grać przeciwko obronie każdy swego, obronie strefowej oraz obronie zone press na całym boisku. Odpowiednie rozwiązania powinny być przygotowane wcześniej niż na dwa tygodnie przed finałami oraz „przećwiczone” podczas meczów w trakcie sezonu. Drugą ważną sprawą jest przygotowanie wszystkich zawodniczek do systemu ofensywnego.



fot.Adam Popek

Zdarza się tak, że podczas turnieju jakaś zawodniczka nie będzie mogła grać ze względu na odniesioną kontuzję albo 5 faul, dlatego warto tak przygotować zespół, aby znaczna część zawodniczek potrafiła grać na kilku pozycjach, co oznacza, że zna ruchy w zagrywkach na minimum dwóch pozycjach oraz zna odpowiedzialność w systemach obronnych na różnych pozycjach.

Rzeczą jasną jest, że nie każdy plan wychodzi w 100%. Sztuką jest umiejętność obserwacji zespołu, poszczególnych zawodniczek i odpowiednio reagować. Na pewno każdy plan na jakimś etapie wymaga modyfikacji. Te modyfikacje są nawet konieczne, aby określić odpowiednią drogę rozwoju drużyny i każdej z zawodniczek z osobna. Planowanie pozwala trzymać się tej drogi. Brak natomiast planu skutkuje tym, że dzisiaj robimy „to”, a jutro może „tamto”.

Wojciech Downar - Zapolski

Trener koszykówki. Pracując w męskiej koszykówce wywalczył Mistrzostwo Polski Juniorów (1994 rok) oraz Wicemistrzostwo Polski Juniorów Starszych (1999 rok). Później pracował w żeńskiej koszykówce (Wisła Can Pack Kraków) zdobywając w niej Mistrzostw Polski Seniorek (2008) oraz brązowy medal (2009) jako trener główny, zaś jako asystent dwukrotnie Mistrzostwo Polski (2006, 2007). W lutym 2021 otrzymał wyróżnienie Trenera roku Grupy B I ligi kobiet.



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
2 tydzień przed turniejem	45' trening ogólnorozwojowy. 5x0 zagrywki - Szkoła „rzutów”	- Rozbieganie. - Footwork (slides, jumps, steps, etc.) - Przewagi 2x1, 3x2. - Transmisja defensywna 4x3, 4x3+1. - Wstawki konkursów rzutowych.	- SCOUTING - Rozbieganie. - Obrona 3x3, 4x4 - Atak przeciwko obronie rywali.	45' trening ogólnorozwojowy. 5x0 zagrywki - Szkoła „rzutów”	- Rozbieganie - Obrona 3x3, 4x4 + szybki atak 5x5 (2 kwarty po 10') - Wstawki konkursów rzutowych.	MECZ LIGOWY (2LK) albo mecz sparingowy	Dzień wolny
1 tydzień przed turniejem	45' trening ogólnorozwojowy. 5x0 zagrywki - Szkoła „rzutów”	- Rozbieganie. - Footwork (slides, jumps, steps, etc.) - Przewagi 3x2. - Transmisja defensywna 4x3, 4x3+1 wg zasad - Wstawki konkursów rzutowych.	- SCOUTING - Rozbieganie. - Obrona 4x4 - Atak przeciwko obronie rywali. - Atak przeciwko zonie press, strefie, obronie każdy swego	45' trening ogólnorozwojowy. 5x0 zagrywki - Szkoła „rzutów”	- Rozbieganie - Obrona 3x3, 4x4 + szybki atak 5x5 (2 kwarty po 10') - Wstawki konkursów rzutowych.	MECZ LIGOWY (2LK) albo mecz sparingowy	Dzień wolny
tydzień z turniejem	25' trening ogólnorozwojowy. 5x0 zagrywki - Szkoła „rzutów”	Dzień wyjazdu Rozbieganie Konkursy rzutowe	Mecz grupowy podczas MP	Mecz grupowy podczas MP	Mecz grupowy podczas MP	Mecz półfinałowy podczas MP	Mecz finałowy podczas MP



TURNIEJE 3X3 JAKO WAŻNY ELEMENT W SZKOLENIU 5 NA 5



KAZIMIERZ ROZWADOWSKI



Wszyscy trenerzy zdajemy sobie sprawę, jak ważnym elementem w szkoleniu młodych koszykarzy, jest stwarzanie im możliwości walki sportowej. Rywalizacja na treningach, podczas wykonywania ćwiczeń, fragmenty gry mobilizują dodatkowo naszych wychowanków, do cięższej i efektywniejszej pracy, ale nic nie zastąpi prawdziwej rywalizacji sportowej na boisku z przeciwnikiem z konkurującego z naszym, klubu. Jakże często jednak, jako trenerzy stajemy przed dylematem, czy ważniejsze w danej chwili jest szkolenie indywidualne, czy wyniki osiągane przez drużynę. Wszyscy wiemy, że priorytetem winno być wyszkolenie indywidualne, ale w praktyce okazuje się,

że tylko część naszych podopiecznych spędza na parkiecie liczbę minut, która satysfakcjonuje nas trenerów, ale też zawodników i ich rodziców. W niektórych klubach w jednym roczniku trenuje 10 koszykarzy, w innych 30. Idealnie byłoby, gdyby miały one odpowiednie środki finansowe, by zgłosić do rozgrywek okręgowych dwa zespoły w jednym roczniku. Stać na to jednak tylko te największe, najbogatsze i najlepiej zorganizowane. W efekcie w klubie, w którym trenuje 15 zawodników, szansę rywalizacji w sobotnie przedpołudnie otrzymuje 12 zawodników. Czy cała dwunastka zagra tyle, ile byśmy, jako trenerzy chcieli? Zdarza się, że tak, ale w chwili, gdy na szali postawiony jest

wynik drużyny i dobro każdego zawodnika, wygrywa ten pierwszy czynnik. Najlepsi zawodnicy otrzymują szansę gry przez 35-38 minut, a Ci, którzy w tej danej chwili są słabsi, później dojrzewający, czy też niedawno zaczęli trenować, spędzają czas na ławce rezerwowych.

A co z zawodnikami, którzy musieli zostać w domu lub oglądają poczynania swoich kolegów z drużyny z trybun? Co z zawodnikami młodszych kategorii wiekowych uzupełniających „ławkę” zespołu starszej kategorii, co w praktyce oznacza dla nich zaledwie kilkadziesiąt sekund gry (w szczególnych wypadkach zero sekund)?

Obok zestawienie czasu gry zawodników podczas Młodzieżowego Pucharu Polski (każda drużyna rozegrała dwa spotkania).

Warto zauważyć że, aż 7 zawodników spędziło na parkiecie podczas udziału w dwudniowym turnieju poniżej 10 min, 11 zawodników poniżej 18 minut. Każdy za nas z pewnością pamięta mecze prowadzonej przez siebie drużyny, gdy na parkiecie pojawiło się tylko 7-8 zawodników. Nie jest to wynikiem naszych błędów w prowadzeniu zespołów, a „wyższej konieczności”, którą pozostanie tu wynik osiągnięty przez drużynę.

Drużyna A		Drużyna B		Drużyna C		Drużyna D	
1	01:03:02	1	01:12:49	1	00:55:06	1	00:45:48
2	00:52:01	2	00:59:56	2	00:46:54	2	00:45:23
3	00:48:14	3	00:54:56	3	00:40:09	3	00:42:20
4	00:43:28	4	00:54:17	4	00:38:24	4	00:38:32
5	00:39:40	5	00:44:12	5	00:38:01	5	00:38:01
6	00:38:34	6	00:34:35	6	00:38:01	6	00:36:34
7	00:36:11	7	00:26:19	7	00:34:50	7	00:35:50
8	00:26:39	8	00:24:08	8	00:32:38	8	00:28:30
9	00:25:15	9	00:17:09	9	00:25:19	9	00:26:26
10	00:14:48	10	00:09:29	10	00:16:39	10	00:25:26
11	00:09:52	11	00:02:07	11	00:09:35	11	00:23:25
12	00:02:15	12	00:00:03	12	00:01:35	12	00:13:18

Tab. 1 Zestawienie czasu gry uczestników Młodzieżowego Pucharu Polski w koszykówce

Z pomocą przyszła FIBA, która w ostatnich latach promuje młodszą siostrę koszykówki w klasycznej odmianie, koszykówkę 3x3, która w roku 2020 znalazła się w programie Igrzysk Olimpijskich. Jest wiele cech wspólnych, które łączą obie dyscypliny sportu i wiele różnic. Skupmy się jednak teraz, na tym co może zaoferować koszykówka 3x3, szkoleniu młodych zawodników uprawiających klasyczną odmianę koszykówki.

Zawody koszykówki 3x3 to turnieje, organizowane dla niemalże dowolnej liczby drużyn.

We wcześniejszych akapitach analizowałem turniej z udziałem 48 zawodników. W przypadku koszykówki 3x3, 48 zawodników rywalizować będzie w turnieju z udziałem 12 drużyn (chyba najczęściej spotykany turniej). W najbardziej klasycznej formie takiego turnieju zawodnicy rozegrają od 2 do 5 10-minutowych spotkań (Tab. 2)

Miejsce w turnieju	Liczba rozegranych spotkań	Średni czas gry zawodnika
1	5	37:50
2	5	37:50
3	4	30:00
4	4	30:00
5	3	22:30
6	3	22:30
7	3	22:30
8	3	22:30
9	2	15:00
10	2	15:00
11	2	15:00
12	2	15:00

Tab. 2 Liczba rozegranych spotkań w klasycznych turniejach 3x3 z udziałem 12 drużyn.

Należy zwrócić uwagę, że turniej taki trwa około 3 godzin, czyli tyle, co dwa spotkania klasycznej odmiany koszykówki. W omawianym wyżej turnieju MPP rozgryto 4 spotkania w dwa dni, a cały turniej łącznie trwał około 8 godzin. Ile czasu w ciągu turnieju 3x3 zawodnicy spędzają na boisku pokazuje Tabela 3.

	gracz A	gracz B	gracz C	gracz D
I miejsce	00:40:23	00:39:15	00:36:23	00:32:37
II miejsce	00:38:41	00:38:10	00:37:03	00:36:06
III miejsce	00:35:49	00:31:23	00:29:55	00:22:53
IV miejsce	00:32:36	00:31:36	00:29:11	00:26:37
V miejsce	00:24:30	00:23:06	00:31:33	00:20:51
VI miejsce	00:24:59	00:23:06	00:21:33	00:20:51
VII miejsce	00:24:31	00:23:02	00:20:56	00:21:09
VIII miejsce	00:24:16	00:22:25	00:22:22	00:20:57
IX miejsce	00:16:21	00:16:03	00:13:25	00:13:01
X miejsce	00:16:23	00:16:01	00:15:52	00:11:44
XI miejsce	00:15:45	00:15:37	00:14:32	00:13:06
XII miejsce	00:16:00	00:15:36	00:14:36	00:13:48

Tab. 3 Zestawienie czasu gry uczestników Turnieju Draft Ligi 3x3



Łatwo zauważyć, że żaden z graczy nie rozegrał mniej niż 11 minut. Jeżeli dodamy do tego:

- częstsze posiadanie piłki i wynikające z niego częstsze podejmowanie decyzji,
- brak coachingu i okrzyków z boku: „podaj”, „biegnij”, „graj do Józka”, „rzucaj” (zabronionych przepisami 3x3) i zmuszenie gracza do podejmowania samodzielnych decyzji,
- konieczność gry 1x1, 2x2, często w sytuacjach trudnych, pod presją czasu,
- praktycznie brak możliwości „schowania” się na boisku i unikania gry i odpowiedzialności

bezsprzeczna wydaje się korzyść, jaką może uzyskać młody zawodnik w podnoszeniu umiejętności.

Turnieje 3x3 dają możliwość:

- dodatkowych treningów,
- uczestniczenia w rywalizacji sportowej,
- podnoszenia umiejętności indywidualnej techniki gry 1x1 zarówno w ataku jak i w obronie,
- podejmowania decyzji podczas rywalizacji,
- wykonywania akcji decydujących o wyniku spotkania (częściej niż w klasycznej koszykówce),
- wykonywania „buzzerbeaterów”, tak chętnie wstawianych w formie filmów w mediach społecznościowych, lubianych przez kibiców, a także samych zawodników,

- wykonywania akcji, których nie można spróbować podczas treningu, czy zawodów koszykówki 5na5,
- twardej walki sportowej, często wręcz i często
- z przeciwnikiem o innych parametrach fizycznych, tak silnie kształtującej charakter,
- wygrywania, a także przegrywania przez co uczy jak zachowywać się w takich sytuacjach,
- poprawienia sprawności fizycznej, a także wydolności.

Każdemu trenerowi koszykówki powinno zależeć na tym, by jego podopieczni wykorzystywali czas wolny na udział w turniejach 3x3; szczególnie w weekendy; szczególnie w dniach bez zawodów lub w dniach po zawodach, w których zagraли niewiele minut; szczególnie powinni zachęcać tych zawodników, którzy aktualnie zajmują miejsca 8 i niższe w hierarchii drużyny (nie oszukujmy się, ona istnieje); szczególnie w wakacje, gdy przygoda z 5na5 nie jest łatwo osiągalna, a 3x3 odbywa się pod blokiem lub w pobliskim miasteczku.

Każdemu „klubowi” koszykarskiemu powinno zależeć na organizowaniu turniejów 3x3. Byłoby niezmiernie ważne, nie tylko dla szkolenia młodzieży, ale także dla rozwoju koszykówki 3x3, by kluby coraz częściej organizowały turnieje: turnieje dla poszczególnych grup wiekowych w ramach treningów, turnieje dla wszystkich młodych zawodników klubu w weekendy, otwarte turnieje integrujące środowisko koszykarskie.

Dzięki nim z pewnością koszykówka stawałaby się coraz bardziej popularna i dostępna dla szerszej grupy społeczeństwa, co korzystnie wpłynęłoby nie tylko na szkolenie młodzieży, ale i na nabory do klubów koszykarskich, a także na późniejszym etapie na selekcję zawodników.

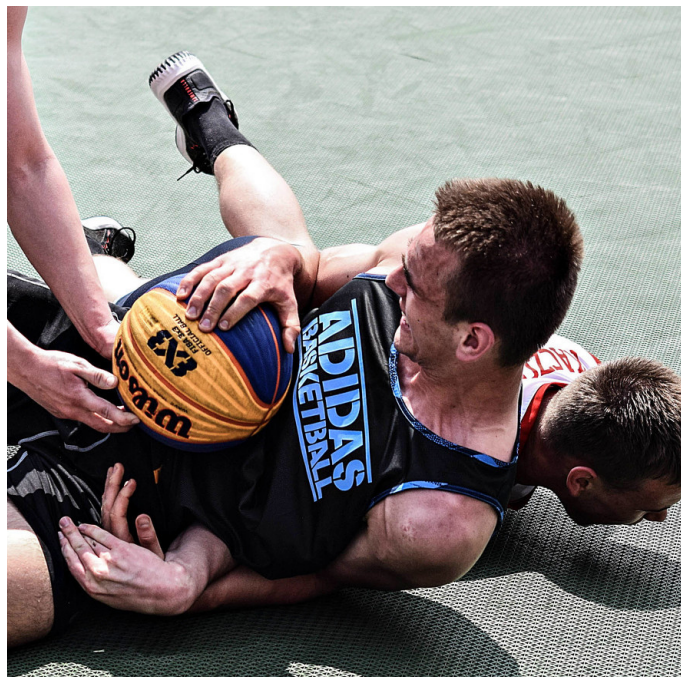
Każdemu Wojewódzkiemu Związkowi Koszykówki powinno zależeć na organizowaniu jak największej liczby turniejów 3x3 i to oficjalnych turniejów FIBA 3x3, prowadzonych i rejestrowanych za pośrednictwem narzędzi FIBA dostępnych na platformie em.fiba3x3.com, a wyświetlanych na play.fiba3x3.com. Każdy nawet najmniejszy turniej winien być przeprowadzony przez w/w narzędzia; bezwzględnie każdy, nawet ten nasz wewnętrzny turniej zorganizowany podczas treningu. Na każdym turnieju zawodnicy zdobywają punkty rankingowe. Dzięki nim mogą porównywać się z zawodnikami z całego świata i zdobywać punkty do rankingu naszego kraju, które determinują udział naszych reprezentacji w najważniejszych imprezach typu: IO, MŚ, ME, Liga Narodów (m.in. dzięki punktom zdobytym przez wielu młodych zawodników, nasza seniorska reprezentacja uzyskała awans do turnieju kwalifikacyjnego do Igrzysk Olimpijskich w Tokio). Dzięki Waszym działaniom młodzi zawodnicy mogą otrzymać dodatkowe szanse na podnoszenie koszykarskich kompetencji, a każdy zawodnik koszykówki 5na5, może stanowić o obliczu Reprezentacji Polski 3x3.

Kazimierz ROZWADOWSKI

absolwent AWF w Gdańsku,
trener z licencją A.
Przez całą karierę związany
ze środowiskiem
akademickim, jako trener
wielokrotny medalista
Akademickich Mistrzostw
Polski w koszykówce
i koszykówce 3x3.



Trener grup młodzieżowych i seniorskich od roku 1994.
Od 2001 roku zatrudniony w Centrum Sportu Akademickiego Politechniki Gdańskiej, gdzie obecnie pełni funkcję dyrektora ds. dydaktycznych.
Asystent trenera Reprezentacji Polski w koszykówce 3x3 mężczyzn, główny trener Reprezentacji Polski w koszykówce 3x3 w kategorii U-23 mężczyzn.
Autor i organizator projektu Pomorskiej Ligi Akademickiej 3x3, największej ligi 3x3 w Europie.



KONCENTRACJA

JAKO FUNDAMENT TRENINGU ZINTEGROWANEGO W KOSZYKÓWCE

W obecnych czasach trening psychologiczny w sporcie stał się jednym z podstawowych obszarów pracy - tuż obok treningu technicznego, taktycznego i motorycznego. Wiele badań dowodzi, że kompleksowe połączenie tych obszarów w jednej jednostce treningowej wpływa korzystnie na wyniki sportowe. Bardzo ważnym czynnikiem, wręcz fundamentem wpływającym na całokształt efektywności zawodnika jest przygotowanie psychomotoryczne, czyli równoczesny rozwój zdolności poznawczych i ruchowych wykorzystywanych we wszystkich aspektach treningu oraz w sytuacjach meczowych. W sportach zespołowych możemy wyróżnić wiele istotnych elementów psychomotoryki, ale z pewnością koncentracja, szybkość reakcji oraz uwaga są kluczowe. Umysł jest otwarty na wszystkie bodźce docierające do niego, zarówno te, na których skupiamy uwagę, jak również te rozpraszające, co wiąże się z tym, że utrzymywanie pełnej koncentracji na danej sytuacji nie jest łatwe.



Z tymi trudnościami muszą mierzyć się sportowcy. Od koszykarzy i trenerów w trakcie meczu wymaga się skupienia na konkretnych czynnościach, poprawnym ich wykonaniu, a zarazem spostrzegawczości, szybkiej reakcji, kontroli pola gry i radzenia sobie z dystraktorami. Co więcej zawodnik podczas określonych minut w meczu musi "pozbierać w całość" wytrenowaną wcześniej technikę, taktykę, motorykę oraz mental i zaprezentować te wszystkie obszary jak najlepiej. Tutaj nie ma podziałów i sprawdzianu z każdego obszaru osobno. Wszystko działa najlepiej w połączeniu, ponieważ procesy zachodzące w naszym mózgu i ciele łączą się, ale należy pamiętać o tym, że wspomniana "łączność" potrzebuje trenowania i utrwalania. Jedną z tych kluczowych umiejętności, którą nazywam "fundamentem kompleksowego treningu" jest koncentracja - pojęcie obszerne, ale niezwykle ważne zarówno dla zawodnika, jak również dla trenera.

Często zawodnicy pytani o to jak określiliby swój poziom koncentracji, odpowiadają, że - jest wysoki i zadowalający. Natomiast należy pamiętać, że zdolność koncentracji przejawia się nie tylko w momencie skupienia podczas rzutów osobistych, ale w każdej sytuacji, w której błędem jest przykładowo spóźniona reakcja, błąd taktyczny, złe ustawienie, czy brak skuteczności. Oczywiście nie jest możliwe utrzymywanie koncentracji podczas całego meczu na najwyższym poziomie, dlatego ważne jest przełączanie uwagi i świadomość momentów maksymalnego skoncentrowania oraz rozluźnienia.

Czy te wszystkie umiejętności dotyczą tylko zawodników? Nie. Trener jest odpowiedzialny za całą drużynę i to, co dzieje się na parkiecie - odpowiada za przygotowanie siebie oraz każdego członka zespołu. Bez odpowiedniego poziomu koncentracji i selektywnej uwagi byłoby to nieefektywne. Trener jest oczami swojego zespołu, który musi być tak samo jak zawodnik odporny na dystraktory, emocje i presję.

Skoncentruj się!

Czy ten komunikat wydaje się znajomy? Z pewnością tak, a oznacza on brak komunikatu. Zawodnik w momencie gdy usłyszy takie hasło na pewno nie będzie skoncentrowany, co więcej można doprowadzić nawet do jego dekoncentracji. Komunikat powinien być konkretny - jeśli chcesz, aby zawodnik skoncentrował się to podaj polecenie, na czym ma się skoncentrować. A więc POKAŻ MU TO I PODPOWIEDZ! Wtedy jego uwaga zostanie przekierowana na właściwe działanie. Jest to częsty błąd popełniany przez szkoleniowców. Umysł pod wpływem sytuacji stresu i presji - a tym charakteryzuje się mecz, odbiera komunikaty zupełnie inaczej niż w warunkach treningowych. Często to my - trenerzy powinniśmy postawić sobie pytanie: co powinienem zrobić, aby zawodnik skoncentrował się? Jak sformułować treść, aby to, co kluczowe dotarło do niego?

Trener jest sterem - jak sterować innymi i sobą?

Zapisuj, analizuj i dostrzegaj

Narzędziem niezwykle pomocnym jest dziennik prowadzony przez zawodnika. W mojej pracy jest on niezbędny, a coraz częściej nie tylko dla piszącego, ale również dla jego trenera. Warto zachęcić do takiej formy, zwłaszcza, albo chociaż w formie analizy pomeczowej. Zbiór wszystkich szczegółów, tych pozytywnych oraz negatywnych z podziałem na najważniejsze obszary treningowe buduje nawyk szczegółowości. Zawodnik dzięki temu koncentruje się na wyciąganiu wniosków i śledzeniu postępów, a także na parkiecie dostrzega to, czego wcześniej nie zauważał - jest bardziej wyczulony. Niektórzy te "notatki" zostawiają dla siebie, inni dzielą się nimi z trenerami - to pozwala na poznanie wizji, priorytetów, a także tego na czym koncentruje się zawodnik. Im większa wiedza o drużynie - tym efektywniejsze działanie.

Trenuj oddech

Wszyscy znamy możliwości oddechu. Żyjemy, dotleniamy organizm, uspokajamy się. Ale czy to na tyle? W sporcie zdecydowanie te możliwości są jeszcze pomijane, choć nie wszędzie. Oddech powinien być częścią procesu treningowego, wręcz uzupełnieniem. Są trenerzy, którzy wprowadzają ćwiczenia oddechowe jako jednostki treningowe. Dlaczego? Odpowiednio wytrenowany oddech rozluźnia ciało, ale i pobudza, reguluje pracę naszego serca, poprawia kondycję i wydolność, doprowadza do równowagi podczas presji, koncentruje. Istnieje dużo technik związanych z oddychaniem, ale najbardziej powszechną, o której słyszał z pewnością każdy jest ODDYCHANIE PRZEPONOWE - oddech powoduje wypięcie brzucha bez wyraźnego ruchu klatki piersiowej. Wdech, jak i wydech powinien być spokojny i długi, a z czasem wydłużany (liczenie sekund wdechu i wydechu). Warto zacząć pracę z tą metodą od najprostszych sposobów i zagłębić wiedzę na temat tej sztuki treningowej. Docelowo wytrenowany oddech przenosimy na warunki treningowe oraz meczowe wspomagając tym swój optymalny stan gotowości startowej.

Podany przykład powinien usprawnić pracę nad koncentracją zawodnika, ale również trenera - jako osoby doświadczającej tego na swoim przykładzie.



fot. Dominika Kuchta

Zrób coś więcej dla swojego ciała i skoncentruj się na nim

Joga? Wygibasy dla kobiet. Relaksacja mięśniowa? Przecież jestem wyluzowany. Stereotypowe odpowiedzi tych, którzy tak naprawdę nie znają znaczenia obu pojęć. To są przykłady treningu nad swoim ciałem, jego świadomością oraz uwagą - każdy wybiera to, co jest dla niego komfortowe i skuteczne. Oczywiście tego typu ćwiczenia najlepiej rozpocząć ze specjalistą, ale warto poświęcić czas na kompleksową regenerację nie tylko swoich mięśni, ale również swojej głowy. Oczyszczenie, selekcja myśli, akceptacja, uważność, a przede wszystkim budowanie nawyków, które przełożą się na pracę trenera i zawodnika.

Bądź uważny na to, co dzieje się wokół Ciebie

W ostatnim czasie pojęcie "tu i teraz" nabrało nowego znaczenia - stało się modne nie tylko w sporcie. Tak naprawdę ta metoda funkcjonuje od bardzo dawna. Na takiej zasadzie działał jeden z najwybitniejszych trenerów - Phil Jackson, który współpracował między innymi z psychologiem sportu Georgem Mumfordem - specjalistą od mindfulness, czyli treningu uważności. Sam Phil Jackson nazwany został Mistrzem Zen, ponieważ wykorzystywał ten nurt buddyzmu w treningu z zawodnikami, a to pomagało w wyciszeniu, skoncentrowaniu i skupieniu.

W obecnych czasach coraz więcej trenerów, przede wszystkim za granicą stosuje tego typu metody i wdraża je do swojego systemu treningowego. Co więcej Ci najlepsi zawodnicy na świecie zdradzają nam w różny sposób poprzez media swoje sposoby i pokazują jak osiągają cele - inspirujemy się, poszerzamy wiedzę i otworzymy się na więcej.

Trening uważności jest niezwykle obszernym tematem, który zasługuje na osobną książkę. Jednym z ćwiczeń zainspirowanych z treningu uważności, które wspomaga proces skupienia na chwili obecnej jest proste zadanie, aby w ciągu codziennych czynności znaleźć trzy, przy których skupia się uwagę tylko i wyłącznie na nich, próbując dostrzec jak najwięcej wrażeń, szczegółów - nie reagując na żadne dystraktory w postaci innych myśli (przykładem mogą być wykonywane automatycznie czynności np. mycie zębów, z czasem warto przenieść to na czynności treningowe). To "oderwanie się" od codziennego życia w szybkim tempie, gdzie naszą uwagą zawładnęły media, internet, telefon buduje nawyk "bycia obecnym" - im więcej takich chwil - tym więcej obecności zawodnika i trenera podczas meczu i treningu.

Bądź mentalnym gadżeciarzem

Kto z nas nie lubi gadżetów i łamigłówek? Można łączyć przyjemne z pożytecznym. Czasami zawodnicy tuż przed meczem rozwiązują różne ćwiczenia na koncentrację typu: szukanie liczb od 1-100 na czas. To im pomaga wejść w mecz lepiej skoncentrowanym. Jest mnóstwo aplikacji, które oferują tego typu ćwiczenia, a jest ich jeszcze więcej w formie kartki i długopisu.

Jeśli wykażemy się odrobiną kreatywności to można tego typu łamigłówki stworzyć pod danego zawodnika. Często to właśnie te najprostsze metody są najbardziej skuteczne. Polecane są również narzędzia typu piłka refleksowa (bokserska), które świetnie nadają się do ćwiczenia szybkości reakcji i koncentracji, a także rozgrzewki. Jest to przykład uzupełnień ćwiczeń poza parkietem, ale nie bójmy się urozmaicać treningu wprowadzając różne formy łączenia ćwiczeń technicznych, motorycznych i tych psychomotorycznych w jednej jednostce za pomocą różnych narzędzi. Czy trener też może w taki sposób poprawić koncentrację? Może, a wręcz powinien.

Eksperymentuj, inspiruj, zmieniaj

Wprowadzanie niekonwencjonalnych warunków i metod treningowych urozmaica i przełamuje stagnację, ale nie tylko. Trening w formie rzutów z zasłoniętymi oczami, wprowadzanie różnych dodatkowych dystraktorów i rozpraszaczy, czy zmiana warunków prowadzenia ćwiczeń na trudniejsze (zmiana otoczenia, podłoża, np. piasek) pozwala uruchomić koncentrację na bodźce, na które zawodnik nie zwracał uwagi lub przyzwyczaił się do nich. Każde utrudnienie może ułatwić, poprawić precyzję, wyostrzyć uwagę i zmysły. I tutaj również nie bójmy się inspirować idąc drogą innych sportowców.

Włodimir Kłyczko zasłynął z boksowania pod wodą, Usain Bolt trenuje bieganie w wodzie, natomiast Cristiano Ronaldo w tych samych warunkach ćwiczy na rowerku - trening umysłu można wzmacniać kreatywnie. Wyszczególnione przykłady metod są dla wszystkich. Prostota tych ćwiczeń pozwala wykorzystać je samemu i w różnych warunkach.

Psycholodzy sportowi wyposażeni są w różne sprzęty umożliwiające sprawdzanie progresu, specjalistyczne ćwiczenie tych umiejętności, a także wykorzystywanie narzędzi, które można łączyć w treningu z pozostałymi obszarami pracy: techniką, taktyką i motoryką. Jednak najważniejszą regułą we wszystkich tych ćwiczeniach jest systematyczność. Nasz umysł tak samo jak pozostałe mięśnie potrzebuje regularnych treningów. My - trenerzy jesteśmy poddawani presji, wielu dystraktorom, a musimy w pełni skupić się nie na jednym aspekcie, a na wielu podczas meczu. Nie ma granicy koncentracji, im więcej dostrzegasz, tym lepiej sterujesz - szczegóły mają ogromne znaczenie. Zawodnicy często są zmuszeni dostosowywać się do ograniczeń i szukania możliwości podczas gry poprzez strategie poznawcze i wspomniane zdolności psychomotoryczne. Stąd zapotrzebowanie na wyposażenie zawodnika i trenera dyscyplin zespołowych w jak najlepsze umiejętności pozwalające wykorzystać jego potencjał podczas presji i wymagających warunków w trakcie meczu.

Trenerze - trenując umiejętności koncentracji nie tylko wspomagasz swój rozwój, ale dajesz przykład pozostałej części drużyny.

Dominika Kuchta

Psycholog sportu, od dziecka związana z koszykówką. Współpracowała m.in. z WKS Śląskiem Wrocław, Polskim Związkiem Koszykówki i reprezentantami Polski drużyn młodzieżowych



i seniorskich w koszykówce. Obecnie pracuje m.in. z 1-ligową Decką Pelplin, zawodnikami ekstraklasy oraz kadry narodowej. Zasila sztab szkoleniowy Aleksandra Balcerowskiego - koszykarza CB Gran Canaria.

fot. Dorota Murska

WYWIERANIE PRESJI NA SĘDZIACH W ROZGRYWKACH MŁODZIEŻOWYCH

WOJCIECH LISZKA

Emocje to nieodłączny element sportu. Bez nich nie byłoby kibiców, sponsorów, zainteresowania naszą dyscypliną i pieniędzy na jej finansowanie. Wywoływane są dążeniem do zwycięstwa, które napędza każdego sportowca. W tym dążeniu ludzie dają z siebie 100%, są gotowi zrobić cokolwiek jest konieczne, aby wygrać zawody. Dążenia takie sprowadzają się również do prób wywierania presji na sędziach, tak aby ta jedna błędna decyzja przybliżyła drużynę do zwycięstwa. Można dyskutować na temat etyki takich zachowań w sporcie profesjonalnym. W koszykówce młodzieżowej odwieczna dyskusja dotyczy innego zagadnienia: czy zwycięstwo jest najważniejszym celem drużyn juniorskich?

Wiele zostało już powiedziane na ten temat. Ja chciałbym pochylić się nad aspektem związanym z presją wytwarzaną przez trenerów i rodziców na sędziach prowadzących mecze młodzieżowe.

fot. Andrzej Romański

“

W Polsce bardzo zauważalne jest, że młodzi zawodnicy debiutujący w rozgrywkach seniorskich, nie są przystosowani do poziomu kontaktu, jaki w niej dominuje.

Wpływ presji trenerów na zachowania sędziów

Trzeba mieć świadomość, że mecze młodzieżowe prowadzone są głównie przez młodych sędziów, którzy gromadzą swoje pierwsze doświadczenia, dopiero rozpoczynają swoją drogę z gwizdkiem. Podobnie jak dla młodych zawodników i trenerów, uczestnictwo w meczach młodzieżowych stanowi pewien etap w rozwoju koszykarskim, tak samo na drodze rozwoju arbitrów, mecze młodzieżowe są jednym z pierwszych etapów naszej edukacji.

Pamiętam dokładnie prowadzone przeze mnie mecze międzyszkolne, potem kadetów czy juniorów i ich rolę w kształtowaniu mnie jako sędziego. Na różnych etapach swojego rozwoju sędziowskiego popełniłem mnóstwo błędów, które pomogły mi stawać się coraz lepszym. Mogę w tym miejscu podziękować tym, którzy mieli cierpliwość i z wyrozumiałością podchodzili do tego procesu. Takiego samego, jak proces szkolenia zawodnika- te rzeczy nie dzieją się z dnia na dzień.

Na swojej drodze spotkałem trenerów skupionych na pracy z zespołem. Spotkałem szkoleniowców bardzo emocjonalnych, którym ciężko pogodzić się z błędami krzywdzącymi ich zespół. Spotkałem też takich, którzy próbowali wywierać presję na arbitrach, tak aby ich drużyna uzyskała dodatkową korzyść w wyniku potencjalnych błędów sędziów.

“

Niewykluczone, że pomoże to wygrać jeden mecz. W skrajnych przypadkach, może pomóc osiągnąć mistrzostwo w kategorii młodzików czy kadetów. I na tym kończy się chyba lista korzyści.



Zastanówmy się jakie korzyści dla drużyny płyną z presji wywieranej na młodych arbitrach. Można powiedzieć, że wywierając nacisk na sędziach, którzy nie są jeszcze nauczani radzić sobie z tego typu zachowaniami, niektórzy trenerzy mogą wymusić decyzje, korzystne dla ich zespołu. Niewykluczone, że pomoże to wygrać jeden mecz. W skrajnych przypadkach, może pomóc osiągnąć mistrzostwo w kategorii młodzików czy kadetów. I na tym kończy się chyba lista korzyści.

Jakie są zatem konsekwencje?

Założmy, że młody, zupełnie niedoświadczony sędzia przychodzi prowadzić mecz młodzieżowy i nie poradzi sobie z presją tworzoną przez jednego z trenerów lub ekipę niesportowo reagujących rodziców. Jakiej reakcji można się spodziewać?

Istnieją dwa warianty obronne, jakie obserwowane są u osób, które czują się atakowane i nie potrafią jeszcze odnaleźć się w takich sytuacjach. Pierwszy: sędzia zamyka się w sobie i znika. Pozbawiony pewności siebie, decyzje podejmuje wybiórczo. Efektem jest na ogół większa liczba błędów. Błędów w jedną i drugą stronę. Drugi wariant obronny jaki obserwujemy to arogancja, która kończy się faulami technicznymi, jako próbą utrzymania kontroli nad grą. Obydwa warianty prowadzą de facto do gorszego poziomu sędziowania, niekorzystnego dla obu grających drużyn.

Jest również grono sędziów, które pod wpływem nacisku, zaczyna używać gwizdka z większą częstotliwością. Pozwalając na mniejszy kontakt, dają sobie większe szanse na utrzymanie kontroli gry. W Polsce bardzo zauważalne jest, że młodzi zawodnicy debiutujący w rozgrywkach seniorskich, nie są przystosowani do poziomu kontaktu, jaki w niej dominuje. Może to również wpływ tego, że w meczach młodzieżowych szukamy fauli i szans na 2 rzuty wolne bardziej niż przystosowania graczy do wyzwań profesjonalnego basketu?

Czy jest to zatem gra warta zachodu?

Wpływ presji trenerów na rozwój zawodników

W ostatnich latach miałem możliwość prowadzić mecze młodzieżowe na poziomie szkół średnich w USA, jak również spotkania młodzieżowych reprezentacji tego kraju. Moją uwagę zwróciło 100% skupienie trenerów na grze swojej drużyny. Gdy sędzia popełnił błąd, trener nawet nie zwracał się w naszym kierunku: „sędzia popełnił błąd, gramy dalej”- krzyczał trener Calipari do swoich graczy na mistrzostwach świata u19”. Ukierunkowanie uwagi graczy, na rzeczy, na które mają wpływ, pomaga moim zdaniem kształtować postawę, która przynosi ogromne korzyści w koszykówce seniorskiej.

Skup się na tym na co masz wpływ

Podobne doświadczenia mam z obserwacji tego w jaki sposób prowadzone są drużyny młodzieżowe Hiszpanii, Australii, Kanady czy Francji- krajów, które w ostatnich latach „wyprodukowały” największą ilość graczy NBA. Jako przykład podam dwóch hiszpańskich trenerów prowadzących zarówno drużyny ACB, jak również młodzieżowe. Sito Alonso (aktualnie UCAM Murcia) oraz Ibon Navarro (aktualnie Andorra) jako trenerzy drużyn profesjonalnych są bardzo wymagający we współpracy na linii trener - sędzia. Prowadząc drużyny młodzieżowe nie kierują zupełnie swojej uwagi w stronę arbitrow. Jednocześnie karzą swoich graczy, którzy kontestują decyzje sędziowskie zamiast skupić się na grze.

Koncentracja trenerów na błędach sędziowskich sprawia, że zawodnicy powielają te same schematy co ich liderzy. W ich głowie kreuje się wizja sędziego jako gościa, z którego strony może mu się stać tylko krzywda. W momencie, gdy sędzia nie zauważy, że zostali sfaulowani, lub odgwizdże im niesłusznie przewinienie, koncentracja przenosi się z gry, na arbitraż.

Jakie to może przynieść korzyści? Czy są w stanie wpłynąć na decyzję, która została już podjęta? A może rozkojarzenie sprawi, że nie wrócą na czas do obrony? Nie zagrają na 100% w kolejnych dwóch akcjach? Protesty zawodników do sędziów niszczą ich koncentrację, a podczas meczu jest ona ogromnie ważna w kontekście zwiększającego się tempa gry oraz zadań i konieczności szybkich decyzji, które zawodnik musi non stop podejmować.

Najlepsi gracze jakim miałem możliwość sędziować to tacy, którzy są w pełni skupieni na swoim występie i nie pozwalają, aby ich koncentracja została rozproszona. Jeśli zależy im na tym, aby sędzia na coś zwrócił uwagę, przychodzą i po prostu o to proszą. Po ludzku. No ale temat komunikacji to chyba również temat do pracy na późniejszym etapie kariery zarówno zawodniczej, jak i sędziowskiej.

Jeśli spojrzymy z tej perspektywy, prawidłowe wzorce trenerskie mogą przynieść długofalowe korzyści dla prowadzonych przez nich graczy. Dużo większe niż 2 rzuty wolne nawet w kluczowym momencie meczu u16.

Wpływ niesportowych zachowań na odejście młodych sędziów od profesji sędziowskiej

Ostatnim aspektem, nad którym chciałbym się pochylić jest skłonność młodych adeptów sędziowania do budowania swojej przyszłości w tej profesji.

Od kilku lat obserwujemy odwrót młodych osób od sędziowania koszykówki. Myślę, że każdy z trenerów zauważył, że okręgowe wydziały sędziowskie mają coraz więcej problemów z zapewnieniem obsady sędziowskiej na mecze młodzieżowe. Dlaczego?

Powodów jest na pewno kilka.

Moja przygoda z sędziowaniem zaczęła się w szesnaste urodziny. Wiadomo było, że nie zrobię kariery jako zawodnik, jednocześnie kochałem koszykówkę i chciałem być jej częścią. Marzyłem, aby być uczestnikiem największych wydarzeń sportowych. Mój trener dowiedział się o organizowanym naborze na kurs sędziowski i zaproponował mi abym spróbował swoich sił. Dlaczego nie? W wieku 16 lat miałem możliwość zobaczyć, jak wygląda koszykówka z perspektywy sędziowskiej i dorobić kilkaset złotych miesięcznie na buty do grania, imprezę z rówieśnikami lub inne przyjemności. To był rok 1996 i koledzy zazdrościli mi takich możliwości. Rówieśnicy nie mieli wielu opcji podjęcia dodatkowej pracy, która pozwoliłaby połączyć pasję i zarobić na swoje przyjemności. Jak każdy z nas w tamtych czasach zarywałem noce oglądając mecze NBA. Z czasem, poza zagraniami Jordana czy Barkleya, zacząłem ekscytować się odważnymi i trafnymi decyzjami sędziów takich jak Dick Bavetta czy Joe Crawford.



fot. Andrzej Romański

25 lat później świat wygląda nieco inaczej. Mało który nastolatek wstaje dziś w nocy by oglądać NBA. Liczba opcji zarobkowych dla młodego pokolenia jest zupełnie inna. To sprawia, że coraz ciężiej jest przyciągnąć kolejne pokolenia młodych arbitrów na kurs sędziowski. Zmieniła się również aktywność trenerów i rodziców w stosunku do sędziów. Myślę, że w wielu przypadkach można mówić wręcz o wrogości.

Ostatnio kolega odpowiedzialny za sędziów w jednym z okręgów opowiadał mi jak musi borykać się ciągłymi protestami trenerów niezadowolonych z pracy młodych arbitrów okręgowych. Opowiadał jakim wyzwaniem staje się utrzymanie zdemotywowanych młodych sędziów wyzywanych od najgorszych przez trenerów, czy też rodziców obserwujących mecze z trybun. Żeby było jasne- nie jest to zjawisko, które zauważamy tylko w Polsce. Podobne problemy mają miejsce są na całym świecie i w wielu dyscyplinach. Powoduje to, że mamy coraz większy problem z naborem sędziów. Część sędziowskich talentów rezygnuje z przygody z gwizdkiem. Osoby z większym potencjałem, zrażone takimi postawami, często wybierają po prostu inną drogę. W efekcie, Wasze mecze sędziują być może gorsi arbitrzy. Warto się zatem zastanowić, czy propagowanie agresji antysędziowskiej jest czymś czemu nie powinno się powiedzieć: STOP.

Podsumowanie

Trenerzy grup młodzieżowych pełnią nad wyraz ważną rolę w kształtowaniu właściwych postaw i nawyków młodych zawodników. Poza umiejętnościami technicznymi, gracze obserwują schematy zachowań zespołu szkoleniowego. Chłoną i powielają reakcje jakie dostrzegają w najbliższym otoczeniu. Myślę, że na wczesnym rozwoju kariery zawodniczej, wypracowanie wzorców pracy, postępowania i myślenia, ma dużo większą wartość od dodatkowej korzyści z wymuszonego na sędzim błędu. Złe nawyki ciężko później wyeliminować, a na najwyższym poziomie często rzutują na całą karierę i rozwój gracza.

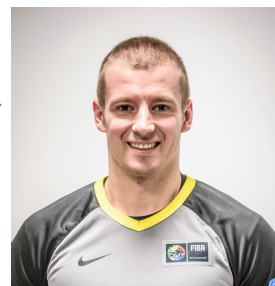
Jestem również skłonny zaryzykować stwierdzenie, że generowanie presji na nieprzystosowanych do tego młodych arbitrach obniża poziom sędziowania prowadzonych przez nich meczów. Wpływa negatywnie na przyjemność z gry i przystosowanie graczy do fizycznej gry jaką jest koszykówka.

Dodatkowo również sprawia, że sędziów jest mniej, i niekoniecznie Ci z największym potencjałem sędziują Wasze zawody.

Warto zatem się zastanowić, w jaki sposób podejść do młodych arbitrow i ich pracy, gdy pojawią się na Waszych kolejnych zawodach. Kto wie- może to kolejny Joe Crawford właśnie zakłada swoją szarą koszulkę?

Wojciech LISZKA

Od 1996 roku sędzia koszykówki, w 2012 został sędzią międzynarodowym i VTB. Od 2016 sędzia Basketball Champions League.



Sędziował na takich imprezach koszykarskich jak: Mistrzostwa Świata Mężczyzn (Chiny 2019), NBA Summer League (Las Vegas 2019), Mistrzostwa Świata U17M (Argentyna 2017), Igrzyska Wspólnoty Narodów (Australia 2018), AfroBasket Women (Mali 2017), Mistrzostwa Świata U19M (Egipt 2017), Igrzyska Frankofońskie (Nicea 2013).

Skrećenie stawu skokowego

Jacek HERNIK



Staw skokowo-goleniowy, popularnie nazywany stawem skokowym, jest jednym z kluczowych dla funkcji lokomocji ogniwem łańcucha kinematycznego kończyny dolnej człowieka. Funkcjonalnie wyróżnia się w nim dwa ruchy zachodzące na dwóch jego piętrach, powyżej i poniżej kości skokowej. Pomiędzy leżącą w centrum całego zespołu poruszającego stopą kością skokową a otaczającą ją od góry i z boków kośćmi podudzia – piszczelową i strzałkową, zachodzi ruch zginania (unoszenia stopy) oraz prostowania (opuszczania stopy). Natomiast pomiędzy kością skokową a leżącą pod nią kością piętową i przed nią kością łódkowatą dochodzi do ruchów odwracania-supinacji-inwersji (unoszenia stopy krawędzią palucha ze składową przywiedzenia – ruchu jej do środka) oraz nawracania-pronacji-ewersji (unoszenia stopy krawędzią małego palca ze składową odwiedzenia – ruchu jej w bok).

Ruchome połączenia kości, czyli stawy, ustalane są w swoim optymalnym położeniu gwarantującym jego prawidłową statykę i dynamikę przez dwa zespoły narządów stabilizujących: więzadła i mięśnie szkieletowe. Aparat więzadłowy (stabilizator bierny, ponieważ jego funkcje nie są podległe woli człowieka) zbudowany jest z nieznacznie rozciągliwej i niekurczliwej tkanki łącznej. Stabilizatorem czynnym każdego stawu, czynnym gdyż podlegającym zgodnemu z wolą wytrenowaniu, są przebiegające ponad nim mięśnie. W przypadku omawianego stawu są to długie mięśnie podudzia, poruszające stopą i palcami. Na stabilność stawu skokowego wpływają także krótkie mięśnie stopy, poruszające palcami oraz utrzymujące w prawidłowym położeniu łuki (wysklepienie) stopy.

Uraz skręcenia stawu polega na uszkodzeniu aparatu stabilizującego stawu, z uwagi na ograniczoną wobec siły urazu rozciągliwość głównie stabilizatorów biernych, z zachowaniem fizjologicznego ustawienia kości względem siebie. Odróżniać należy skręcenie od zwichnięcia, w którym to siła urazu działająca na stabilizatory doprowadza do rozerwania torebek stawowych i więzadeł, bardzo często dodatkowo uszkadza ścięgna mięśni i same mięśnie stabilizujące czynnie i zmienia położenie kości tworzących staw a kości ostatecznie pozostają w owym niefizjologicznym położeniu. Zwichnięcie zatem, w przeciwieństwie do skręcenia, wymaga repozycji (nastawienia) elementów kostnych stawu i tym samym przywrócenia prawidłowych stosunków anatomicznych.

W przypadku stawów skokowych do najczęściej występujących w koszykówce urazów należy, częściej występujące, skręcenie przedziału bocznego z mechanizmu przywiedzenia i supinacji z uszkodzeniem elementów stabilizujących tej strony (Zdjęcie 1) oraz skręcenie z mechanizmu odwiedzenia i pronacji stopy przebiegające z uszkodzeniem stabilizatorów leżących po stronie przyśrodkowej (Zdjęcie 2).



Zdjęcie 1. Stopa widziana z boku. Zaznaczono tkanki najczęściej ulegające uszkodzeniu podczas urazów stawu skokowo-goleniowego: 1 – więzadło strzałkowo-skokowe przednie; 2 – więzadło strzałkowo-piętowe; 3 – więzadło strzałkowo-skokowe tylne; 4 – ścięgna mięśni strzałkowych.



Zdjęcie 2. Stopa widziana od strony przyśrodkowej. Zaznaczono tkanki najczęściej ulegające uszkodzeniu podczas urazów stawu skokowo-goleniowego: 1 – więzadło trójkątne.

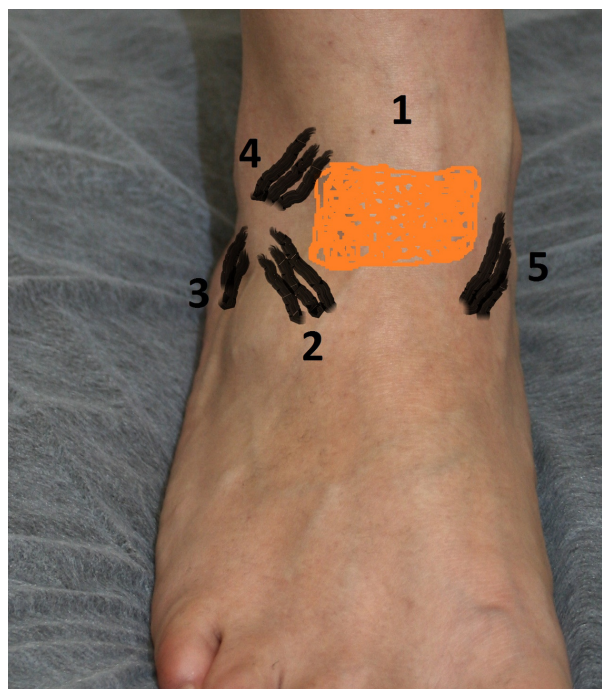
Zdecydowanie liczniejsze występowanie skręceń strony bocznej stawu skokowego tłumaczy się fizjologicznym ustawianiem stopy w supinacji i przywiedzeniu bezpośrednio przed zetknięciem się stopy wykroczonej/łądującej z podłożem, także indywidualną budową stawu (u większości ludzi powyżej 3 roku życia występuje tzw. stopa supinująca lub neutralna predysponująca do wyżej opisanego ustawienia podczas lokomocji) oraz z natury wyjątkowo grubym i mocnym więzadłem trójkątnym zabezpieczającym przeciwną, przysiódkową stronę stawu skokowego. W koszykówce do skręceń stawu skokowego dochodzi zwykle podczas lądowania na czyjąś stopę po wyskoku, rzadziej podczas biegu.

Zależnie od siły działającego urazu oraz od kondycji tkanek poddanych tej sile wyróżnia się trzy stopnie uszkodzeń występujących w wyniku urazów skrętnych stawów skokowych:

- Skręcenie I° - naciągnięcie lub nieznaczne naderwanie torebki stawowej, naciągnięcie więzadeł objawiające się umiejscowioną bolesnością, niewielkim obrzękiem, czasem występującym nieznacznym krwiakiem wewnątrz lub okołostawowym. Skutecznie leczone jest fizjoterapią.

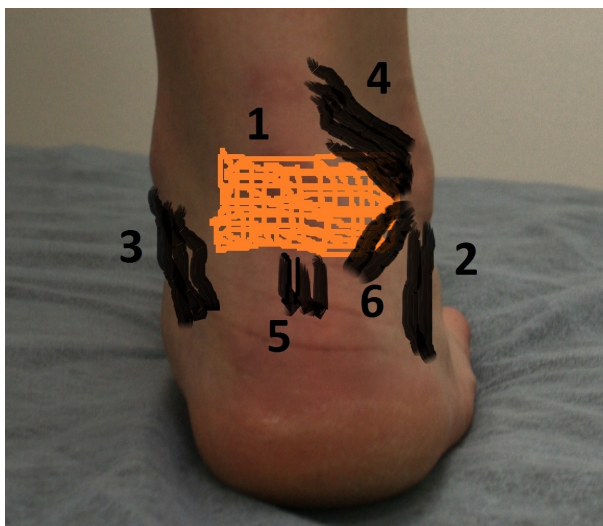
- Skręcenie II° - rozerwanie torebki stawowej, naderwanie/nieznaczne przerwanie włókien więzadeł; stan taki objawia się nasiloną, choć nadal umiejscowioną bolesnością, znacznym obrzękiem, wewnętrznymi wylewami krwawymi, próba ruchu czy obciążania kończyny wywołuje dodatkowy ból. Leczone fizjoterapią, często z unieruchomieniem stawu, zależnie od zakresu uszkodzeń oraz nasilenia objawów.

- Skręcenie III° - rozległe rozerwanie torebki i jednego bądź kilku więzadeł, zwykle uszkodzeniu towarzyszy podwichnięcie kości skokowej, czasem dodatkowo występuje pęknięcie/złamanie kostki bocznej lub/i bloczka kości skokowej; do objawów zalicza się bardzo znaczą rozlaną bolesność, olbrzymi obrzęk i obfite wynaczynienie krwi do tkanek. Leczone zawsze kilkutygodniowym unieruchomieniem i fizjoterapią, zwykle wymagana jest w takich przypadkach operacyjna rekonstrukcja aparatu więzadłowego.



Zdjęcie 3. Stopa widziana od przodu. Zaznaczono tkanki najczęściej ulegające uszkodzeniu podczas urazów stawu skokowo-goleniowego: 1 – bloczek kości skokowej; 2 – więzadło strzałkowo-skokowe przednie; 3 – więzadło strzałkowo-piętowe; 4 – więzadło piszczelowo-strzałkowe przednie; 5 – więzadło trójkątne.

Pierwsza pomoc po wystąpieniu urazu polega na ułożeniu kończyny poziomo i zapewnieniu chłodzenia okolicy urazu i podudzia powyżej, najlepiej okładem z lodu lub coldpackiem (coldspray sprawdza się tu słabo).



Zdjęcie 4. Stopa widziana od tyłu. Zaznaczono tkanki najczęściej ulegające uszkodzeniu podczas urazów stawu skokowo-goleniowego: 1 – błocek kości skokowej; 2 – więzadło strzałkowo-piętowe; 3 – więzadło trójkątne; 4 – więzadło piszczelowo-strzałkowe tylne; 5 – więzadło skokowo-piętowe tylne; 6 – więzadło strzałkowo-skokowe tylne.

Obserwowane często w takich przypadkach mocniejsze wiązanie buta jest zdecydowanie nieskuteczne. Chłodzenie najlepiej stosować bezpośrednio na skórę, wówczas jednak trzeba sprawdzać co kilka minut reakcje poszkodowanego na zimno i stan oziębianej skóry. Bezpieczniejsze, ale i mniej skuteczne jest chłodzenie przez skarpetę. Chłodzenie na skórę należy przerwać po ok. 15 minutach aby po kilku/kilkunastu minutach do niego wrócić. Po urazie skrętnym stawu skokowego, przy utrzymywaniu się niepokojących lub nasilonych objawów, nie należy obciążać kończyny lub wyraźnie ją oszczędzać, szczególnie u graczy młodych i po pierwszym tego typu urazie, aż do postawienia diagnozy przez lekarza lub fizjoterapeutę.

Nieprawidłowe rozpoznanie lub zlekceważenie, niekiedy zaniedbanie leczenia, szczególnie dotyczące pierwszego urazu, prowadzi zawsze do pourazowej niestabilności stawu skokowo-goleniowego



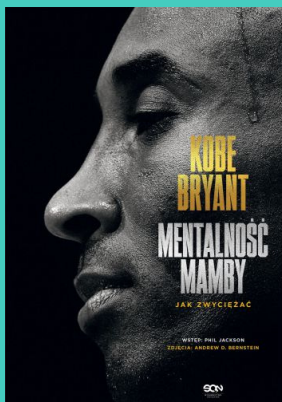
Zdjęcie 5. Stopa po skręceniu stawu skokowo-goleniowego III stopnia powikłanego złamaniem z przemieszczeniem blozka kości skokowej. w trzecim tygodniu usprawniania po operacyjnym zabiegu rekonstrukcji stawu.

a ta z kolei oznacza wzmożoną predyspozycję do nawracania urazu. Niestabilność stawu z towarzyszącymi wielokrotnymi, nie leczonymi lub leczonymi nieprawidłowo urazami, wykształca tzw. skręcenie nawykowe, które skutkuje występowaniem ostrych objawów skręcenia nawet po zwykłym nadeptnięciu na linię...

Jacek Hernik – fizjoterapeuta sportowy. Od ponad 30 lat współpracownik PZKosz. w kadrach, głównie młodzieżowych, wszystkich kategorii wiekowych, także 3x3. Współpracował z Reprezentacją Polski U17M 1993, która wywalczyła wicemistrzostwo świata w Hamburgu 2010. Na poziomie klubowym pracował ponad 10 sezonów w ekstraklasie mężczyzn oraz I lidze kobiet. Obecnie, na co dzień, fizjoterapeuta w sztabach szkoleniowych SKK Polonia Warszawa oraz AZS UW a także w sztabie Kadry U18M.



KOBE BRYANT. MENTALNOŚĆ MAMBY. JAK ZWYCIĘŻAĆ

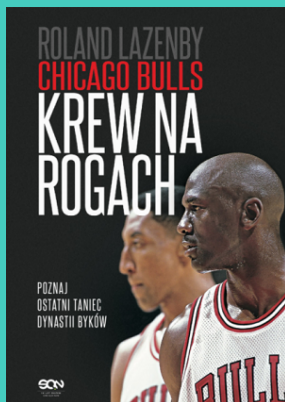


Autor: Kobe Bryant

Wydawca: Wydawnictwo SQN

Kiedy grałem w koszykówkę, nie bałem się niczego. Po zakończeniu kariery zawodowego koszykarza Kobe Bryant zdecydował się podzielić z czytelnikami całą swoją wiedzę i rozumieniem gry, aby przedstawić źródła legendarnej „mentalności Mamby”. Przeżyj podróż w głąb jednego z najbardziej bystrych, analitycznych i kreatywnych umysłów świata sportu. Po raz pierwszy Kobe w najdrobniejszych szczegółach zdradza kulisy swojego treningu, zarówno mentalnego, jak i fizycznego, który nie tylko pozwolił mu odnieść sukces, ale zagwarantował absolutną dominację na parkiecie. Z tej książki dowiesz się, jak Bryant przygotowywał się do spotkań z konkretnym przeciwnikiem, jak rozwijał swoją pasję do koszykówki i jak radził sobie z kontuzjami. Kiedy dzieci budziły się rano, byłem przy nich i nie miał pojęcia, że zdążyłem już wrócić z hali. Wieczorem mogłem kłaść je do łóżek, a potem iść na kolejny trening, nie odbierając im naszego wspólnego czasu. Połączenie narracji Bryanta ze zdjęciami Andrew D. Bernsteina sprawia, że Mentalność Mamby to wspaniała, wizualna podróż śladami jednego z najlepszych koszykarzy w historii NBA, ale i jednego z najwybitniejszych sportowców świata.

CHICAGO BULLS. KREW NA ROGACH



Autor: Roland Lazenby

Wydawca: SQN

Chicago Bulls w ciągu kilku lat zaliczyło niesamowitą metamorfozę, a jej centralną postacią był Michael Jordan. Od wiecznie przynoszącego straty zespołu, który planowano nawet przenieść do innego miasta, po niepodzielnego dominatora ligi. Sezon 1997/1998 przyniósł „Bykom” szósty tytuł mistrzowski. Naszpikowana gwiazdami ekipa, na której czele stał Michael Jordan po raz kolejny potwierdziła swój niesamowity status. Droga po ten tytuł była jednak trudna i wyboista. Zespół jątrzył wewnętrzne podziały, a sama ekipa znalazła się na krawędzi upadku. Dlaczego do tego doszło? Roland Lazenby dzięki dziesiątkom osobistych rozmów z członkami ówczesnej ekipy Chicago Bulls stara się znaleźć odpowiedź na to pytanie. Czy winna była batalia o przejęcie kontroli nad drużyną? A może różnice charakteru liderów, które od drobnych rys na nieskazitelnym obrazie klubu przerodziły się w pęknięcia, doprowadzające do rozpadu? Powstała ponad dwie dekady temu książka, zaktualizowana przez autora specjalnie na potrzeby polskiego wydania daje kompleksowy obraz tego, co działo się wewnątrz grupy. Wyruszenie w podróż w przeszłość. Raz jeszcze zatopcie się w kapitalnej grze Jordana, Scottiego Pippena i Dennisa Rodmana. Wspomnijcie kapitalny finał sezonu 1997/98 i emocje z nim związane. A przy okazji – sami poszukajcie odpowiedzi.

LIDERZY JEDZĄ NA KOŃCU



Autor: Simon Sinek

Wydawca: Wydawnictwo Helion

Dlaczego tak wielu pracowników z utęsknieniem odlicza czas do piątku i traktuje każdy dzień pracy jako zło konieczne? Dlaczego ludzie nie lubią swojej pracy i nie są w stanie zaangażować się w wykonywane obowiązki? Menedżerowie marzą, by ich podwładni z entuzjazmem oddawali się pracy, jednak większość z nich nie ma pomysłu na kierowanie ludźmi. Współczesne organizacje są zbyt zajęte zarządzaniem zasobami ludzkimi, by dostrzec, że to, czego im potrzeba, to nie sprawny menedżer, ale przywódca z krwi i kości. Ktoś, kto nie tylko rozdzieli obowiązki, ale także pokaże ludziom, że to oni są najcenniejszym kapitałem w firmie. Ludzie, którzy wierzą, że ich praca ma sens, którzy czują się doceniani i wiedzą, że mogą w każdej sytuacji polegać na swoich kolegach i przełożonych, to pracownicy, którzy z własnej inicjatywy zainwestują czas i wysiłek w naukę czy pracę na rzecz swojej firmy.

