02/2020

MAGAZYN TRENERA

PZKosz

MŁODE ASY PARKIETÓW

SMOK

KOSSM

Energa

SUZUKI

lubelskie
Smakuj życie!

Ministerstwo
Sportu

AEROWATCH
SWISS WATCHES SINCE 1910

enel-med

enel-sport

RENTIS
Smart way to rent a car

SKLEP
KOSZYKARZA

adidas

B2
DIVISION

SKLZ

molten
For the real game

Grono Trenerów, Fizjoterapeutów, Psychologów, które chce się z Wami podzielić swoimi postrzeżeniami, warsztatem trenerskim jest coraz większe. Ten fakt bardzo nas cieszy. Zdajemy sobie sprawę, że praktyczną wiedzę ciężko jest "przelać" na papier. Dlatego tym bardziej jesteśmy wdzięczni wszystkim Autorom poniższych tekstów, iż poświęcili swój czas.

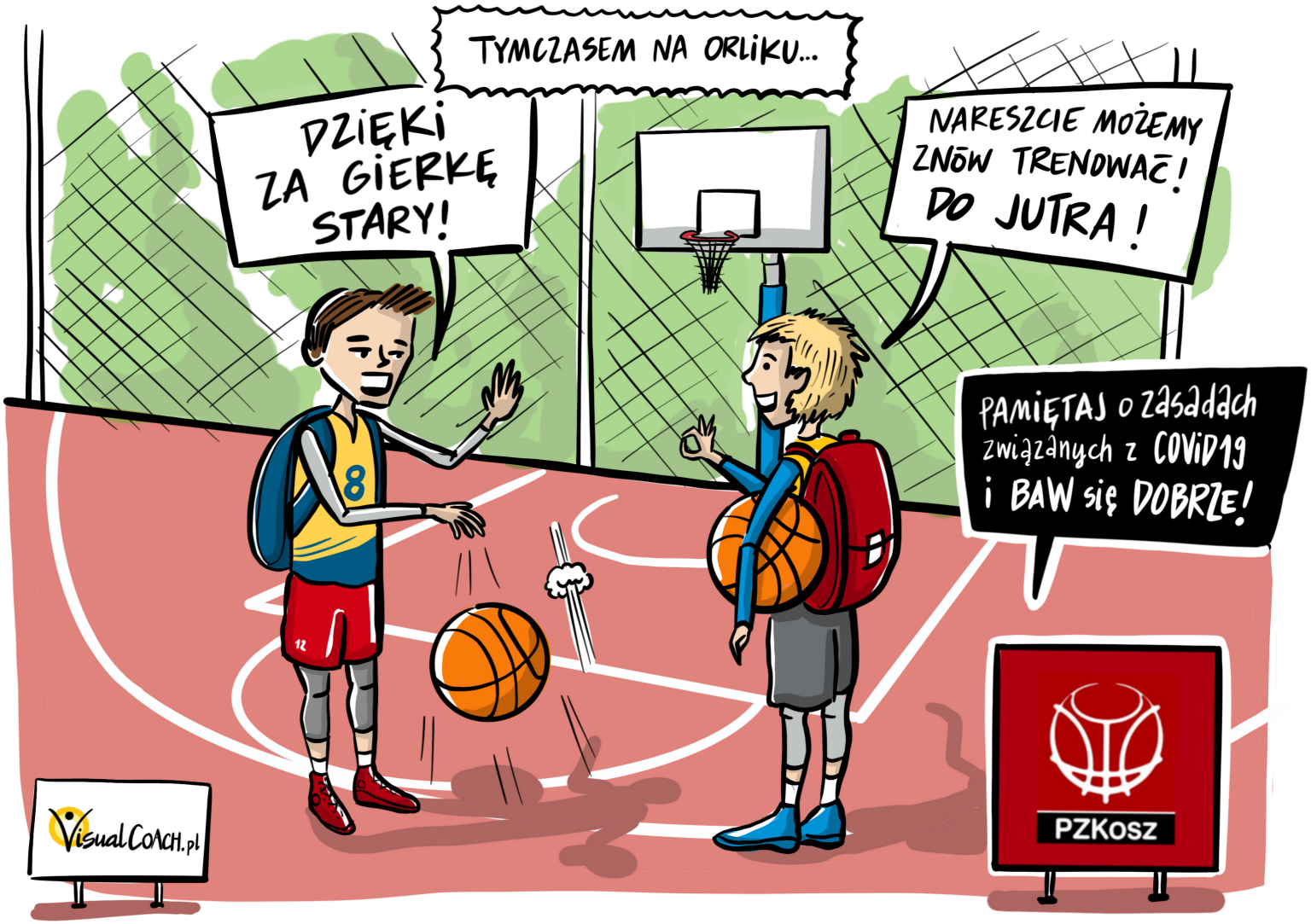
Dzielenie się wiedzą, to również budowanie środowiska - środowiska trenerskiego. Dzięki temu trenerzy, którzy zaczynają swoją przygodę z koszykówką mogą poznać tajniki tego fachu. Ci, którzy z basketem są już od lat, mogą sobie przypomnieć pewne aspekty, bądź odszukać to coś, czego im brakowało w zbudowaniu ich systemu gry.

Wszystkim Autorom składamy ogromne podziękowania za włożony trud w poniższe publikacje. Fotoreporterom za zgody użyczenia ich zdjęć, a Annie Szczepkowskiej za kolejny oryginalny sketchnoting, który odnosi się do obecnej sytuacji z Covid-19.

Dawid Mazur

Opracowanie i skład: **Dawid Mazur**
Współpraca: **Alicja Albecka, Stanisława Bogacka, Beata Brociek, Aleksandra Dąbrowska, Weronika Marek, Anna Szczepkowska, Kazimierz Mikołajec, Michał Snochowski, Łukasz Dziergowski, Joanna Sajnog, Grzegorz Zieliński, Bartosz Sikorski, Kamil Sadowski, Piotr Renkiel, Mirosław Cygan, Andrzej Romański,**

Diagramy zostały przygotowane dzięki programowi online - http://coaching.fibaeurope.com
Zdjęcie na okładce: **Wojciech Figurski** /400mm.pl



SPIS TREŚCI

5 ZADECYDOWAŁO...
Wypowiedzi kadrowiczek i kadrowiczów

8 TECHNIKA INDYWIDUALNA NA POZYCJACH 4-5
Michał Snochowski

13 FUNDAMENTY KOSZYKÓWKI (KONCEPCJA U7-U10)
Łukasz Dziergowski

19 ZASŁONY
Dawid Mazur

25 ZAPLANUJ DEFENSE
Grzegorz Zieliński

32 BUDUOWANIE SYSTEMU DEFENSYWNEGO...
Bartosz Sikorski

35 ZA KULISAMI - SCOUTING MECZOWY
Kamil Sadowski

40 KOSZYKÓWKA 3X3, A NIE STREETBALL
Piotr Renkiel

45 WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA - JESTEM NA TAK!
Mirosław Cygan

53 PREWENCJA URAZÓW STAWU SKOKOWEGO
Alicja Albecka

58 MOTYWACJA I POBUDZENIE, A TRENING SPORTOWY
Joanna Sajnog

62 O SMOKACH I KOSSM'ACH
Grzegorz Chodkiewicz - Mariusz Świerk

Zapytaliśmy zawodniczki i zawodników, których drużyny odniosły sukces m.in. na ostatnich młodzieżowych Mistrzostwach Europy, co miało wpływ na ich ostateczny wynik? Sprawdźcie co nam odpowiedzieli?!

Myślę, że od początku przygotowań każda dziewczyna wiedziała jaki jest cel i podeszła do tego bardzo poważnie. Duże znaczenie miał czwarty mecz który decydował o wejściu do pierwszej ósemki. Trenerzy przygotowali nas idealnie do niego, wiedziałyśmy gdzie jest każdy słaby punkt przeciwnika i wykorzystałyśmy to. To co wyróżniało te przygotowania i mistrzostwa to na pewno współpraca z Panią psycholog, która dbała o naszą mentalną formę zarówno w trakcie przygotować jak i samych mistrzostw co często dawało nam przewagę mimo, że nie byłyśmy w roli faworyta.

-

Alicja GRABSKA
kapitan reprezentacji Polski
7 miejsce podczas ME U20 dyw. A w 2018.

Na nasz sukces wpłynęło na pewno dużo czynników, ale myśle, że przede wszystkim fakt, iż każda zawodniczka mogła wejść na boisko i żadna nie musiała się bardzo przemęczać, ponieważ byłyśmy na bardzo podobnym poziomie. Bardzo ważna była również praca trenerów, która przygotowała nas na Mistrzostwa wzorowo, zarówno motorycznie jak i koszykarsko

-

Magdalena SZYMKIEWICZ
kapitan reprezentacji Polski U18 podczas ME dyw. A w 2019.
10 miejsce

Głównym czynnikiem, że zajęłyśmy 8 miejsce na Mistrzostwach Europy był mecz z Niemkami, od którego decydowało czy będziemy walczyć o miejsca 1-8, czy 9-16. Bardzo wzięłyśmy sobie do serc wskazówki trenerów i na boisku pokazałyśmy waleczność i determinację, mimo że Niemki były bardzo dobrym zespołem.

-

Weronika PIECHOWIAK

uczestniczka ME U16 dyw. A w 2018.

8 miejsce

Odpowiednio zbudowany skład, każdy znał swoją role w zespole. Każdy z trenerów mocno pracował na to aby każdy zawodnik poznał system w którym będziemy funkcjonować. Myślę ze to miało największy wpływ na to co się udało osiągnąć.

-

Łukasz Kolenda

MVP podczas ME U20 dyw. B w 2018.

Mistrz Dywizji B

Przede wszystkim to, że byliśmy jak rodzina - każdy wierzył w drugiego kolegę, wspierał go i wskoczyłby za niego w ogień. Drugim czynnikiem na pewno byłaby nasza obrona, sporo czasu poświeciliśmy podczas przygotowań nad tym elementem gry, myśle że można było to zauważyć na samym turnieju. Ostatnim czynnikiem będzie scouting. Trenerzy wykonali mega robotę, na każdy mecz byliśmy przygotowani na 200%.

-

Mateusz KASZOWSKI

5 All Stars podczas ME U18 dyw. B w 2019. Wicemistrz Dywizji B

Największym i najtrudniejszym czynnikiem do osiągnięcia sukcesu było stworzenie PRAWDZIWEJ drużyny i atmosfery w niej.
Każdy czuł się częścią drużyny, chcieliśmy sobie nawzajem pomagać. Oczywiście, wymagało to wielu ciężkich chwil i wielu nie zawsze przyjemnych, ale szczerych rozmów. Przez okres dwóch lat zostaliśmy przez trenerów przygotowani na każdy scenariusz. Systematycznie oswajaliśmy się z nowymi wyzwaniami, a to skutkowało, z meczu na mecz, coraz lepsza grą. Duży wpływ na nasza grę miały także zespoły, z którymi rywalizowaliśmy przed główna imprezą. Wszystkie z wysokiej półki, które bardzo dużo nas nauczyły.

-

Aleksander WIŚNIEWSKI

kapitan reprezentacji Polski U16 podczas ME dyw. B w 2019.
Mistrz Dywizji B.

TECHNIKA INDYWIDUALNA NA POZYCJACH 4-5

MICHAŁ SNOCHOWSKI

Praca nad techniką indywidualną w NLO SMS PZKosz odbywa się z podziałem na zawodniczki obwodowe oraz podkoszowe tzw. wysokie. W poniższym artykule przedstawię koncepcję oraz sposób pracy z tymi drugimi. Na samym początku pragnę zaznaczyć, że aby dokonać postępu w technice musimy szczególną uwagę zwrócić na przygotowanie motoryczne zawodniczek. Poprawa cech motorycznych tj: siły, szybkości, zwinności, wytrzymałości, skoczności, zręczności oraz gibkości jest sprawą niezbędną i determinuje nam poprawę techniki. Szczególnie gibkość i zwinność u zawodniczek wysokich zasługuje na szczególną uwagę. To, jak sprawnym jesteś zawodnikiem, decyduje w dużej mierze o Twoich wynikach. Kompleksowa sprawność zawodniczek powinna być rozwijana od najmłodszych lat, w wieku juniorskim oraz kontynuowana w seniorskich latach kariery. Zaniedbania, którejkolwiek z cech spowodują duże utrudnienia ,a wręcz uniemożliwią dalszy rozwój techniki. Pamiętajmy też, że powtarzalność jest kluczowa w nauczaniu techniki.

fot. facebook.com/LodzkiKlubSportowyKoszykowkaKobiet/

Zindywidualizowana praca w małych grupach ułatwia i pozwala na skupienie się na szczegółach, poprawie braków indywidualnych oraz nauce nowych elementów techniki. Praca treningowa odbywa się według wcześniej przygotowanego planu treningowego. Poszczególne mikrocykle dzielą się na pracę na siłowni, technikę indywidualną, trening koszykarski, odnowę biologicznej oraz mecz 1 ligi kobiet.

Ja skupię się na technice indywidualnej zawodniczek wysokich. Podkoszowe trenują w dwóch grupach: młodszej i starszej (mniej i bardziej zaawansowanej). Podział ten umożliwia szczególnie dobór form, środków treningowych oraz intensywności zajęć.

Przykładowy mikrocykl:

SMS PZKosz Łomianki, sezon 2019/20

Mikrocykl treningowy

Tydzień 8

Dzień	Poniedziałek		Wtorek		Środa	Czwartek	Piątek		Sobota	Niedziela
	21.10.2019		22.10.2019		23.10.2019	24.10.2019	25.10.2019		26.10.2019	27.10.2019
	6.45		6.45		6.45	6.45	6.45		8.45	8.45
Śn	7.00		7.00		7.00	7.00	7.00		9.00	9.00
Trening			Młodsze:	Starsze:						
	Starsze:	Młodsze:	9.50-10.35 Tech.ind	9.50-10.35 Motoryka	Starsze:	Badania lekarskie COMS:	Starsze:	Młodsze:		
	10.45 Rozgrzewka				10.45 Rozgrzewka		10.45 Rozgrzewka		Starsze:	
	11.00-11.45 Tren. Siły	11.00-11.45 Tech.ind	10.45-11.30 Motoryka	10.45-11.30 Tech.ind	11.00 - 11.45 Trening Siły		11.00-11.45 Tren. Siły	11.00-11.45 Tech.ind	10.30 - 12.00 Koszykówka	
	11.45-12.30 Tech.ind	11.45-12.30 Tren. Siły			11.45 - 12.30 Technika indywidualna		11.45-12.30 Tech.ind	11.45-12.30 Tren. Siły	13.00 1 LK SMS PZKosz II MKS Pruszków	
Ob.	12.45		12.00		12.45	12.00	12.45		15.00	14.00
Trening			Starsze:		Starsze:					
	Starsze:		16.00-16.10	Młodsze:	16.30-17.30	Starsze:	Wszystkie:			
	18.00-18.30	Młodsze:	Motoryka	17.00-17.25	Odnowa biol.	16.45-17.15	17.00-17.30		Odnowa biol.	
	Motoryka	19.00-19.45	16.10-17.25	Motoryka		Motoryka	Motoryka			
	18.30-19.45	Motoryka	Kosz	17.25-18.45	18.00	17.15-18.45	17.30-18.45			
	Kosz	19.45-20.45	17.25-18.00	Kosz	1 LK	Koszykówka	Koszykówka			
	19.45-20.00	Kosz	Motoryka	18.45-19.00	SMS PZKosz II	18.45-19.00	18.45-19.00			
	Profilakt.	20.45-21.00		Profilakt.	KKS Olsztyn	Profilaktyka	Profilaktyka			
		Profilakt.								

Grupa młodsza: w treningu techniki dominuje forma ścisła. Zajęcia są o niskiej intensywności i z przewagą nauki nowych elementów.

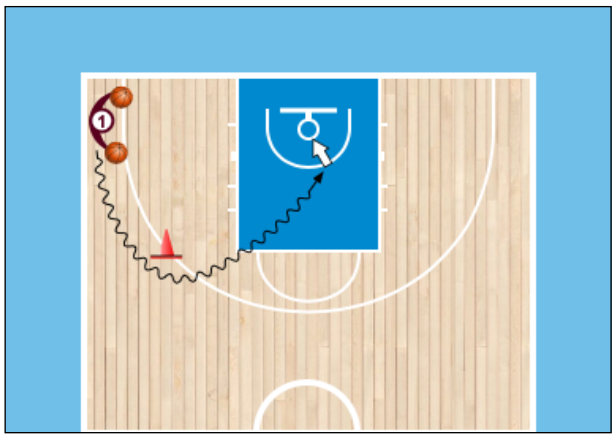
Lp.	Rodzaj zadania
1.	Technika kozłowania
2.	Technika podań
3.	Technika zbiórki i zastawienia
4.	Manewry przodem do kosza
5.	Manewry tyłem do kosza
6.	Manewry po zbiórce w ataku
7.	Technika rzutu

Tab. 1 Elementy techniki w nauczaniu i doskonaleniu grupy młodszej.

Wybrane ćwiczenia stosowane w nauce kozłowania:

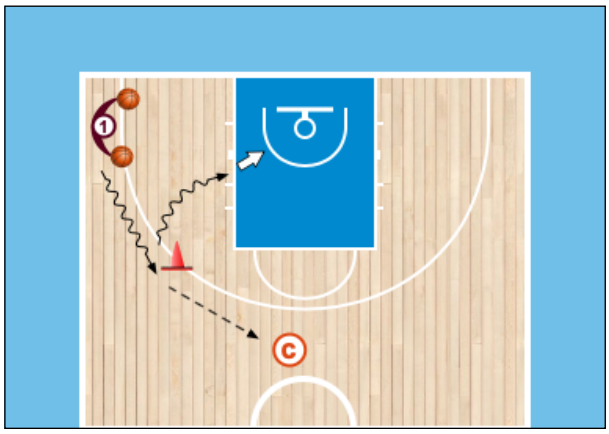
ĆWICZENIE 1:

Zawodnik 1 kozłuje dwie piłki po linii rzutów za 3 pkt. Na wysokości D-mana wykonuje balans ciałem, a następnie penetrację w pole 3 sek. W trakcie dwutaktu jedną z piłek chwyta, a drugą ręką wykonuje rzut lay-up lub półhakiem.



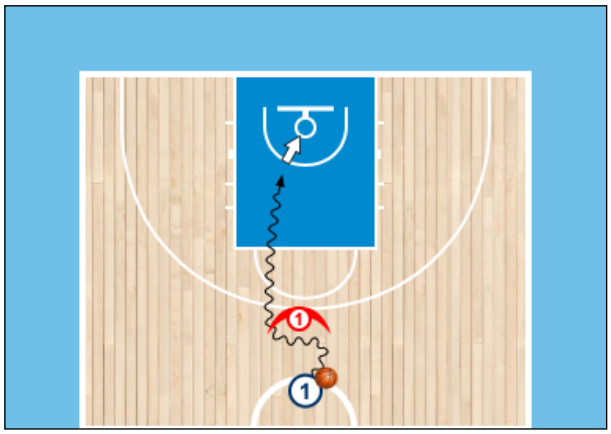
ĆWICZENIE 2:

Zawodnik O1 kozłuje dwie piłki po linii rzutów za 3 pkt. Na wysokości D-mana wykonuje podanie do trenera C, a następnie wykonuje określoną zmianę ręki (za plecami, pomiędzy nogami, przed sobą). Po podaniu penetruje, a następnie wykonuj określony element (rzut po zatrzymaniu, wbicie, ...)



ĆWICZENIE 3:

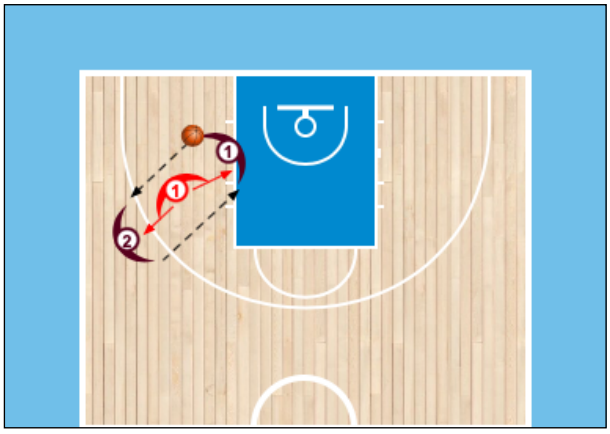
Zawodnik ataku O1 z piłką ustawiony przy linii środkowej boiska rozpoczyna kozłowanie w kierunku obrońcy X1, który stoi z szeroko rozłożonymi ramionami. W momencie kiedy gracz ataku 1 zbliża się do linii rzutów za 3 pkt. obrońca X1 opuszcza jedną z rąk czym wymusza zmianę ręki kozłującej oraz kierunek penetracji gracza ataku.



Wybrane ćwiczenia stosowane w technice podań:

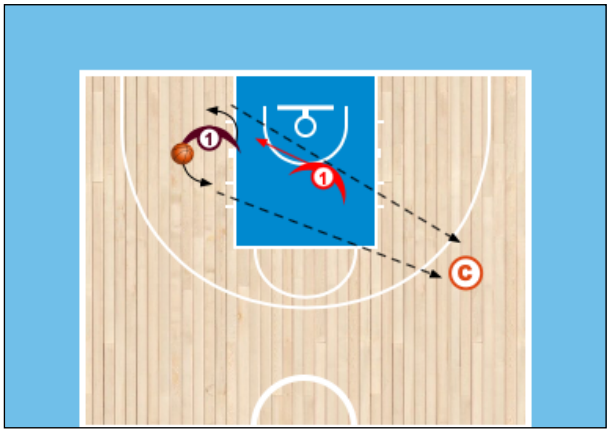
ĆWICZENIE 4:

Zawodnik ataku 1 ustawiony na low post z piłką. Zawodnik ataku 2 tworzy linię podania z zawodnikiem 1 na linii rzutów za 3 pkt. Mają między sobą wykonać określona przez trenera liczbę podań. Zadaniem obrońcy 1 jest utrudnianie i przeszkadzanie w wykonaniu podań pomiędzy graczami 1 i 2. Trener może określić, że jeśli obrońca dochodzi z rękoma uniesionymi w górze to podanie ma być kozłem. Jeżeli natomiast obrońca ma ramiona opuszczone to podanie ma być wykonane górą. Po ostatnim podaniu atakujący 1 ma wykonać określony manewr tyłem do kosza.



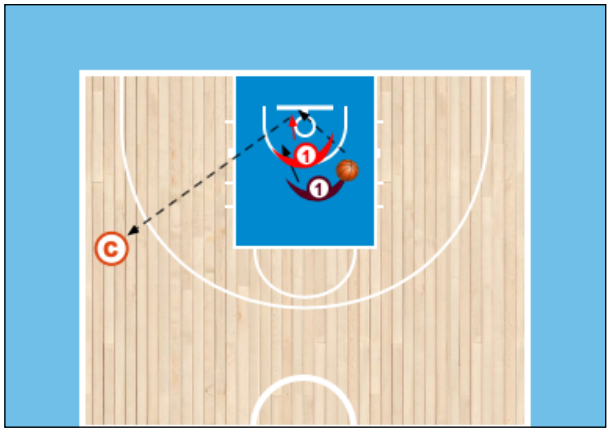
ĆWICZENIE 5:

Atakujący 1 ustawiony na low post z piłką. Obrońca 1 wykonuje ruch pomocy w kierunku atakującego 1 ten ma wykonać pivot w przód lub tył i wykonać podanie cross do trenera C.



ĆWICZENIE 6:

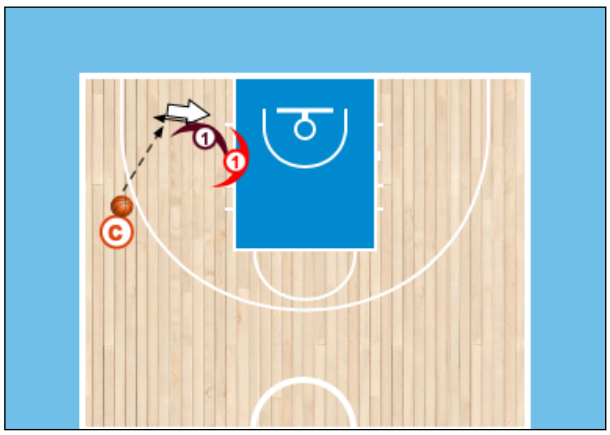
Atakujący O1 rzuca piłkę o tablice i wykonuje ruch w kierunku gracza obrony X1, który zebrał piłkę i utrudnia mu wykonanie pierwszego podania. Przy mocnym nacisku umożliwiamy graczowi obrony X1 wykonanie ofensywnego kozła w celu ułatwienia wykonania pierwszego podania.



Wybrane ćwiczenia stosowane w nauce techniki zastawienia i zbiórki

ĆWICZENIE 7:

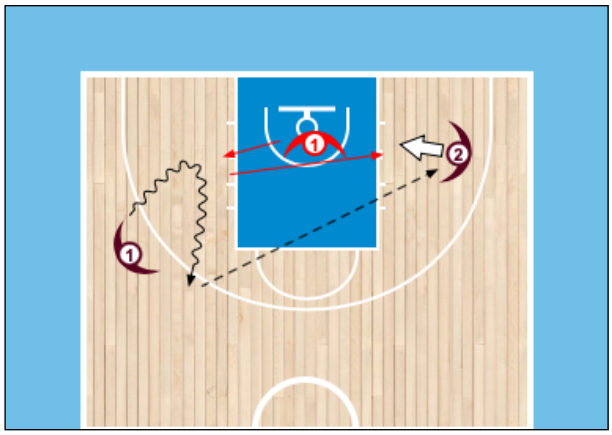
Trener C z piłką podaje do atakującego O1 na wolną rękę. Atakujący O1 po otrzymaniu piłki wykonuje pivot i oddaje rzut. Obrońca X1 w tym czasie zajmuje pozycję pomiędzy graczem rzucającym, a koszem w dogodnej pozycji do zastawienia i wykonuje obrót w celu zablokowania gracza rzucającego. Jestem zwolennikiem wykonania zastawienie niezwłocznie po wykonaniu rzutu bez czekania na ruch gracza ataku.



ĆWICZENIE 8:

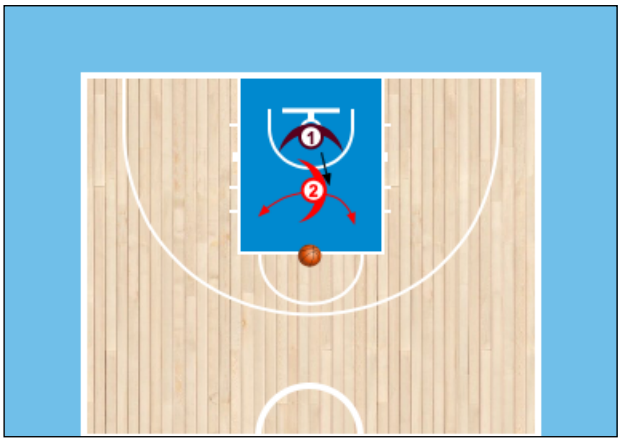
Zastawienie z sytuacji pomocy.

Atakujący O1 podejmuje próbę penetracji w pole 3 sek. Obrońca X1 udziela pomocy za polem 3 sek zatrzymując atakującego O1. Ten wycofuje się na 45 nie przerywając kozła i wykonuje cross pass do atakującego X2, który ma oddać rzut i zaatakować tablice. Obrońca X1 w trakcie lotu piłki ma się przesunąć w stronę gracza rzucającego i wykonać zastawienie za polem 3 sek.



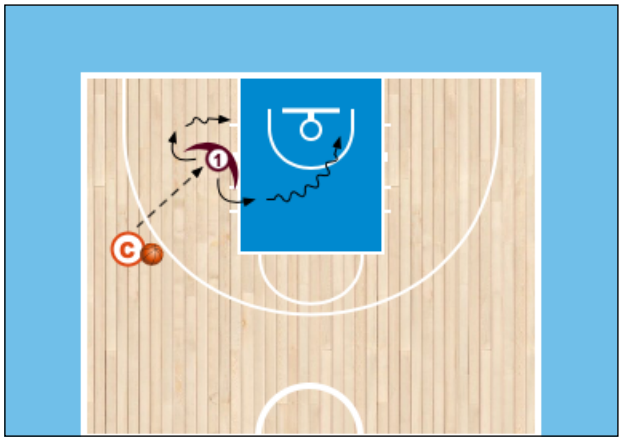
ĆWICZENIE 9:

Zadaniem atakującego O1 jest dotknięcie piłki. Obrońca X2 poprzez pivot w przód lub tył ma wykonać zastawienie i uniemożliwić wykonanie zadania atakującemu O1.



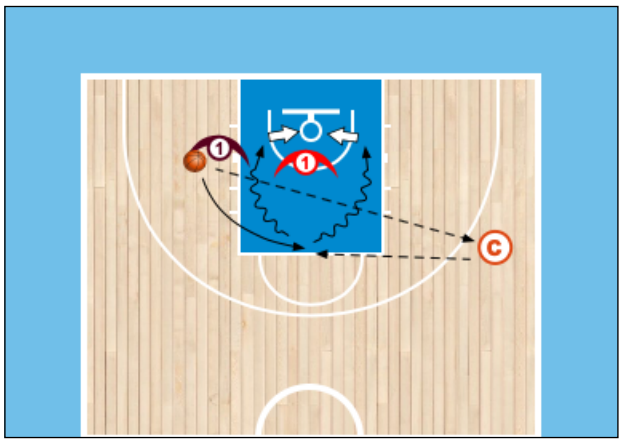
ĆWICZENIE 10:

Trener C podaje do atakującego 1 ustawionego na low post tyłem do kosza. Po otrzymaniu piłki atakujący O1 wykonuje pivot w tył lub przód aby znaleźć się w pozycji przodem do kosza i wykonuje określony manewr: rzut półhakiem po dwutakcie, wbicie po linii końcowej, revers lay-up...



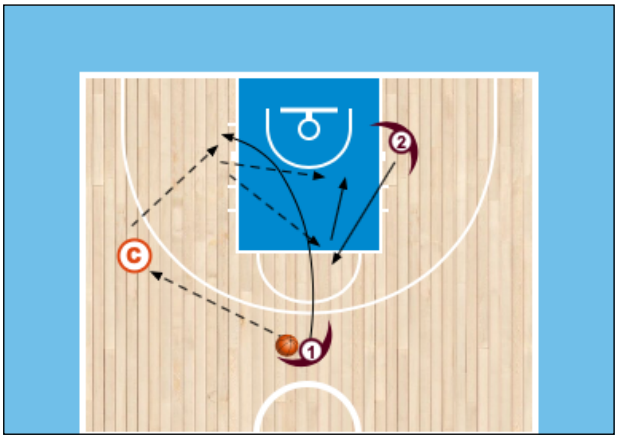
ĆWICZENIE 11:

Atakujący O1 wykonuje cross pass do trenera C, następnie wybiega na linię rzutów wolnych. Po otrzymaniu podania zwrotnego czyta zachowanie obrońcy X2 i penetruje w jedną ze stron zgodnie z ustawieniem obrońcy lub oddaje rzut z półdystansu.



ĆWICZENIE 12:

Atakujący O1 podaje do trenera C i wykonuje ruch ścięcia pod kosz i zajmuje pozycję na low post. Trener dogrywa mu piłkę. Atakujący O2 wybiega na linie rzutów wolnych i współpracuje z atakującym O1. Dostaje podanie i wykonuje penetrację lub wykonuje ruch back door i kończy rzutem spod kosza.



Druga część w kolejnym numerze Magazynie Trenera.

Michał SNOCHOWSKI

Trener NSMS PZKosz Łomianki. Absolwent AWF Warszawa, specjalizacja Koszykówka. Licencja A. Jako trener pracował: 2005-2008 Etoile Charleville Meziers Francja, 2008-2009 Basket Club Arlesien Francja, 2010-2014 UKS Basket Aleksandrów Łódzki, 2014-2017 ŁKS Łódź, 2017-2020 SMSPZKosz Łomianki. Asystent trenera młodzieżowych kadr narodowych u18k, u20k.

ŁUKASZ DZIERGOWSKI

FUNDAMENTY KOSZYKÓWKI (KONCEPCJA U7-U10)

"TACTICS ARE FOR A DAY, TECHNIQUE IS FOR LIFE." ETTORE MESSINA

Praca u podstaw

Uwielbiamy bawić się w taktykę. Kochamy godzinne rozmowy o skuteczności systemów ofensywnych i defensywnych. Ale niewiele mówimy o tym, kto ma je realizować. Wcielają je w życie zawodnicy, a im oni lepsi, tym taktyka prostsza. **Taktyka pomaga słabym,** jednak trzeba zmysł taktyczny rozwijać również.

Jeden całkiem znany trener (piłkarski, ale to nie ma znaczenia) - Pepe Guardiola - stwierdził, że każdy **wielki trener potrzebuje wielkich zawodników**, aby móc się w pełni wykazać. Ale żeby jakiś zawodnik spełniał to kryterium, musi najpierw przejść długi proces, za który odpowiadają - no właśnie - trenerzy młodzieżowi. Na nich (nas!) ciąży olbrzymia odpowiedzialność. **To trenerzy młodzieżowi muszą wyposażyć bardzo młodych sportowców w jak najwięcej fundamentów koszykówki**. Po to, aby wchodząc w dojrzałą grę, mieli oni wiedzę i umiejętności, dające im pewność siebie.

Wszyscy, jak sądzę, znamy fundamenty. Metod ich nauczania są setki, ale ja polecam spojrzeć na nie w trochę inny sposób. **W sposób, gdzie one same nie są celem, ale środkiem do celów realizacji.**

Nie będę dziś pisał o ćwiczeniach:

- pracy nóg,
- kozłowaniu,
- rzutach,

- podaniach

To tematy na osobne artykuły. O defensywie można rozprawiać godzinami, jak o osobnej dziedzinie nauki. Nie będę się też zagłębiał w selekcję, mentalność, motorykę - trylogię już w historii literatury mamy... Chciałbym skupić się na procesie uczenia najmłodszych i - przede wszystkim - na kształceniu u młodych koszykarzy cech, które pojawiły się już w temacie. Bo to umiejętności uniwersalne, intelektualne, które zaprocentują z czasem.

- KREOWANIE PRZESTRZENI,
- REAGOWANIE NA BODŹCE,
- MOBILNOŚĆ,
- KOMUNIKATYWNOŚĆ,
- WIDZENIE PERYFERYJNE,
- ANTYCYPACJA,
- KREATYWNOŚĆ,
- DECYZYJNOŚĆ,
- I MOŻE JESZCZE COŚ, O CZYM NIE WIEM?

Wszystko, co robimy, powinno być częścią większego, precyzyjnego planu. Jasno musimy sobie nakreślić nasz cel i do niego dostosować cały proces. **Ważny jest każdy krok - od pierwszego kontaktu z piłką.** Często skupiamy się wtedy na uczeniu najmłodszych posłuszeństwa, treningi są statyczne, wrzucamy dzieciakom przepisy, dorosłe reguły, wprowadzamy bezkontaktowość - fizyczną i emocjonalną. A przecież dzieci mamy energiczne, inteligentne i sprawne. Czym różnią się nasze maluchy od młodych Hiszpanów czy Litwinów? Wg mnie niczym. Tylko że my nie próbujemy rozwijać dzieci naturalnie. Trenerzy rzadko realizują ich potrzebę ruchu, nie wzmacniają instynktownych odruchów. Jeśli w "szerszym planie" chcemy mieć szybkich, zdecydowanych, agresywnie grających zawodników, którzy będą wiedzieć, co się wydarzy, zanim przeciwnik w ogóle zdąży pomyśleć, to musimy się przyłożyć.

Jak pracować na treningach?

Najważniejsze wg mnie są: **intensywność, entuzjazm i zmienność.**
Prowadźmy dzieciaki od ogółu do szczegółu. Niech najpierw poznają istotę gry. Same zrozumieją zależności i mechanizmy. Skupianie się na drobiazgach, powtarzanie tego samego ćwiczenia, musztrowanie dzieci, które nie są w stanie utrzymać koncentracji przez więcej, niż kilkanaście sekund, to najkrótsza droga do irytacji trenera. I frustracji jego podopiecznych. Trening powinien odbywać się w ciągłym ruchu. Sterujmy grupą tak, aby nawet wtedy, kiedy tłumaczymy zabawę czy ćwiczenie, dzieciaki musiały przybiec, a potem znowu się rozbiec. Tłumaczmy im dynamicznie, krótko, nie pozwalając na rozkojarzenie.

Stwarzajmy proste problemy do rozwiązania. Gdy uda się to zrobić, kiedy się tego nie spodziewają, to będzie to już prawie mistrzostwo. To może być np. nagłe polecenie zamiany miejscami dwóch rzędów.I chwalmy! Za najdrobniejsze sukcesy! Doceniajmy zespołowo i indywidualne, bo dzieci lubią sukces! (W sumie... to kto nie lubi?)

Trening to:

- dużo (przemyślanej) zabawy,
- proste ćwiczenia,
- dużo grania.

Czasami zapominamy, że **zabawy też uczą**. Starajmy się dobierać je mądrze, z akcentem na to, co chcemy wyegzekwować. Lepiej zaoferować grupie kilka krótszych zabaw, niż dwie długie. Zmieniajmy je szybko i płynnie. No i stosujmy zasady jak w grze (poniżej).

W ćwiczeniach odwrotnie: 2-4 ćwiczenia, zaczynając od prostych, z wyizolowanym elementem technicznym, a kończąc na prostej, zabawowej rywalizacji. Taki mały progres.

Gryyyyyyy! To, na co dzieci czekają! Czy jest ktoś, kto na początku treningu nie usłyszał pytania: "czy dziś zagramy?" Formy można stosować przeróżne, ale najważniejsze są zasady, które wprowadzacie. Uproszczone w stosunku do tego, z czym dzieci spotkają się w późniejszych etapach procesu szkolenia.

Przykłady moich, sprawdzonych na wielu grupach. Do zastosowania w zabawach i grze:

1) WYPRZEDŹ PIŁKĘ (PODSTAWA SZYBKIEGO ATAKU) Zawsze, gdy jesteśmy za piłką, musimy ją wyprzedzić. To pomoże koledze czy koleżance mieć kilka dodatkowych rozwiązań gry. I oczywiście skieruje grę w stronę atakowanego kosza.

2) PODANIE - DZIAŁANIE (PODSTAWA MOTION OFENSE I GRY BEZ PIŁKI) Podałeś piłkę, nie stój! Zmień pozycję. Uwolnij piłkę i kolegów.

3) CHCESZ POMÓC - NIE PRZESZKADZAJ (PODSTAWA DO SPACINGU I TWORZENIA LINII PODAŃ) Uciekaj od piłki, gdy jej nie dostałeś, nie zabieraj miejsca koledze. Szukaj wolnej przestrzeni.

4) ZRÓB COKOLWIEK, ALE ZRÓB (PODSTAWA DECYZYJNOŚCI I AKTYWNOŚCI) Pierwsza myśl jest zawsze najważniejsza - podejmuj działania, a ja Ci powiem, czy to było dobrze, czy mogłeś zrobić inaczej. Ale podejmij!

5) PIŁKA NICZYJA TO TWOJA PIŁKA (PODSTAWA WSZYSTKIEGO) Wyjdź z założenia, że piłka odbita od kosza lub leżąca na podłodze to Twoja piłka.

6) NIE MASZ PIŁKI? TO JĄ ZDOBĄDŹ (PODSTAWA ZACHOWAŃ DEFENSYWNYCH) Przejmiesz piłkę, to będziesz decydował co z nią zrobić. Nie używam gwizdka, gdy choćby jedna osoba nie walczy o piłkę i stoi z boku, kiedy inni turlają się po podłodze i wyrywają sobie piłkę.

7) GRAJ ZESPOŁOWO (ZESPÓŁ JEST NAJWAŻNIEJSZY) Koszykówka to gra zespołowa. Wszyscy muszą być w ruchu.

Oczywiście zakładam, że maluchy już przynajmniej teoretycznie wiedzą, jak przemieszczać się z piłką, znają ograniczenia boiska i wiedzą, że chodzi o rzucenie do kosza. Technika przyjdzie z czasem. Jest na to kilka lat. Wspomniany już trener piłkarski nazywa to “efektem malowania ściany”. W mojej koncepcji **wszystko ma się toczyć dwutorowo**. Co to znaczy? Ano to, że postęp techniki przychodzi równolegle z postępem taktycznym, a raczej z rozumieniem gry.

Głównym założeniem jest **odwracanie uwagi dzieci od piłki, a kierowanie jej na wszystko to, co dzieje się dookoła**. Rozumiecie? Dzieci mają rozwiązywać problemy boiskowe. Często wyjaśniam to maluchom na przykładzie ich rodziców, którzy podczas prowadzenia samochodu nie patrzą na kierownicę czy drążek zmiany biegów, tylko patrzą, dokąd jadą, czy jest bezpiecznie, gdzie można skręcić albo zaparkować.

Bawić się trzeba umieć!

A poniżej znajdziecie **zabawy z akcentem na wybraną umiejętność techniczną**. Ja używam ich, aby egzekwować wszystkie umiejętności wymienione w temacie. Zawsze stosuję je w przemyślanej kolejności, tak, aby płynnie przechodzić z jednej w drugą. Po co? O tym próbuję opowiedzieć w kolejnych artykułach, poświęconych U14 - U16. Jestem przekonany, że te same zabawy, które przecież wszyscy znamy, każdy trener poprowadziłby w zupełnie inny sposób.

PODANIA

- BEREK I: 2-3 piłki, berek (1-2) goni tych, którzy nie mają piłki, a kto zostanie złapany, przejmuje “berkowanie”. Podajemy tylko do tych, którzy chcą piłkę. W tym celu zawodnik pokazuje dłonie do chwytu, nawiązując z berkiem kontakt wzrokowy i werbalny. Nie można podać piłki komuś, kto jej nie chce. Nie kozłujemy.
- BEREK II: 1 piłka, berek tym razem ucieka. Pozostali muszą tak podawać piłkę, aby stojąca najbliżej (bez biegania i rzucania piłki) dotknęła uciekającego. Wtedy to ona automatycznie staje się berkiem.
- “5 PODAŃ”: dwie drużyny, 1 piłka; drużyna podaje piłkę i zdobywa “duży punkt” gdy zawodnicy wymienią 5 razy piłkę między sobą. Nie można podać osobie, od której dostało się piłkę.
- DWIE PIŁKI, DWIE DRUŻYNY: każda z drużyn ma piłkę i jest jednocześnie w

ataku i w obronie. Zawodnicy podają sobie piłkę i starają się nią dotknąć zawodnika drużyny przeciwnej. Przeciwna drużyna robi to samo w tym samym czasie. Gra toczy się np. do 5 trafień.

- GRA BEZ KOZŁA

KOZŁOWANIE

- BEREK Z KOZŁOWANIEM: normalny, najprostszy berek z przekazywaniem.
- BEREK PO LINIACH: jw.
- BEREK CZARODZIEJ: złapane przez 2-3 berki osoby stają w wyznaczonej postawie (np. koszykarska z krążeniem piłki wokół tułowia), pozostali uciekający mogą uwolnić złapanych, jeśli przepuszczą im piłkę między nogami.
- BEREK WIRUS: berek bez piłki, pozostali biegają z piłkami. Złapana osoba odkłada piłkę i też zostaje berkiem. Gdy zostanie jeden gracz z piłką, to on goni tych bez piłki, a złapani zabierają piłki i gonią razem z nim.
- BEREK "SIEĆ": goni ostatnia osoba bez piłki z zabawy powyżej. Złapani odkładają piłkę i dołączają do berka, łapiąc go za rękę.

RZUTY

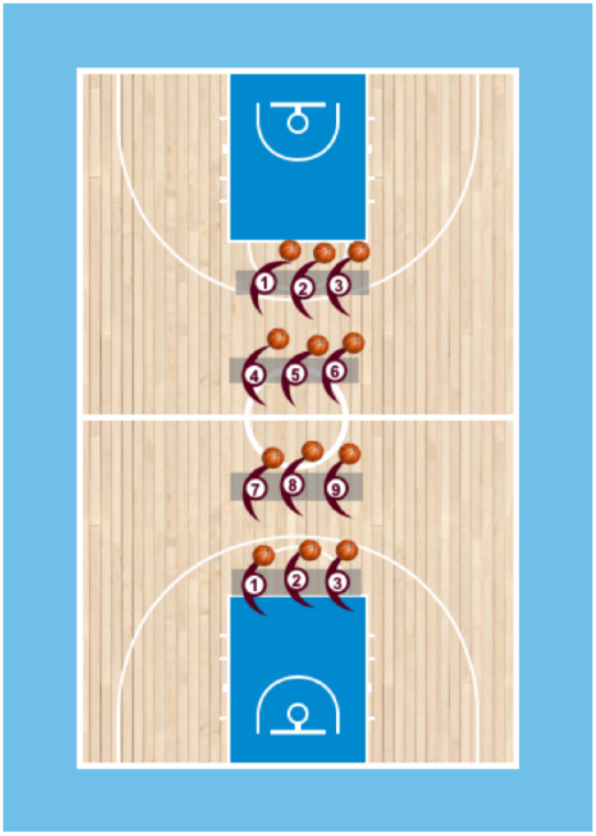
- Wszyscy stoją na środku boiska. Na sygnał (jeden z trzech zapowiedzianych uprzednio: gwizdek, klaśnięcie, "start") zawodnicy muszą wystartować (biegają wzdłuż boiska) i zdobyć 3-5 celnych koszy - bez możliwości dobitki.
- Ustawienie jw., sygnał jw., zasady jw. Zawodnicy wykonują rzuty na wszystkie kosze na sali, ale każdy kolejny musi zostać oddany na innej połowie.
- Ustawienie jw., w parach, jedna piłka na parę. Na sygnał jw., pierwszy zawodnik z piłką kozłuje na wybrany kosz, drugi w tym czasie biegnie do sąsiedniego. Pierwszy zawodnik zbiera po sobie piłkę i podaje do drugiego w parze. Pierwszy po podaniu lokalizuje najbliższy kosz i biegnie do niego.
- Ustawienie jw. Pierwszy zawodnik bez piłki, drugi z piłką. Pierwszy biegnie na wybrany kosz, a drugi wykonuje podanie i biegnie zebrać piłkę. Pierwszy zawodnik wraca na środek boiska. W tym czasie drugi zbiera piłkę i podaje ją do pierwszego i wybiera kolejny kosz, do którego biegnie, aby otrzymać podanie.

Przykładowy panel ćwiczeń. **Zawsze prowadzę je w logicznym ciągu, ponieważ każde kolejne wynika z poprzedniego.** Dzieci też mają prosty przekaz.

KOZŁOWANIE ZE ZMIANĄ RĘKI PRZED SOBĄ

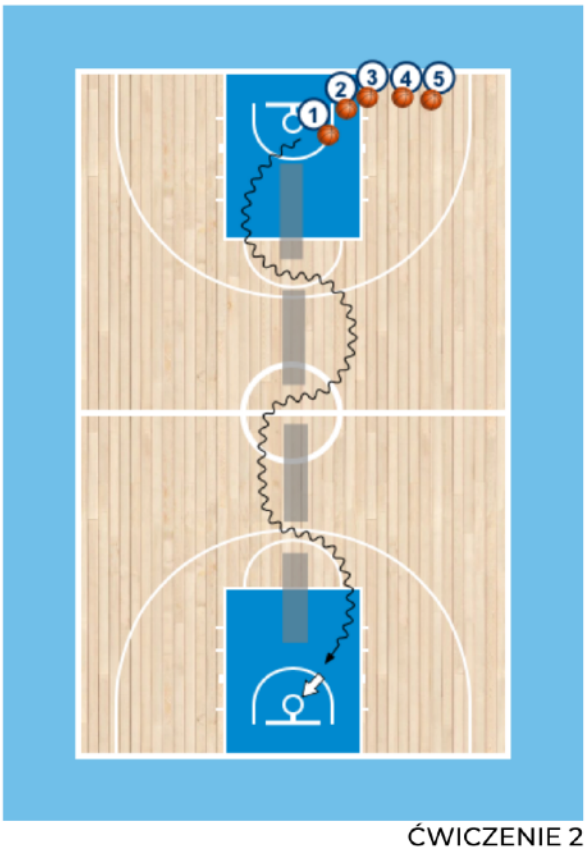
ĆWICZENIE 1: Zawodnicy siedzą na ławeczkach okrakiem, aby wymusić kozioł piłki obok siebie, ale nie obciążać nóg i pleców w postawie koszykarskiej, tak jak ma to miejsce na stojąco. Zawodnicy kozłują (trener może pokazywać na palcach "cyferki"):

1. do wysokości kostki,
2. do wysokości kolana,
3. dowolnie manipulując ramieniem w przód i w tył, kozłując wysoko i nisko (swoboda w stawie barkowym),
4. kozłują do wysokości kolana, na sygnał zmieniają rękę kozłującą, przenosząc piłkę szybkim ruchem nad kolanami (piłka musi być pod ręką).



ĆWICZENIE 1

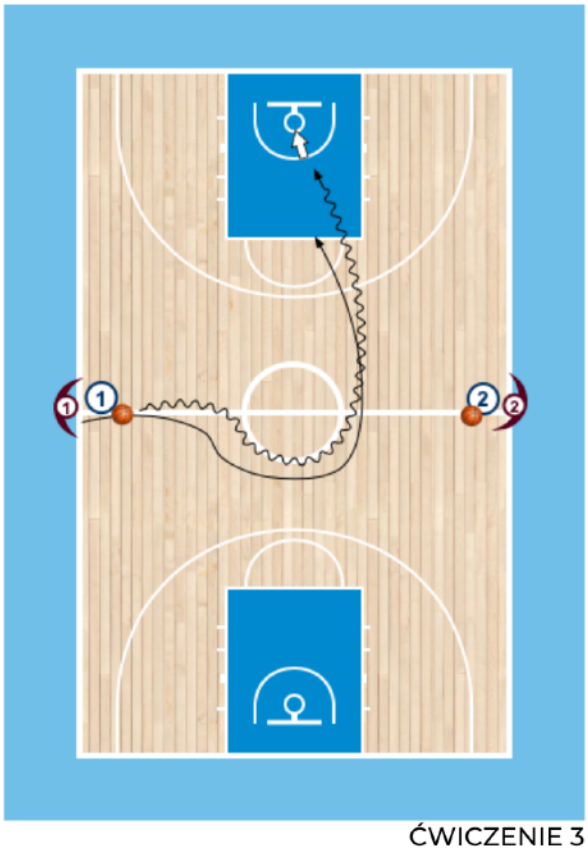
- **ĆWICZENIE 2:** Ławki ustawione są w odstępach, jedna za drugą, wzdłuż osi boiska. Zawodnicy kozłują dalszą ręką od ławki, zmieniają rękę przy każdej ławce. Następny zawodnik zaczyna kozłować inną ręką od poprzedzającego i w odpowiednim odstępie.



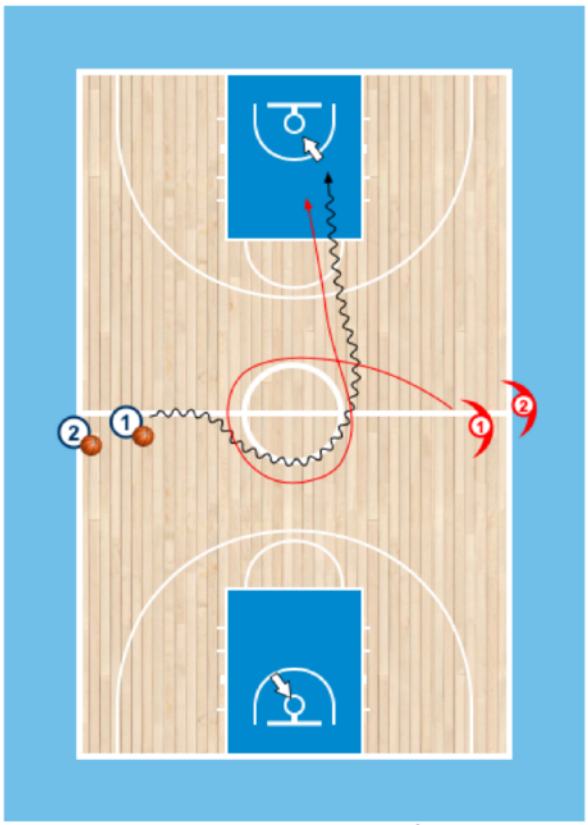
ĆWICZENIE 2

- **ĆWICZENIE 3:** Ćwiczenie w parach, zawodnicy ustawieni w połowie boiska, na linii bocznej. Pierwszy zawodnik z piłką, drugi, bez piłki, za nim. Startujemy na kozioł pierwszego zawodnika. Ten kozłuje dookoła koła środkowego, z tego miejsca ma do wyboru oba kosze. Jego zadaniem jest kozłować tak szybko, aby na początku zmylić drugiego zawodnika, żeby piłka po rzucie spadła na parkiet i nie została złapana przez partnera w ćwiczeniu.

- **ĆWICZENIE 4:** Jw., ale obaj zawodnicy stoją po przeciwnych stronach linii połowy. Startują na kozioł zawodnika z piłką, a ich zadaniem jest obiec koło. O tym, gdzie pobiegnie zawodnik z piłką, decyduje zawodnik bez piłki. Koniec ćwiczenia jak w poprzednim.



ĆWICZENIE 3



ĆWICZENIE 4

Podsumowując: na “dorosłe” sukcesy zaczyna się pracować już w najmłodszych latach. Wszystko, co robimy, musi mieć oparcie w planie, a najlepiej w planie i systemie. Pamiętajmy, że podstawy koszykówki, takie jak kozioł, podanie czy rzut, same w sobie nic nie znaczą. Wartości nadaje im dopiero umiejętność ich wykorzystania. Przeanalizujcie, proszę, cały tekst i wszystko, co opisałem - czy to nie przypomina Wam meczu? Jeśli nie, będę musiał to poprawić, bo powinien!

I na koniec... zwróćcie uwagę, że nigdzie nie użyłem zwrotu "trenujemy”. My “uczymy”.

Życzę samych sukcesów - szczególnie tym z Was, którzy pracują z najmłodszymi!

Macie pytania?
Piszcie: lukasz@dziergowski.pl, lub znajdźcie mnie na FB:)

Łukasz Dziergowski, trener od 18 lat.
Przygodę z koszykówką zaczynał w Siarce Tarnobrzeg.
Trenował dzieci i młodzież w WKS Śląsk Wrocław, obecnie jest szkoleniowcem w WKK Wrocław.
Dwukrotny mistrz Polski (U14 i U16), asystent trenera reprezentacji Polski U16 (rocznik 2004). Mistrz OOM 2015 jako główny trener, brązowy medalista OOM z rocznikiem 1999 (asystent.) Trener Kadry Dolnego Śląska U14 2001, 2005, 2006, 2007. Absolwent Szkoły Trenerów PZKosz.

@LukDziergowski

fot. Rhode Van Elsen - www.fiba.basketball

ZASŁONY

Dawid Mazur

W poprzednim artykule “Postaw zasłonę” zwracałem szczególną uwagę na takie elementy jak technika stawiania zasłony, kąt zasłony, spacing oraz timing. W poniższym materiale znajdziecie informacje jak skorzystać z zasłony, umieściłem też zestaw kilku ćwiczeń do nauki i doskonalenia współpracy opartej na zasłonach od piłki.

OD CZEGO ZACZYNAMY?

Naukę stawiania zasłon powinniśmy zacząć od formy ścisłej 1x0 oraz 2x0. Ćwiczymy tutaj nie tylko technikę stawiania zasłon, ale również i różne możliwości korzystania z tego elementu. Wiele ćwiczeń w formie ścisłej można wykorzystać podczas podczas rozgrzewki, jak i również podczas treningu rzutowego. Wielu trenerów wprowadza takie ćwiczenia pod koniec treningu, kiedy zawodnicy są zmęczeni, a muszą proste elementy techniczne wykonać przy pełnej prędkości biegu i wysokim poziomie koncentracji.

W następnej kolejności do nauki wprowadzamy zadaniowego obrońcę, który będzie miał za zadanie zdecydować, którego z zawodników kryje w ataku. W tych ćwiczeniach uczymy decyzyjności podającego. Dodatkowo możemy tutaj wprowadzić obrońcę zawodnika z piłką, który będzie utrudniał podanie.

Kolejnym etapem jest wprowadzenie małych gier 3x2 oraz 3x3. Dzięki grom 3x2 umożliwiamy podającemu łatwe podanie (bez presji obrońcy), natomiast pozostali gracze mają za zadanie skorzystać z zasłony.

Na dalszym szczeblu szkolenia znajdują się ćwiczenia 4x3 oraz 4x4. Zadania jakie trenerzy mogą tutaj delegować to m.in. wykorzystanie przewagi w ataku, bądź odszukania przewagi mismatch jeśli takowa się pojawi. W ćwiczeniach 4x4 możemy dodatkowo wprowadzać zasłony typu: screen the screener.

JAK SKORZYSTAĆ Z ZASŁONY?

Aby skutecznie wyjść po zasłonie trzeba pamiętać o takich elementach jak:

* zmiana tempa poruszania się,
* kontakt z obrońcą,
* wykonanie zwodu,
* przyspieszenie,
* umiejętnie odczytać ruchy obrońców

Do tego dochodzą takie elementy jak **zatrzymanie się i ponowny sprint** czy też **wytrzymałość szybkościowa**, tak aby zawodnik potrafił wybiec sprintem w czwartej kwarcie na zmęczeniu. Niemniej jednak nie wszystkie elementy muszą wystąpić podczas korzystania z zasłon.

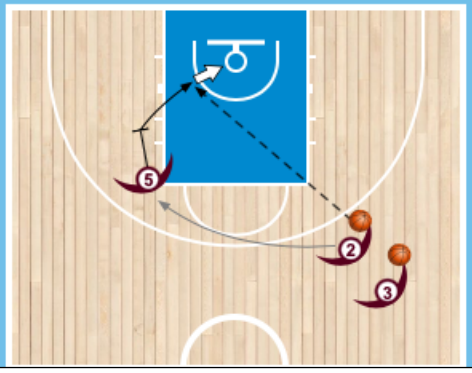
ĆWICZENIA NAUCZAJĄCE

Ćwiczenie 1

Cel: nauka postawienia zasłony • otworzenie się po zasłonie

Na Diagramie 1 zawodnik ataku O5 stawia zasłonę screen away, po czym uwalnia się do piłki i otrzymuje podanie od O2.
Wyegzekwować tutaj należy postawienia zasłony (cierpliwości uczymy poprzez odliczenie: 21, 22), a dopiero poźniej uwolnienie się do piłki pod kosz. Podanie pod kosz powinno być takie samo jak podczas meczu (silne, dokładne, tak jakby przed podającym był obrońca).

diagram 1



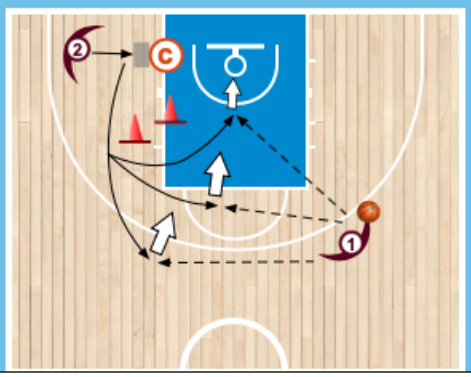
Ćwiczenie 2

Cel: wyjście po zasłonie

C (trener) ustawiony z bumperem. Pachołki ustawione jak nogi gracza stawiającego zasłonę.
O2 podchodzi do C i łapie z nim kontakt (łokieć na bumperze), następnie wybiega sprintem i otrzymuje piłkę od O1. Oczywiście istnieje tez opcja bez podchodzenia do obrońcy, a od razu wybiegnięcia. To rozwiązanie jest skuteczne w momencie kiedy obrońca nie patrzy na zawodnika wybiegającego po zasłonie.
Korzystający z zasłony ma 3 podstawowe możliwości:

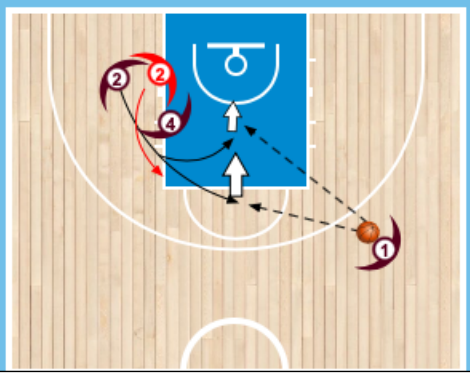
* wybiegnięcia na rzut za 3 punkty (obrońca jest spóźniony, broni "między"),
* wybiegnięcia na linię rzutów wolnych (obrońca biegnie za O2 - obrońca stawiającego zasłonę wtedy jest zbyt nisko, aby pomóc lub gdy obrońca jest spóźniony),
* wykonuje curl (zawija za zasłoną) i otrzymuje piłkę w polu 3 sekund (obrońca O2 biegnie za jego plecami i obrońca stawiającego zasłonę jest za głęboko w polu 3 sekund).

diagram 2



Istnieje też możliwość wykonania back-door przez O2. Taka sytuacja jest, gdy jego obrońca kryje top side (top lock). W naszym przypadku, trener musiałby wtedy zmienić swoją pozycję, aby O2 mógł odczytać system krycia (diagram 3).

diagram 7

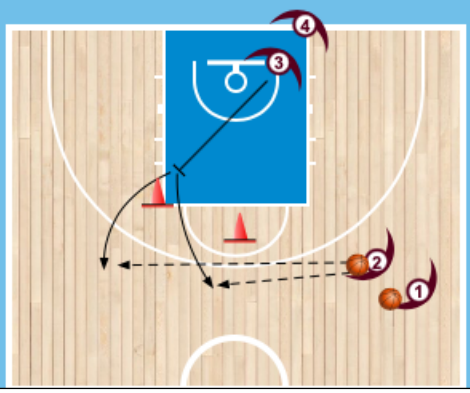


Ćwiczenie 3

Cel: nauka postawienia zasłony • otworzenie się po zasłonie

Na diagramie 4 mamy sytuację zasłony shuffle. O3 stawia zasłonę po czym uwalnia się do piłki. Kąt wybiegnięcia do piłki może być różny, w zależności od ruchów obrońców.

diagram 4

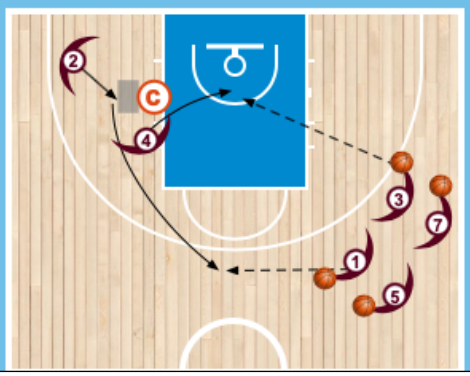


Ćwiczenie 4

Cel: nauka postawienia zasłony • otworzenie się po zasłonie • wybiegnięcie po zasłonie

O4 stawia zasłonę. O2 łapie kontakt z C, który trzyma bumpera. O2 wybiega do piłki i otrzymuje piłkę od O1 (diagram 5). W tym czasie o4 otwiera się pod basket i otrzymuje piłkę od O3.
O2 może wykonać rzut za 3 punkty, rzut za 2 punkty po koźle, zaatakować i wykończyć spod kosza.

diagram 5



O4 może wykończyć: z tej samej strony co otrzymał piłkę, z drugiej strony kosza, rzutem poprzedzonym zwodem.

ĆWICZENIA DOSKONALĄCE

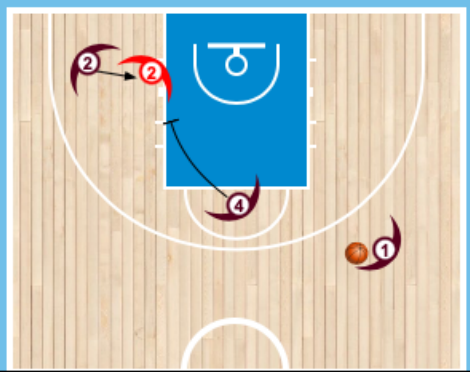
Ćwiczenie 3

Cel: nauka decyzyjności z podaniem • nauka

O4 stawia zasłonę na X2. W tym samym czasie O2 łapie kontakt z X2 (diagram 6).
O2 wybiega po zasłonie. **Obrońca X2 biegnie za jego plecami.** O1 podaje do O2, który ma może skorzystać m.in. z następujących rozwiązań:

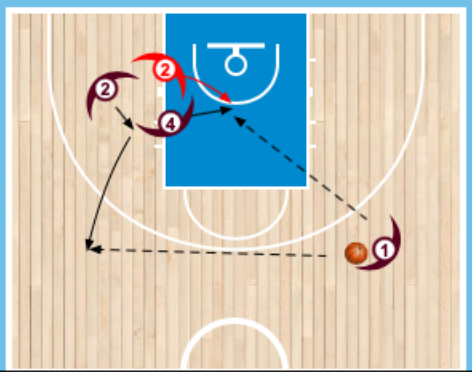
- wybiegnięcie na linie rzutów wolnych, w tym czasie O4 otwiera się pod kosz. O2 rzuca z półdystansu lub podaje do O4, który kończy rzutem do kosza,
- wykonanie curl i kończy rzutem do kosza (diagram 7). W tym samym czasie O4 cały czas jest gotowy do otrzymania piłki od O2.

diagram 6



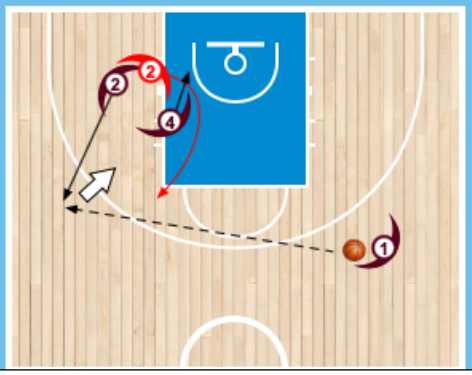
Jeśli obrońca X2 wykonuje switch (diagram 8), to O2 wybiega na obwód oddalając się od wyimaginowanego obrońcy X4, zaś O4 łapie kontakt fizyczny z O2 i zastawia się w celu otrzymania piłki od O1. O1 podejmuje decyzję komu podać. Z tym, że trener może dać zadanie, że przy każdym switch zawodnik z piłką ma podać tam gdzie jest mismatch.

diagram 8



W przypadku kiedy obrońca X2 chce przebiec między zasłoną (diagram 9), to O2 wybiega na obwód oddalając się od swojego obrońcy. O1 podaje do O2, który rzuca do kosza, bądź np. podaje do O4, który zajął pozycję na low post.

diagram 9



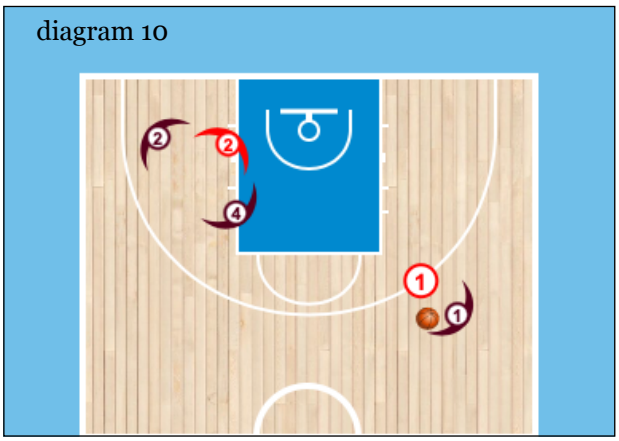
Dalsze rozwiązania są według koncepcji ofensywnej.
Podobny układ ćwiczeń 2x1 możemy stosować przy innego typu zasłonach.

Ćwiczenie 4

Cel: nauka postawienia zasłony • otworzenie się po zasłonie • wybiegnięcie po zasłonie • podanie w timingu

Kolejnym etapem jest dodanie kolejnego zadaniowego obrońcę (diagram 10), który będzie w odpowiedni sposób przeszkadzał przy podaniu, np. bez użycia rąk lub używa tylko jednej ręki. W ten sposób mamy sytuację 2x2, gdzie jeden z obrońców zadaniowo kryje podającego. Przewaga w ataku zaś będzie pod koszem lub na obwodzie, w zależności od decyzji X2 kogo będzie krył.

diagram 10



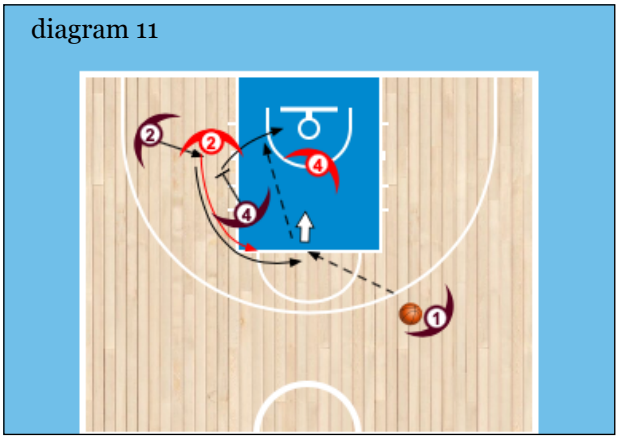
W dalszej kolejności obrońca X1 musi naciskać podającego O1. W łatwiejszej wersji O1 może kozłować. W trudniejszej nie może kozłować.

Ćwiczenie 5

Cel: 2x2+1 • doskonalenie gry na zasłonie od piłki • czytanie obrony

O4 stawia zasłonę na X2. O2 wybiega po zasłonie.
Obrona: Obrońca X2 biegnie po śladach, obrońca X4 jest nisko w polu 3 sekund (diagram 11)
Rozwiązanie: O1 podaje do O2, który może oddać rzut do kosza lub podać do otwierającego się O4, jeśli X4 podejdzie do krycia O2.

diagram 11

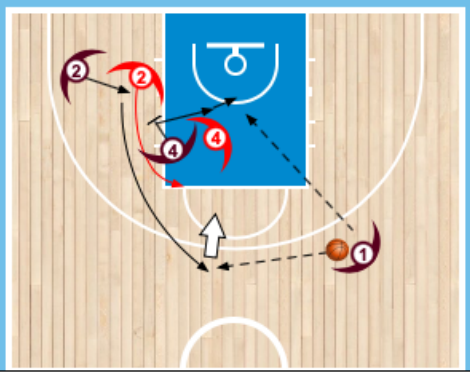


Obrona: Jeśli obrońca X4 jest wysoko w stosunku do O4 (diagram 12) i obrońca X2 biegnie po śladach to mamy m.in. następujące

Rozwiązania:

* O4 ścina pod basket. Łapie kontakt z O4, zastawiając go i otrzymuje piłkę od O1, a następnie rzuca do kosza.
* O2 wybiega sprintem po uprzednim kontakcie z X2 (na wysokości zasłony może zatrzymać się i ponownie biec, w celu wybicia z rytmu X2). Po otrzymaniu piłki rzuca do kosza z dystansu, lub np. po koźle rzuca z półdystansu.

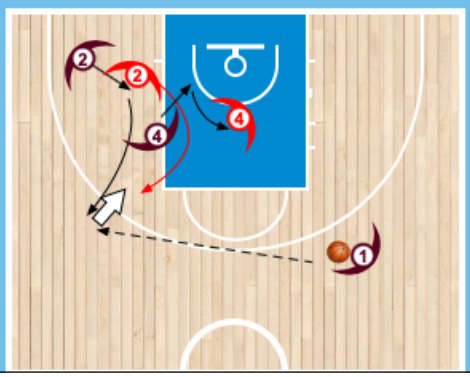
diagram 12



Obrona: Obrońca X2 kryje między (diagram 13)

Rozwiazanie: O2 ucieka od swojego obrońcy, tak aby miał jak najdalszą drogę do przebiegnięcia do niego. Otrzymuje piłkę i rzuca do kosza. Po postawieniu zasłony, O4 otwiera się. Jak piłkę otrzyma O2, to walczy o pozycję z X4 w polu 3 sekund (nie na low post), aby otrzymać piłkę od O2.

diagram 13



Obrona: Obrońcy zamieniają (switchują) krycie.

Rozwiązania:

* O2 wybiega na obwód, otrzymuje podanie od O1 i gra 1x1 z X4. Sytuacja mismatch (diagram 14).
* O4 zastawia się po postawieniu zasłony i trzyma na plecach X2. Walczy o otrzymanie piłki od O2 lub O1 (diagram 15).
* O2 wybiega na obwód, otrzymując piłkę. O4 otwiera się, jednak obrońca X2 kryje frontem. O2 zmienia kąt podania poprzez przekozłowanie piłki na skrzydło. O1 wbiega na linie rzutów wolnych. Otrzymuje piłkę od O2 i O1 podaje do O4 (diagram 16).

diagram 14

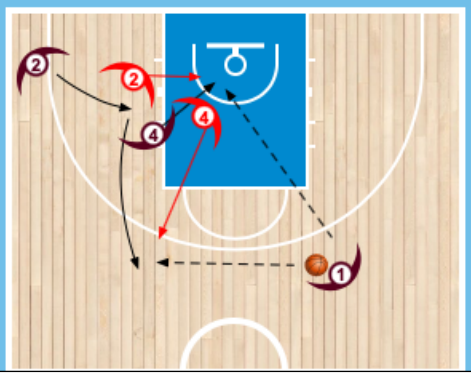
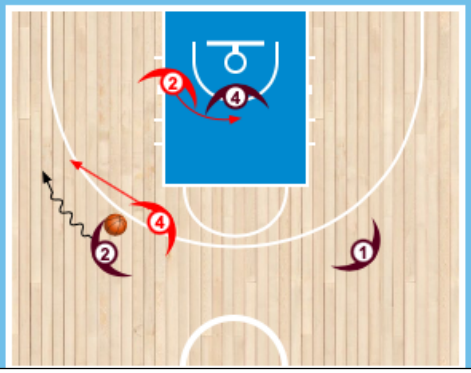
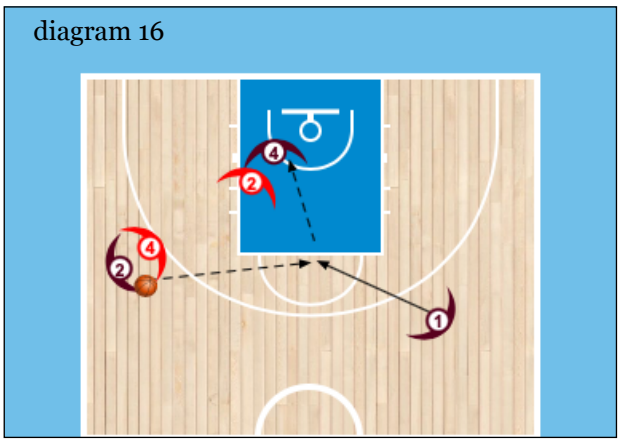


diagram 15





KIEDY?

Wprowadzając zasłony do naszego repertuaru ofensywnego, powinniśmy zastanowić się: czy nie za wcześnie wcielamy w proces szkolenia taką współpracę? Przedwczesne wdrażanie zasłon może spowodować u zawodników zanik kreatywności. Choć z początku dla graczy będzie to wymarzone rozwiązanie, gdyż ułatwi im to uwolnienie się od obrońcy, tudzież umożliwi łatwe zdobycie punktów. W dalszej perspektywie niestety z pewnością ich to ograniczy. To my trenerzy, powinniśmy przemyśleć kiedy wprowadzać zasłony! Nikt Wam nie odpowie, że zasłony powinny być od 13, 15 czy 17 roku życia, czy po 3 czy po 4 latach szkolenia. Wszystko zależy od indywidualnych umiejętności jakich nauczyliście swoich podopiecznych.

JAK?

Kiedy zdecydujemy się już na urozmaicenie systemu ataku, poprzez wprowadzenie zasłon od piłki, musimy rzetelnie przedstawić naszym zawodnikom informacje jak zasłonę postawić, jak z niej skorzystać oraz jak reagować na różne zachowania obrońców. Samo postawienie zasłony, bez jej czytania na niewiele się zda.

Jak wcześniej wspomniałem zaczynamy od ćwiczeń w formie ścisłej 1x0 oraz 2x0. Następnie wprowadzamy zadaniowego obrońcę i ćwiczymy 1x1 + podający. Dalej trenujemy 1x1 LIVE, gdzie zasłonę stanowi kosz z piłkami lub pachołki. Kolejny etap to 2x1, gdzie obrońca decyduje w jaki sposób i kogo będzie krył. Idąc dalej mamy ćwiczenia 3x2, gdzie jeden obrońca kryje podającego, a drugi decyduje o obronie przy zasłonie. Później wprowadzamy ćwiczenia 2x2 LIVE + podający, a następnie 3x3 LIVE.

DLACZEGO?

To jest fundamentalne pytanie. Dlaczego wprowadzamy zasłony do naszego ataku? Dlatego, że chcemy im ułatwić grę, a może po prostu przyszedł czas na ten element w procesie szkolenia?

Powyżej zamieściłem jeden typ zasłony od piłki - screen away. Należy mieć jednak na uwadze, że każdy rodzaj zasłony ma swoiste rozwiązania, które powinniśmy nauczać i doskonalić podczas treningów.

Dawid MAZUR @dawidmazurcom

Trener koszykówki klasy pierwszej (licencja A). Absolwent FECC (2018), Polskiej Szkoły Trenerów (2010). Pracował w SSK Basket Kraków Nowa Huta, Wiśle Kraków, AZS Finepharm Jelenia Góra, Stali Ostrów Wlkp., SMS PZKosz Władysławowo, ROSA Radom, Polonii Leszno. Współtwórca Akademii ROSA Radom. Był trenerem asystentem w kadrach Polski u trenera R. Jakubiaka, A. Miłoszewskiego, J. Szambelana. Główny trener reprezentacji Polski U16 (rocznik 2003 i młodsi), z którą wywalczył Mistrzostwo Europy dywizji B. (Podgorica 2019). Jego drużyny wielokrotnie zdobywały medale mistrzostw Polski. Współautor książki “Koszykarski Atlas Ćwiczeń”. Aktualnie Koordynator Młodzieżowych Kadr Narodowych.

ZAPLANUJ DEFENSE

Grzegorz ZIELIŃSKI

Koszykówka kobiet jest w kryzysie, po mistrzostwie Europy w 1999 roku, 21 lat temu, pozostały wspomnienia. Całe środowisko koszykówki żeńskiej, bez wyjątku, potwierdza kryzys. I co z tego… niewiele.

Jak to naprawić? Odpowiedź jest prosta, trzeba chcieć to naprawić. Trzeba mieć powód, dla którego, tego chcemy. Skoro narzekamy, że nasza Reprezentacja Narodowa jest słaba, należy odpowiedzieć sobie na fundamentalne pytanie, dlaczego chcemy, aby była mocna?

Aby rozwinąć koszykówkę żeńską potrzebne są prawidłowo wyszkolone, utalentowane koszykarki. To truizm, wiem. Prawidłowe szkolenie to proces wieloletni. Należy znaleźć zdolne dzieci, zachęcić je i stworzyć prawidłowe warunki do rozwoju. Co trzeba zrobić?

Najlepiej sformułować, o czym marzymy. Wyobrazić sobie naszą ukochaną dyscyplinę w momencie największego rozkwitu i… mamy już cel. Cel, do którego grupa ludzi będzie zmierzać. Czytałem jako młody trener opracowanie, w którym autor twierdził, że wystarczy zgodna współpraca dwóch ludzi, aby „przenosić góry". Możemy sobie zatem wyobrazić co się stanie, jak do wymarzonego celu zacznie zmierzać ludzi dwudziestu.

Potrzebujemy zawodniczek, działaczy, trenerów i sędziów. Potrzebujemy dowódców i żołnierzy. Zaopatrzenia, broni i co najważniejsze determinacji, do spełnienia marzenia. Determinacja to najlepsze paliwo, jakie powstało wraz z rozwojem ludzkości.

Każdy trener, jest na wagę złota. Każdy nauczyciel koszykówki, jest na wagę złota. Nie musi ich być bardzo wielu, istotniejsza jest jakość ich pracy. Lepiej dysponować armią kilkudziesięciu świetnych dowódców niż armią kilkuset przeciętnych. Trzeba ich doskonale wyselekcjonować, wyszkolić i finansować. Można zacząć od kilku, z czasem będzie kilkunastu i dojdziemy do kilkudziesięciu. Muszą to być dowódcy zawodowi, nie z rezerwy.

Trenerzy dowódcy, zaczną szkolić nam armię. Zawodniczki to armia, w pierwszym etapie szkolenia armia z ogólnonarodowego naboru. Nabór musi być szeroki. Selekcja nastąpi na dalszych etapach szkolenia. Ostatecznie potrzebować będziemy kilkuset zawodowych żołnierzy/zawodniczek. I wtedy zaczniemy budować naszą reprezentację, tak zwane oddziały elitarne.

Czy jest to proste: nie, nie jest to proste. Mamy niestety deficyt marzycieli, a i o tych, których mamy nie do końca potrafimy zadbać. Moim zdaniem, trenerzy to klucz do sukcesu.

Ale trenerzy mający jasno określone zadania, z wykonania tych zadań rozliczani i nagradzani. Na pierwszym etapie szkolący przede wszystkim zawodniczki, nie zespoły. Trenerzy, którzy nie będą się obawiali nauczania zawodniczek prawidłowej obrony, obrony, dzięki której będziemy mogli rozwijać atak. Nasi trenerzy nie mogą obawiać się nauczania zgodnie z wytycznymi, generalnie muszą być odważni, bardzo odważni.

Celem tego opracowania, jest usystematyzowanie w sposób możliwie prosty fundamentalnych zadań, które powinien zawrzeć trener w zakresie planowania swojej pracy, w aspekcie indywidualnej obrony. W tym opracowaniu nie podaję szczegółowej techniki wykonania poszczególnych elementów indywidualnej obrony, jest ona uzależniona od filozofii obrony każdego trenera. Opisów techniki wraz z demonstracją, w dzisiejszej dobie mamy wiele. Polecam materiały przygotowane przez Wydział Szkolenia PZKosz.

Co zabija fundamentalne wyszkolenie zawodniczek w ataku i obronie? Odpowiedź nie jest prosta. Jedną z głównych przyczyn jest **dramatycznie źle nauczana obrona**. Obrona, dostosowana do osiągania zwycięstw w kategoriach dzieci, nie tworząca warunków, do rozwijania prawidłowych zachowań w ataku. Obrona zabijająca samowyzwolenie, ścięcie, obiegnięcie, grę 1x1 z piłką. Obrona dająca przewagę zawodniczkom szybko rozwojowym, zniechęcająca do uprawiania koszykówki dzieci późno rozwojowe. Strategia obrony, która poza pokonaniem, a czasami niestety upokorzeniem rywala, nie dająca nic, także tym, którzy ją stosują.

W Polsce mamy Dwa Narodowe sposoby gry w obronie, dopracowywane do perfekcji przez szukających zwycięstw, w kategoriach dziecięcych szkoleniowców:

- „NAPADANIE NA CAŁYM BOISKU"
- „KUPĄ W POLU TRZECH SEKUND PANIE I PANOWIE"

Systemom tym, nie poświęcam więcej uwagi, są powszechnie znane. Przekazywane z pokolenia na pokolenie. Doprowadzane do niedoścignionej perfekcji.

BARDZO WAŻNE!

Trener nauczający od początku swojej pracy obrony, polegającej na kontrolowaniu zawodniczki z piłką, kontrolowania bezpośrednich podań, ma szansę przygotować swoje wychowanki do gry, nie tylko w obronie, ale także, a może przede wszystkim w ataku. Do gry w ataku przeciwko rywalkom potrafiącym prawidłowo bronić. Nie dają tej szansy realia gry obronnej, funkcjonujące w przeważającej większości, w polskiej koszykówce dziecięco-młodzieżowej.

JEŻELI NIE CHCESZ ZREZYGNOWAĆ, Z TAK ZWANYCH „NARODOWYCH SYSTEMÓW OBRONY", TO NIE CZYTAJ TEGO DALEJ. SZKODA TWOJEGO CZASU.

INDYWIDUALNA OBRONA

Elementy indywidualnej obrony, omówione w tym materiale są kierowane do trenerów pracujących z dziećmi i młodzieżą, do 14 roku życia. Zaproponowana systematyka i sformułowania mogą być wykorzystane do opracowania autorskich programów dla klas sportowych i klas mistrzostwa sportowego.

Determinanty skutecznej obrony:

Sprawność motoryczna:

- Wysoki poziom wytrzymałości szybkościowej (zdolność do powtarzania dużej liczby krótkich odcinków biegowych, bez nadmiernej utraty szybkości).
- Wytrzymałość siłowa (zdolność do utrzymania niskiej pozycji na nogach w dłuższym czasie, utrzymania podniesionych aktywnych rąk, zdolność do wykonania dużej liczby szybkich startów i wyskoków bez utraty mocy).
- Koordynacja ruchowa (zdolność do łączenia różnych form przemieszczania się, równoczesnej pracy rąk, nóg i tułowia).

Predyspozycje intelektualne:

- Zdolność do obserwacji wielu wydarzeń, w trakcie gry.

- Zdolność do przewidywania działań indywidualnych i zespołowych atakujących.
- Umiejętność błyskawicznego kojarzenia zdarzeń, zdolność do szybkiej reakcji.

Predyspozycje psychiczne:
- Determinacja do ciężkiej pracy w obronie.
- Wiara w swoje możliwości, odwaga.
- Odporność na stres.
- Zdolność do współpracy (umiejętność i chęć komunikowania się).

Wyszkolenie techniczne:
- Postawy obronne.
- Różne formy przemieszczania się.
- Różne sposoby blokowania atakujących.
- Zastawienie.

Przygotowanie taktyczne – teoretyczne:
- Pozycje obronne (ustawienie względem piłki, atakującego oraz bronionego kosza)
- Wiedza na temat celów obrony, zaproponowanej przez trenera.
- Wiedza jakie elementy techniki obronnej stosujemy w określonych sytuacjach.

1. Obrona indywidualna - przygotowanie techniczne.

1.1. **Postawa obronna** (ustawienie głowy, tułowia, rąk, nóg). Wyróżniamy postawy w obronie atakującego z piłką i atakującego bez piłki.

To co charakteryzuje właściwą postawę to utrzymanie równowagi, obie stopy powinny być równomiernie obciążone, rozstawione szeroko. Utrzymując równowagę, będziemy mogli startować w każdym kierunku, bez straty czasu na przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę. Ważnym elementem prawidłowej postawy jest obniżenie środka ciężkości ciała poprzez ugięcie kończyn dolnych w stawach kolanowych. Pozwoli to na szybszy start. Z postawy niskiej szybciej startujemy.

BARDZO WAŻNE!!! U młodych zawodniczek, nie wymuszamy zbyt niskiej postawy, nie pozwoli to szybciej wystartować, a do tego zniszczy kolana zawodniczkom będącym w fazie wzrostu i dojrzewania. Prawidłową, niską postawę, uzyskamy dopiero po przygotowaniu, układu ruchu. W okresie dojrzewania, jest on szczególnie narażony na kontuzje.

Postawy w obronie przeciwko atakującej z piłką:
- Postawa obrońcy kryjącego zawodnika z piłką, w strefie zagrożenia rzutem. Atakujący otrzymał piłkę i nie rozpoczął kozłowania. W sytuacji ustawienia atakującego przodem i tyłem do kosza.
- Postawa obrońcy kryjącego zawodnika z piłką, w sytuacji, kiedy nie zagraża rzutem i nie rozpoczął kozłowania.

W strefie zagrożenia rzutem obrońca, kryjący zawodniczkę z piłką może być zaatakowany na trzy sposoby: atakujący może wykonać penetrację, wykonać podanie lub wykonać rzut. Do prawidłowej postawy musimy dołożyć pracę kończyn górnych. Ich ustawienie zależne jest od położenia piłki. Jeżeli atakujący trzyma piłkę poniżej bioder, kończyny górne ustawiamy szeroko w bok, jeżeli atakujący przenosi piłkę powyżej bioder unosimy jedną rękę w górę, w strefie podkoszowej najczęściej unosimy w górę dwie ręce. Bardzo ważne, aby nauczyć zawodniczki

fot. Stanisława Bogacka

aktywnej pracy kończyn górnych. Obserwując młodych graczy, zauważyłem, że kończyny górne pozostają najczęściej bierne, lub pracują nieadekwatnie do sytuacji na boisku.

BARDZO WAŻNE!!! Młode zawodniczki najczęściej, pracują rękoma, aby wyrywać, wybić piłkę.
Prawidłowa gra w obronie, polega generalnie na blokowaniu, wymuszaniu błędów. Dzieci chcą zdobywać piłkę, atakują ją rękoma, tracąc równowagę. Zatrzymanie tego jest bardzo trudne i nie zawsze należy to zwalczać. Trener musi wychwycić proporcje, aby z jednej strony nie hamować aktywności zawodniczek, z drugiej musi pilnować utrzymanie zrównoważonej postawy obronnej.

Postawy w obronie przeciwko atakującej bez piłki:

- Postawa obrońcy kryjącego zawodnika bez piłki, na stronie piłki. Krycia zawodnika na pozycji 45", w sytuacji, gdy zawodnik z piłką znajduje się na osi boiska.
- Postawa obrońcy kryjącego zawodnika bez piłki, na stronie pomocy, w odległości jednego podania. Postawa obrońcy kryjącego zawodniczkę bez piłki, na stronie pomocy w odległości, dwóch, trzech podań.

Postawy w obronie, obrońcy zawodniczki bez piłki, są uzależnione od sytuacji w jakiej znajduje się broniona zawodniczka ataku. Jeżeli kryjemy atakującą w zasięgu jednego podania, blokujemy linię podania, ręką bliższą piłki. Musimy być tak ustawieni, żeby atakująca chcąc otrzymać piłkę musiał wykonać ruch od kosza, dlatego bardzo ważne jest kontrolowanie linii podania. Ręka broniąca linię podania musi być bardzo aktywna. Osobiście zalecam postawę półzamkniętą. Druga ręka powinna być zgięta w łokciu ustawiona w kierunku bronionej zawodniczki.

Broniąc zawodniczki w odległości dwóch, trzech podań stosujemy postawę otwartą. Plecami ustawiamy się do bronionego kosza, ręce rozstawiamy szeroko jedną w kierunku piłki drugą w kierunku bronionej atakującej.

BARDZO WAŻNE!!! Zawodniczki kryjące atakujące bez piłki powinny zawsze mieć kończyny górne uniesione i aktywne. Jest to ważne, w kontekście zajmowania prawidłowych pozycji obronnych, o czym będzie w dalszej części tego opracowania.

1.2. **Poruszanie się w obronie,** biorąc pod uwagę różne sytuacje występujące podczas gry:

Poruszanie w trakcie krycia zawodnika kozłującego piłkę:

- Na całym boisku (dominacja kroku biegowego lekkoatletycznego)
- W strefie zagrożenia rzutem (krok odstawno-dostawny połączony z koszykarskim krokiem biegowym)

Poruszanie w trakcie krycia zawodnika bez piłki:

- Na całym boisku (dominacja kroku biegowego lekkoatletycznego)
- W strefie zagrożenia rzutem (koszykarski krok biegowy połączony z krokiem odstawno-dostawnym).

Przepisy koszykówki zmieniają strategię gry w ataku, koszykówka staje się coraz szybsza. Zawodniczki atakujące biegają z piłką (kozłowanie, dwutakt) oraz bez piłki, coraz szybciej. Powoduje to, że we współczesnej grze obronnej jest zdecydowana przewaga biegu nad poruszaniem się krokiem odstawno-dostawnym. Bieg koszykarski rożni się od biegu lekkoatletycznego tym, że staramy się biegać na całych stopach i nisko ugiętych nogach. Ta technika powoduje możliwość zmiany kierunku i tempa biegu w reakcji na działanie atakującej. Ten sposób poruszania jest szczególnie istotny, kiedy bronimy na polu obrony. Odcinki, które musimy przebiec są krótkie bardzo często połączone ze zmianą kierunku i tempa biegu.
W trakcie obrony na całym boisku, w trakcie powrotu do obrony częściej stosujemy klasyczny krok biegowy, kontakt z podłożem ma śródstopie i wydłużamy krok. Jest związane z tym, że pokonujemy dłuższe odcinki i musimy biec szybciej.

BARDZO WAŻNE!!! Ćwiczymy technikę obu rodzajów biegu, nie skupiamy się tylko na biegu.koszykarskim Krok odstawno – dostawny, czy jak wolą niektórzy trenerzy dostawno- odstawny, jest wykorzystywany, w mniejszym wymiarze. Najczęściej stosujemy go na polu obrony, w sytuacjach, kiedy atakująca z piłką i bez piłki pokonuje krótkie odcinki i nie nabiera dużej szybkości, w sytuacjach, kiedy doskakujemy i odskakujemy do zawodniczki ataku np. pomoc – powrót.

BARDZO WAŻNE!!! Nie zalecam, szczególnie w koszykówce dziecięcej nadużywania ćwiczeń z wykorzystaniem kroku odstawno-dostawnego. Nie niszczmy im kolan. Ten element poruszania się w obronie tosujmy w odpowiednich proporcjach, obserwujmy rozwój fizyczny zawodniczki.

Kluczowym elementem w trakcie poruszania się w obronie jest koordynacja ruchowa. Musimy opanować w stopniu maksymalnie skutecznym poruszanie się bokiem, tyłem w trakcie biegu.
Bardzo ważna jest praca rąk, nie może wytrącać obrońcy z równowagi. Ponadto młode adeptki koszykówki mają problem z równoczesną pracą nóg i rąk. Dzieci najczęściej albo pracują nogami albo rękoma. Pracujmy nad skoordynowaną, równoczesną pracą nóg i rąk.

fot. Stanisława Bogacka

2. Obrona indywidualna - przygotowanie taktyczno-teoretyczne.

2.1. Pozycja obronna.

Pozycja obronna to miejsce na boisku, jakie zajmuje zawodniczka broniąca w stosunku do bronionego zawodnika, bronionego kosza i położenia piłki. Zaproponowane przeze mnie rozwiązania, będą dotyczyły pierwszego okresu szkolenia i mogą mieć niewiele wspólnego z tym co proponują trenerzy w zespołach seniorek. Na etapie seniorek, pozycje w obronie są niezwykle mocno zdeterminowane założeniami taktycznymi trenerów, wynikają ze strategii przygotowanej pod konkretnych rywali. W koszykówce dziecięcej absolutnie to nie występuje, nie skupiamy się na rywalach tylko na tworzeniu prawidłowych nawyków u swoich zawodniczek.

Wieloletnia obserwacja wyszkolenia naszych zawodniczek i zawodników, w aspekcie zajmowania pozycji w obronie, pokazała, że ten element nie jest dostatecznie szkolony. Obserwacji dokonałem w trakcie kilkunastu Mistrzostw Europy i dwóch Mistrzostw Świata, w grupach młodzieżowych, w których brałem udział, jako członek sztabów szkoleniowych lub trener główny.

W pierwszym etapie szkolenia, bierzemy pod uwagę, przede wszystkim odległość od zawodniczki, którą kryjemy. Według mojej opinii niezależnie czy jest to atakująca z piłką czy bez, odległość określa wyciągnięta ręka w kierunku piłki lub bronionej zawodniczki.

Pozycja obronna przeciwko atakującej z piłką:

Jeżeli bronimy zawodniczkę z piłką, odległość powinna być taka, abyśmy w każdym momencie byli w stanie dotknąć piłki opuszkami palców. Ustawienie korygujemy, w zależności od przenoszenia piłki przez zawodniczkę ataku. Jeżeli piłka jest poniżej bioder piłkę, odległość musi być określona przez wyciągnięcie ręki w kierunku piłki., jeżeli zostanie przeniesiona powyżej bioder odległość możemy delikatnie skrócić. Jeżeli zawodniczka ataku przeniesie piłkę powyżej barków,

możemy zdecydowanie skrócić odległość tak, aby uniemożliwić atakującej opuszczenie piłki bez utarty dogodnej pozycji w ataku.

Ten sposób ustawienia w obronie, odległości obrońcy od gracze z piłką, wzbudza wiele kontrowersji. Zawodniczki o niższym poziomie sprawności fizycznej, mają problem z utrzymaniem pojedynków 1x1. Nie wolno ich cofnąć, jak cofniemy zabierzemy im szansę doskonalenia prawidłowych zachowań, stworzymy błędny nawyk, który na dalszych etapach szkolenia będzie nie do skorygowania. Dobierając krycie w obronie, szukajmy zawodniczek o zbliżonym poziomie sprawności. Nie kierujmy się wzrostem. Bywa to złudne. Kierujmy się obserwacją wieku biologicznego, wczesnorozwojowcy bronią wczesnorozwojowców, późnorozwojowcy kryją późnorozwojowców. Nie zawsze się udaje, zawsze trzeba obserwować i próbować.

Pozycje obronna przeciwko atakujący bez piłki:

- Pozycja obronna w sytuacji krycia bezpośredniego podania.
- Pozycja obronna przeciwko atakującym znajdujący się w odległości dwóch, trzech podań.

Prawidłowa obrona, na pierwszym etapie szkolenia, charakteryzuje się tym, że nie dzielimy pola obrony na stronę piłki i na stronę pomocy. Na pierwszym etapie szkolenia, zawodniczka powinna nauczyć się utrzymywania pojedynków 1x1. Zarówno przeciwko atakującym z piłką, jak i bez piłki. To bezwzględnie musi być fundament naszej obrony. Na dalszych etapach kariery koszykarskiej o skuteczności obrony, w tym zespołowej, decydować będzie zdolność do utrzymywania pojedynków 1x1. Jest to powód nie wprowadzania strony pomocy, na tym etapie.

Zawodniczki powinny być tak ustawione w obronie, aby zajmować pozycję w trójkątach obronnych, pomiędzy atakującą z piłką, a krytą zawodniczką. Im bliżej piłki będzie się znajdowała zawodniczka ataku, kryta przez obrońcę, tym trójkąt powinien być bardziej spłaszczony, a obrońca powinien znajdować się bliżej atakującej w postawie półzamkniętej. Jeżeli atakująca znajduje się w odległości dwóch, trzech podań trójkąt jest nieco głębszy, a odległość od krytej zawodniczki nieznacznie większa. Optymalna w tej sytuacji jest otwarta postawa obronna.

Bardzo istotnym elementem obrony zawodniczek bez piłki jest peryferyjne widzenie. Polega ono na kontroli zawodniczki z piłką i zawodniczki, za którą się odpowiada, dzięki zajmowaniu i korygowaniu właściwej pozycji.

Jaka powinna być odległość od krytej zawodniczki bez piłki? Jak to skutecznie opisać? O tej odległości decyduje zdolność do reakcji, na przemieszczającą się piłkę w trakcie podania. Musimy tak ustawiać naszą zawodniczkę w obronie, aby w sytuacji, kiedy kryta przez nią atakująca otrzyma piłkę, nasz obrońca nie rozpoczynał dobiegania do niej. Musi od początku uczyć się korekty swojej pozycji obronnej przy każdym podaniu, skoku za piłką. Podobna sytuacja jest w momencie, kiedy zawodniczka z piłką wykona podanie, obrońca powinien odskoczyć nieznacznie w kierunku podanej piłki. Obrona sytuacji „close out" jest najtrudniejszym elementem, w aspekcie, indywidualnej obrony. Jeżeli będziemy zbyt daleko od krytej atakującej, nie zdążymy skorygować pozycji i postawimy się w mega trudnej sytuacji. Na kolejnych etapach szkolenia będzie to jedno z naszych głównych zadań, obrona „close out" w sytuacjach pomocy i rotacji. Na pierwszym etapie szkolenia nie ruszamy tej sytuacji.

BARDZO WAŻNE!!! Od początku nauczania wpajamy zawodniczkom, zasadę: „Jeżeli zostanie wykonane podanie, a zawodniczki pozostaną w tym samym miejscu, nie skorygują pozycji, popełniają błąd".

2.2. Zasady stosowane w indywidualnej obronie.

Obrona zawodniczki kozłującej piłkę:

Jeżeli bronimy na całym boisku lub na ¾ boiska staramy się przede wszystkim wyhamować prędkość kozłującej, nie możemy nastawiać się na wybijanie piłki, łatwo wtedy stracić równowagę i zostać miniętym. Poprzez blokowanie drogi kozłowania zmuszajmy kozłującą do jak największej liczby zmian kierunku. Każda zmiana kierunku wiąże się z utratą prędkości. Unikamy kroków w tył, staramy się spowodować, aby kozłująca przemieszczała się w kierunku linii bocznych. Sukces możemy ogłosić jak przerwie kozłowanie. Podobne zasady stosujemy na polu obrony, z tym, że w tej sytuacji staramy się poruszać bliżej do kozłującej, na odległość wyciągniętej ręki. Skrócimy w ten sposób jaki czas, jaki będzie miała na wykonanie skutecznego rzutu lub optymalnego podania, po przerwaniu kozłowania.

Obrona zawodniczki przed rozpoczęciem kozłowania:

Jeżeli bronimy w strefie zagrożenia rzutem, atakujące, atakujące aby nas minąć, często stosują zwód markujący rzut. Przenoszą piłkę nad głowę, liczą, że będziemy skakać do bloku lub wyprostujemy nogi. Nie wolno, nam blokować rzutów i nigdy, przenigdy prostować nóg. Jeżeli atakująca wykona skuteczny rzut, a obrońca przyjmie prawidłową postawę i pozycję, obrońca nie ponosi winy za utratę kosza.

Jeżeli obrońca trzyma piłkę nisko, przygotowując sobie możliwość minięcia kozłem, wymuśmy na atakującym, aby kozioł był wykonany w przestrzeni pomiędzy waszymi rozstawionymi rękoma. Nie nastawiajmy się na wybijanie piłki w pierwszym koźle, najczęściej utracimy równowagę. Mocniej możemy nacisnąć na atakującą od drugiego kozła, wtedy nasze szanse wzrastają.

Obrona zawodniczek bez piłki:

Atakujące bez piłki mogą wykonywać ruchy

- od kosza: samowyzwolenie
- w kierunku kosza: ścięcie i obiegnięcie.

Broniąc zawodniczki wykonującej samowyzwolenie, naszym celem nie powinno być przechwytywanie podania, bardzo często broniące mijają się wtedy z piłką i tracą kontrolę nad sytuacją. Naszym celem broniąc samowyzwolenie jest to, aby atakująca otrzymała piłkę w niedogodnej dla siebie sytuacji. Najlepiej przy liniach bocznych, linii środkowej mając problem z utrzymaniem równowagi.

Broniąc ścięcia, nie możemy dopuścić, żeby atakująca wbiegła przed obrońcę w celu otrzymania piłki. Najlepszym sposobem zatrzymania ścięcia jest utrzymanie prawidłowego trójkąta obronnego. W momencie, kiedy atakująca podejmie decyzję o wykonaniu ścięcia możemy przez krótką chwilę zablokować linię biegu, doprowadzając do kontaktu, wymusimy przez to zmianę kierunku biegu ścinającej.

Aby zatrzymać obiegnięcie, tak jak w przypadku ścięcia kluczem jest prawidłowy trójkąt obronny. Kryjąc atakującą bez piłki nie możemy plecami blokować linii podania. Na linii podania może być tylko ręka bliższa piłki, da nam to szansę na skuteczną reakcję, na start w kierunku kosza przed obiegającą rywalkę. Jeżeli plecami znajdziemy się na linii podania nasze szanse na zatrzymanie obiegnięcia, zdecydowanie maleją. Dlatego nie powinniśmy się nastawiać na przechwytywanie podań.

Jeżeli moje opracowanie wzbudziło zainteresowanie będzie kontynuacja „Zaplanuj defense- next step". Temat absolutnie nie został wyczerpany. Dziękuję kolegom trenerom, którzy konsultowali przygotowany materiał. Wasze sugestie i uwagi były niezwykle inspirujące. Przepraszam za moją namolność i dziękuję za wyrozumiałość.

Grzegorz ZIELIŃSKI

Trener koszykówki w Enea Poznań. Prezes MKS MOS Konin. Wielokrotny trener oraz asystent trenera prezentacji Polski. W 2010 podczas Mistrzostw Świata U17 jako asystent trenera wywalczył Wicemistrzostwo Świata. Członek Komisji Żeńskiej Komisji Szkoleniowej.

fot. Beata Brociek

Budowa systemu defensywnego na przykładzie „Shell Drill”

- Bartosz SIKORSKI

Systemy defensywne można budować w oparciu o różne ćwiczenia, które można dzisiaj znaleźć w internecie lub literaturze. Trenerzy często mają swoje ulubione „drille”, które stosują w każdym roku swojej pracy, nie zależnie jaki zespół prowadzą. Zmienia się tylko filozofia plus zasady, które TRZEBA NAKREŚLIĆ ZAWODNIKOM .

W dzisiejszych czasach większość młodych zawodników ma problem z koncentracją, zapamiętywaniem, słuchaniem co bardzo utrudnia prace trenerom. Patrząc na rozwijającą się powyższą tendencje zastanawiałem się jak maksymalnie ułatwić nauczanie systemu defensywnego i stwierdziłem że w głównej mierze oprę o układ „shell drilla’ czyli potocznie mówiąc „box’a”. Zmieniam tylko założenia oraz nacisk na dane elementy. Potem w trakcie sezonu łączę to w całość w trudniejsze schematy, wychodząc oczywiście z układu „ box’a”

W układzie „shell drilla” można zbudować:

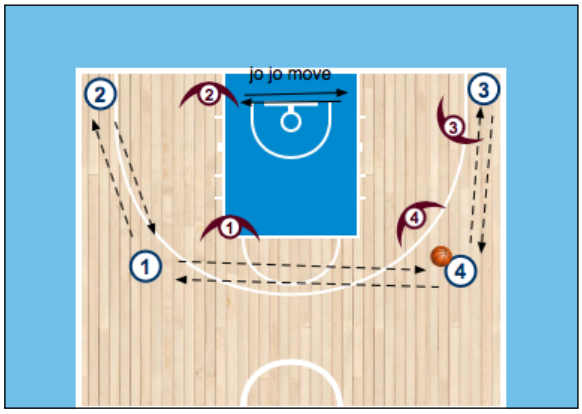
1. Bieganie na piłkę **WSZYSTKICH ZAWODNIKÓW!!!**
2. Jump to the ball
3. Help/ fake and recover
4. Help for the helper
5. „ I got two”
6. Off ball screens
7. On ball screens
8. Box-out
9. Backdoor cut defense
10. .Wszystkiego rodzaju rotacje
11. .Komunikacje oraz odpowiedzialność **WSZYSTKICH** pięciu zawodników obronie (NIE MOŻNA BRONIĆ w 2/3/4 zawodników)
12. .” Team Spirit „ etc.

Patrząc na przyswajalność założeń przez zawodników koncepcja sprawdza się bardzo dobrze.

Wszystkie elementy oczywiście trzeba wdrażać przy jednoczesnym egzekwowaniu podstawowej obrony 1x1, nacisku na piłkę itd.

Poniżej podaje przykładowe układy które oczywiście każdy może dostosować do swojej filozofii gry w obronie (kwestia wyobraźni).

Ćwiczenie 1:
Ustawienie wyjściowe 4x4.



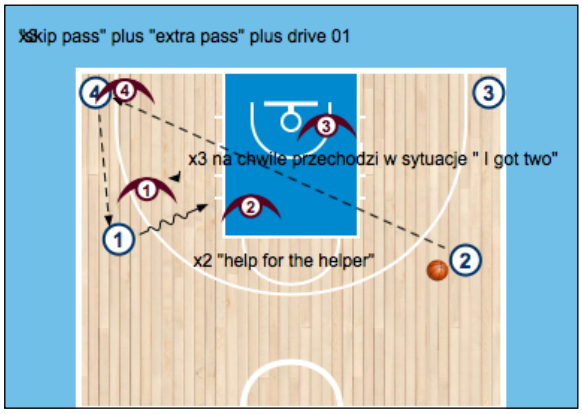
Opcje defensywne które można ćwiczyć z prostego ustawienia wyjściowego (fundamenty)

a) Deny defense
b) Press na piłkę
c) Bieganie na piłkę
d) Jump to the ball
e) Jo-jo move etc.

Ćwiczenie 2:
Bieganie na piłkę WSZYSTKICH zawodników (jeden z trudniejszych elementów do przyswojenia przez zawodników-kluczowy)

Wszystkie pozostałe zasady po skip passach wg. filozofii trenerów

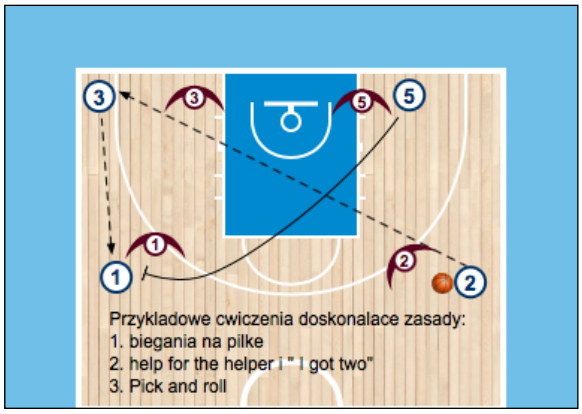
Ćwiczenie 3:
Skip pass + extra pass + drive



Opcje defensywne do szkolenia przy tym układzie:

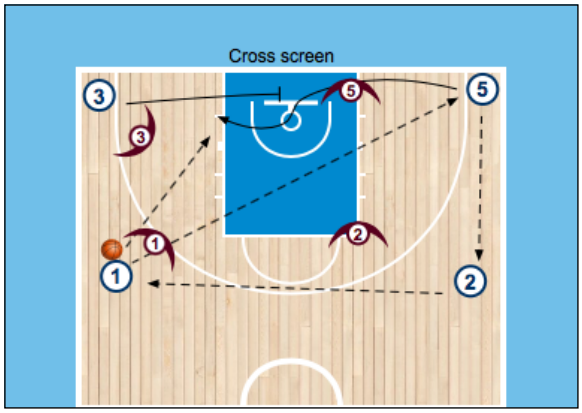
a) Wszystkie jak przy diagramie 1 oraz 2
b) Zabieranie „extra pass'a"
c) „ fake and recover"
d) „Help for the helper „
e) „ I got two"

Ćwiczenie 4:
Łączenie w całość założeń z diagramów 1/2 + zasłona do piłki w pasie bocznym (rodzaj obrony dobrowolny- kwestia założeń)

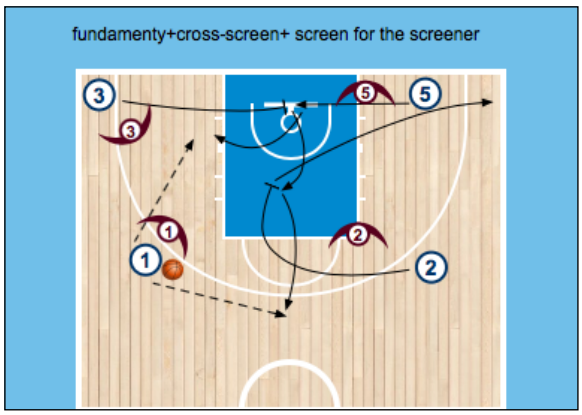


Należy pamiętać że budując system defensywny , szkolimy również rozwiązania systemowe w ofensywie np. jak grę po trójkącie, rozwiązywanie „mismatch" czy kontynuację po podaniu Post itd.

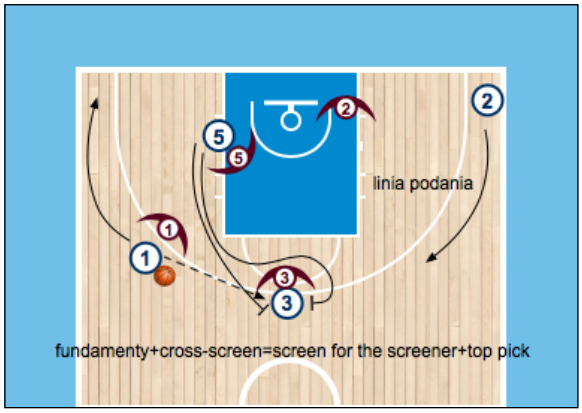
Ćwiczenie 5:
Połączenie zasad z poprzednich diagramów + cross-screen



Ćwiczenie 6:
Połączenie zasad z poprzednich diagramów + cross-screen+ screen for the screener



Ćwiczenie 7:
Połączenie zasad z poprzednich diagramów + cross-screen+ screen for the screener+ top pick



Podałem przykładowe rozwiązania w układzie „shell drill" , tak naprawdę można stworzyć wszystkie potrzebne trenerom rozwiązania do nauczania obrony zespołowej oraz rozwiązań ofensywnych.
Myślę warto zrobić sobie w playbook'u na dany sezon 10-15 różnych rozwiązań w tym układzie i budować na tym system defensywny, co na pewno pomoże w przyswojeniu zasad młodym zawodnikom.

Słownictwo:

a) **„Bieganie na piłkę"** – sytuacja gdzie wszyscy zawodnicy biegną w kierunku piłki a nie w kierunku zawodników, np. po skip passie
b) **„Jump to the ball"** –sytuacja skoku na piłkę po podaniu
c) **„Help and rcover"** – pomoc/powrót
d) **„Fake and recover"** – krótka pomoc / powrót
e) **"I got two"** – sytuacja gdzie zawodnik pomocy ma do obrony dwóch zawodników
f) **Zabieranie extra pass'u** – sytuacja gdzie biegniemy w kierunku piłki , jednocześnie zabierając (stając na linii podania) extra podanie.
g) **„Jo-Jo move"** – ruch zawodnika po stronie słabej, pozwala na szybszą reakcje udzielenia pomocy
h) **„Help for the helper"** – sytuacja gdy pomagamy w obronie dla zawodnika który pomaga innemu zawodnikowi
i) **Deny defense**- odcięcia podania

Bartosz SIKORSKI
Trener Biofarmu Junior Basket Poznań. Wicemistrz Polski U18, oraz mistrz Polski OOM. Asystent trenera reprezentacji Polski w U18 oraz U20. Trener reprezentacji Polski 3x3 U18. Absolwent FIBA FECC.

@bsikorski85

Za kulisami
Scouting meczowy

Dwa rodzaje Scoutingu. Na wstępnie chciałbym poruszyć temat odróżniania scoutingu. Jest to bardzo ważna kwestia, ponieważ nie raz spotkałem się z opinia typu „scouter X jest zły, ponieważ źle wybrał zawodników do zespołu". Drodzy czytelnicy są dwa rodzaje scoutingu. W dużym skrócie opisze scouting zawodników do klubu przed sezonem, żeby potem dojść do głównego tematu jakim jest przygotowanie do meczu czyli scouting meczowy. S*couting zawodników - „skauterzy"*. W polskich klubach na ta chwile rzadko spotyka się takie stanowisko pracy jak scouter do spraw wyszukiwania zawodników. Zazwyczaj tymi sprawami zajmują się trenerzy oraz często też prezesi klubów. Niestety jest to problem polskiej koszykówki, który moim zdaniem wynika z tego, że w dużej mierze brakuje środków finansowych w budżetach klubów. Jakkolwiek musimy sobie zadać bardzo istotne pytanie: - Czy posiadanie takiej osoby nie zmniejsza marginesu błędu przy wyborze zawodników/zawodniczek do zespołu? Czy patrząc na przestrzeni kilku miesięcy/lat do przodu, taka osoba nie wyniesie klubu taniej, niż częste pomyłki w sprowadzaniu nieznanych nam zawodników? Czy nie podniesie rangi klubu? Można zadawać wiele pytań, ale myśle, że potrzebna jest odwaga i zaufanie co do takiej pozycji w klubie. Na ta chwilę, my trenerzy, działamy przede wszystkim na programie Synergy i własnych kontaktach. Jest to duże ułatwienie ponieważ program Synergy, pozwala nam „prześwietlić" zagrania zawodnika praktycznie w każdej dziedzinie, ale... nie można się tylko sugerować programem i klipami video.

Kolejny etap to rozmowa z trenerami, agentami i zawodnikami, którzy mieli kontakt z tym graczem. Jest to proces, który odbywa się miedzy sezonami i nie można zaniedbać żadnej informacji. Decyzja, która zostanie podjęta w lipcu, sierpniu może mieć duże konsekwencje w przestrzeni całego sezonu. Dlatego wracam do osoby scoutera. Dużą korzyścią byłoby gdyby w trakcie sezonu taka osoba, która zaczynała monitorować rozgrywki lig europejskich, ale przede wszystkim rozgrywki młodzieżowe oraz niższych lig. Główny trener oraz asystenci współpracowaliby z nim przez cały sezon i tuż po zakończeniu rozgrywek łatwiej jest wtedy rozpocząć proces budowy nowego składu, gdyż pewne fundamenty już są zapoczątkowane przez taka osobę. Scouter miałby czas, aby zbudować sobie bazę informacji, która pozwoliłaby trenerom zaoszczędzić czas i skupić się na elementach czysto koszykarskich, które można ocenić poprzez programy i oglądanie meczów. Ciekawi zawodnicy byliby już „prześwietleni" jeśli chodzi o zachowanie pozasportowe. Scouter mógłby odbyć już rozmowy z najbliższymi osobami z ich środowiska co pozwoliłoby na pierwsza ocenę potencjalnego kandydata do zespołu. W moim klubie - Asseco Arka Gdynia zwracamy uwagę na monitorowanie zawodników, których podczas okresu przygotowawczego oglądaliśmy i się interesowaliśmy. Główny trener wymaga od nas, czyli asystentów, abyśmy prowadzili swoja bazę gdzie mamy opisanych różnych graczy z Europy i mogli w każdej chwili do nich wrócić i przypomnieć jaka jest wystawiona opinia

przez nas. Pierwszy trener sam zreszta prowadzi taka bazę i często wyszukuje zawodników. Potem poprzez burzę mózgów wydajemy opinie na temat przydatności takiego gracza do naszego zespołu. Uważam, ze przez te dwa lata pracy na dwóch frontach zbudowaliśmy sobie całkiem dobrą świadomość na temat rynku europejskiego. W dużej mierze dzięki bardzo profesjonalnej i ambitnej osobie głównego trenera, który lubi prace na wysokich obrotach, a my asystenci przy tym cały czas się rozwijamy. Reasumując, nie łączmy tych dwóch stanowisk - Skauter do spraw zawodników i Skauter zajmujący się rozpracowaniem rywala, są to oddzielne stanowiska, można wydać ocenę co do kompetencji i wyborów w sposób nie sprawiedliwy przez swoja niewiedzę co do zakresu obowiązków. Oczywiście tak jak wspominałem, często te prace są łączone przez asystentów, ale apelujmy i dążmy do tego, żeby jednak osoby zajmujące się tylko i wyłącznie selekcja zawodników były coraz częściej w polskich klubach.

Scouting meczowy „Sobota godzina zero”

Tytuł nawiązuje od razu do tego, jak to się odbywa, często w klubach żyjemy, dzieląc sobie tydzień meczowy od soboty do soboty. Praca skautera to przede wszystkim wybieganie w przód. Kiedy grasz z drużyną np. Stelmetu Zielona Góra to Ty jako skauter, jesteś już myślami i oczami u kolejnego rywala czyli np. Anwilu Włocławek. Kiedy kończy się mecz w sobotę ok. 20-ej, to Ty jako osoba odpowiedzialna za rozpracowanie kolejnego rywala musisz być już gotowy do przekazania najważniejszych informacji odnośnie Anwilu pierwszemu trenerowi. Odniosę się w tym tekście do naszej pracy z Asseco Arki Gdynia w dwóch ostatnich sezonach, kiedy mieliśmy zmieniony tryb pracy przez to, że graliśmy na dwóch frontach PLK oraz Eurocup. Scouting został podzielony na dwie osoby. Za polska ligę odpowiedzialny był Roman Tymański, a za Eurocup odpowiedzialność spoczywała na mojej osobie. Do tego wszystkiego dochodzi Piotr Blechacz, który zajmował się szczegółowym dopracowaniem założeń obronnych na kolejnego rywala oraz był odpowiedzialny za analizę pomeczowa. Nad tym wszystkim oczywiście kontrolę trzyma

fot. Andrzej Romański

Przemysław Frasunkiewicz, który jest bardzo wymagający odnośnie rozpracowania przeciwnika, zwraca uwagę praktycznie na wszystkie szczegóły. Dla asystenta jest to na pewno wyzwanie, ale przede wszystkim mobilizacja i zadowolenie, że materiał który jest przygotowywany przez ok. 25 godzin (w sumie), nie idzie na marne, tylko Head Coach bardzo z tego korzysta. Dla nas jest to też element rozwoju, wiedząc ze pracujesz z osobą ambitną i analizującą wszystkie zagrania drużyny przeciwnej, musisz cały czas mieć oczy szeroko otwarte i zwracać uwagę dosłownie na każdy szczegół.

Eurocup

Wracając do pracy czyli Eurocup. Zazwyczaj graliśmy w środy, czyli moja praca wygladała następująco. Kiedy kończył się mecz ligi polskiej np. w sobotę wieczorem to zawodnicy wchodząc do szatni po meczu już często mieli materiał z kolejnym rywalem na swojej poczcie. W momencie wysłania do zawodników materiału pewien etap pracy się kończy, ale zacznijmy od początku... Praca u trenera Frasunkiewicza odnośnie rywali eurocupowych (Polskiej ligi odbywa się bardzo podobnie tylko jest odrobine łatwiej, bo wielu zawodników i trenerów jest juz znana) rozpoczyna się w momencie losowania grup - jest to lipiec. Wtedy już wiemy z kim się zmierzymy i to ma również wpływ na budowę naszego zespołu, bo zdajemy już sobie sprawę co będziemy musieli „mieć" na każdej pozycji, żeby walczyć z drużynami europejskimi. Często jest tak że w momencie losowanie drużyny europejskie maja już ok. 60% składu więc jest łatwiej nam o wstępną ocenę przeciwnika. Wracając do scoutingu - po losowaniu mam ok. 2-3 tyg. na to, żeby przygotować aktualne składy naszych grupowych rywali oraz przede wszystkim informacji o trenerze, bo często nazwisko trenera już nam mówi o stylu jaki będzie prezentowany przed drużynę np. trenerzy hiszpański maja swój system defensywny, który praktycznie zawsze stosują i od razu mamy informacje jak grać przeciwko takiej drużynie. Oczywiście to, że my o tym wiemy, to jeszcze nie wszystko. Najważniejsza jest realizacja, a co za tym idzie „jakość" graczy, a co za tym idzie pieniądze! Tak, dobrze czytacie pieniądze. Jest to podstawa do tego, żeby uzyskać dobry wynik przez całe rozgrywki. Możesz wyszarpać jeden mecz, ale za jakość się płaci i nikt mi nie powie, że tak nie jest. Zwłaszcza na arenie międzynarodowej, kiedy mamy do czynienia z ogromnymi przeskokami finansowymi. W tym sezonie np. zespół Galatasaray mial 70% składu juz w lipcu, ponieważ zostawili praktycznie cały zespół z poprzedniego sezonu co od razu pokazuje z jak wielkim, bogatym klubem mogliśmy się zmierzyć.

Rostery są aktualizowane praktycznie co tydzień. Wiadomo, że jest to gorący okres na rynku transferowym, ale my mając świadomość jak wyglądają inne zespoły możemy już w jakimiś stopniu być gotowi na start rozgrywek i podczas przygotowywania taktyki skupić się na pewnych fragmentach, które mogą być wdrożone na początku sezonu, czyli w Eurocup. Tu musimy zacząć od razu bardzo mocno i skutecznie, aby szybko nie wypaść z gry o awans z grupy. W tym roku zrobiliśmy coś niesamowitego. W tak mocnych rozgrywkach walczyliśmy do samego końca o awans i to dzięki temu, ze mieliśmy bardzo dobry start (3-1) w pierwszych 4 kolejkach, ewidentnie widać, że czas wakacyjny oraz okres przygotowawczy był bardzo dobrze przepracowany. Niestety potem nastąpiła nieoczekiwana kontuzja jednego z trzech najważniejszych zawodników i nastąpiły problemy, które ciężko jest przewidzieć.

Materiał

W naszym klubie trener Frasunkiewicz wymaga następujących informacji od skauterów:

- Video z atakiem ok. 10 minut (tu skupiamy się na wszystkich rozwiązaniach w ataku rywala)
- Video zawodników (klip ok. 10 minutowy w którym opisujemy każdego zawodnika oczywiście jest pewna hierarchia, zawodnicy kluczowi są pokazywani dłużej (ok. 6-7 klipów), natomiast zawodnicy drugiego planu max. 4 kluczowe ruchy np. zawodnik

X wykonuje wszystkie penetracje tylko w prawa stronę i to jest bardzo ważna informacja dla nas wszystkich.

- Obrona - video klip ok. 7-8 min, w którym pokazujemy jak zespół przeciwny reaguje w obronie na pewne zagrania, dzielimy to na: obronę Pick&Roll z podziałem na pozycje oraz strefy boiska, obronę wysokiego czyli - Post-up defence i oczywiście obrony kombinowane typu full court press, zone defense, czyli popularna strefa.

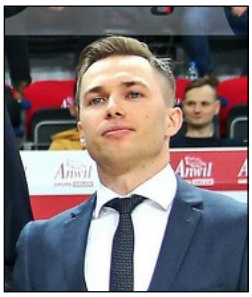
Do tego wszystkiego dochodzi przygotowanie książki ok. 5-6 stron z opisem całej drużyny przeciwnej, z podziałem na statystyki zespołowe i indywidualnie + opis każdego zawodnika, tak żeby był spójny z filmem video prezentującym zawodników. Pozwala to trenerowi głównemu na odpytanie zawodników z informacji które dostają dużo wcześniej. Dzięki temu mają czas, aby przestudiować ten materiał i być merytorycznie przygotowanym do rywala. Jest również przygotowywana książka z narysowanymi zagrywkami (korzystamy z programu FastDraw). Wszystko jest spójne z filmami, które zostaje dostarczane do graczy. Potem jeszcze raz puszczane są klipy na 1-2 dni przed meczem. Ten materiał zostaje wysłany do zawodników, a my trenerzy oczywiście wcześniej go razem analizujemy. Przygotowanie takiego materiału jak już wspominałem trwa ok. 20-25 godzin łącznie. Polega to na obejrzeniu 3-4 ostatnich meczów drużyny przeciwnej, pocięciu wszystkich znaczących klipów, w drugie rundzie dochodzi jeszcze mecz nasz z pierwszej rundy. To bardzo ułatwia nam oraz zawodnikom przygotowanie do meczu rewanżowego. Szukamy najlepszych przykładów, czyli też bazujemy często na drużynach, które preferują podobny styl w ataku i obronie, a rozgrywały mecz z naszym rywalem w niedalekiej przeszłości. Jest to dobry materiał, aby przewidzieć co będzie preferował nasz przeciwnik. Pamietajmy, że drużyny nie posiadają za wiele czasu na przygotowanie się do meczu, grając na dwóch frontach. Zawodnicy dostają materiał video, ale już podczas treningów i sesji video dostają wybrane kluczowe informacje, co nie zwalnia ich z tego, żeby znać każdego zawodnika z przeciwnej drużyny oraz kluczowe akcje.

...to wszystko to jedynie dodatek...

Podsumowując, kluczem do sukcesu jest na pewno opracowanie swojego sytemu przede wszystkim w obronie i przy każdym kolejnym rywalu dobieranie odpowiednich opcji, które nie zaburzą założeń, które „szlifuje" się podczas sesji treningowych. Scouting jest bardzo pomocny, ale styl, który preferuje drużyna nie może być zdominowany przez scouting. Przemysław Frasunkiewicz budując w zespole z Gdyni pewne zachowania i styl w ataku i w obronie doprowadził do sytuacji, że wdrożenie naszej pracy - asystentów jest dużo prostsze. Wybrał pewne elementy, które są niezmienne i „szlifowane" Przede wszystkim w obronie, przez co w ostatnich 3 latach pod jego wodzą gdyńska drużyna była w zaawansowanych statystykach w samej czołówce ligi. Moim zdaniem miały na to wpływ następujące czynniki: pomysł trenera, wdrożenie i realizacja scoutingu, dobór zawodników i podpięcie pod nich odpowiedniej taktyki w obronie i ataku.

Kamil SADOWSKI

Asystent trenera w Asseco Arka Gdynia. Były główny trener w AZS Koszalin (najmłodszy trener w Ekstraklasie). Asystent trenera w kadrach Polski - U20 oraz kadra B (2018 - Mistrzostwo Europy dyw. B)



@kamilsadowski91

EWE BASKETS OLDENBURG

PG	SG	SF	PF	C
#3 HOBBS PG 196 30 / USA	#9 TADDA SG / SF 191 31 / GER	#23 PAULDING SF/SG 196 37 / USA	#33 SCHWETHELM PF / 201 30 / GER	#24 MAHALBASIC C / 210 29 / AUS
# LARSON PG / SG 190 28 / USA	#4 BLAKES PG/SG 193 25 / USA	#21 AMAIZE SG/SF 188 25/GER	#45 BOOTHE PF/C 206 cm 25 / USA	#5 SEARS PF / C 203 25 / USA
	#11 MCCLAIN SG 188 23 / GER			

SCORES	18/19	19/20	BEST 3P%	18/19	19/20	POOR FT%	18/19	19/20	BEST OR	18/19	19/20	BEST AS	18/19	19/20
PAULDING	13.2	14.4	HOBBS	54	50	BOOTHE	81	50	BOOTHE	1.5	1.8	MAHALBASIC	4.9	5.8
MAHALBASIC	14.5	13	AMAIZE	53	50	SEARS	63	75	MAHALBASIC	2.7	1.2	HOBBS	2.7	4
HOBBS	6	11.6	SCHWETHELM	41	50	MCCLAIN	70	69	SEARS	2		BLAKES	2.9	2
BOOTHE	12.5	10.8	BOOTHE	47	38							PAULDING	1.8	2
AMAZE	3.9	8	PAULDING	38	36									
BLAKES	12.3	6.6	BLAKES	43	22									
SEARS	10	6.4	MCCLAIN	37	20			15						

G	GS	Pts	2FG	3FG	FT	O	D	T	As	St	To	Fv	Ag	Cm	Rv	PIR
Totals	5	410	115/207	41/104	57/72	42	106	148	84	46	70	16	12	103	82	431
Average	5	82	56%	39%	79%	8.4	21.2	29.6	16.8	9.19	14	3.2	2.4	20.6	16.39	86.2

TOTALS	GP	MPG	FGM	FGA	FG%	3PM	3PA	3P%	FTM	FTA	FT%	TOV	PF	ORB	DRB	TRB	APG	SPG	BPG	PPG
Team Totals	5	40.0	31.2	62.2	502	8.2	20.8	394	11.4	14.4	792	13.8	20.6	7.0	19.4	26.4	16.8	9.2	3.2	82.0
Team Starters	5	22.6	17.0	32.4	525	5.6	12.8	438	5.8	6.8	853	8.4	9.6	3.0	13.0	16.0	12.0	5.2	1.2	45.4
Team Bench	5	17.4	14.2	29.8	477	2.6	8.0	325	5.6	7.6	737	5.4	11.0	4.0	6.4	10.4	4.8	4.0	2.0	36.6
Opponent Totals	5	40.0	30.2	60.8	497	7.6	21.8	349	16.4	20.6	796	14.0	16.4	8.8	22.0	30.8	17.8	7.6	2.4	84.4
Opponent Starters	5	24.7	20.6	37.8	545	5.8	15.0	387	9.8	11.4	860	8.8	9.8	4.4	13.0	17.4	12.0	3.8	1.6	56.8
Opponent Bench	5	15.3	9.6	23.0	417	1.8	6.8	265	6.6	9.2	717	5.2	6.6	4.4	9.0	13.4	5.8	3.8	0.8	27.6

Oct 16, 2019	@ Dolomiti Energia Trento	L, 91 - 81	PalaTrento Eurocup	0-3	PTS: 20. N. Boothe REB: 9. R. Mahalbasic AST: 8. R. Mahalbasic	PTS: 25. Justin Knox REB: 6. Aaron Craft AST: 9. Aaron Craft	116.8 - **103.9**
Oct 20, 2019	v. Bayern Munich	L, 83 - 90	EWE Arena German BBL	3-1	PTS: 19. Gerry Blakes REB: 4. R. Mahalbasic AST: 8. R. Mahalbasic	PTS: 18. P. Koponen REB: 8. D. Barthel AST: 5. Maodo Lo	**123.5** - 133.9
Oct 23, 2019	v. Unicaja Malaga	W, 91 - 78	EWE Arena Eurocup	1-3	PTS: 18. B. Hobbs REB: 7. R. Mahalbasic AST: 5. R. Mahalbasic	PTS: 14. Josh Adams REB: 7. Frank Elegar AST: 3. Melvin Ejim	**124.8** - 107.0
Oct 27, 2019	@ Giessen 46ers	L, 83 - 68	Sporthalle Giessen-Ost German BBL	3-2	PTS: 13. Gerry Blakes REB: 8. R. Mahalbasic AST: 8. R. Mahalbasic	PTS: 16. B. Thomas REB: 10. John Bryant AST: 6. S. Brown	113.1 - **92.7**
Oct 30, 2019	@ Buducnost	W, 83 - 85	Moraca Sports Center Eurocup	2-3	PTS: 21. R. Paulding REB: 8. R. Mahalbasic AST: 5. R. Mahalbasic	PTS: 17. Justin Cobbs REB: 5. H. Martin AST: 8. Justin Cobbs	112.9 - **115.6**
Nov 2, 2019 2:00 PM ET	@ HARKO Merlins Crailsheim	Preview	HAKRO Arena German BBL	-	N/A	N/A	N/A

DEFENSE	OFFENSE
- Pick and Roll [5] (High contain or one step show AND TRAP) - (Pick and Pop/Roll [4] - SHOW / SWITCH - NO BUMPING !! PICK AND ROLL 2 ON 2 !!!! HOLD A PICK ! - THEY HAVE A PROBLEM WITH SHORT ROLL GAME AND TRANSITION DEFENSE !!	- A LOT OF POST UP GAME ! 60% - POST UP GAME - #24 MAHALBASIC ; #45 BOOTHE - SHOOTERS —#33 SCHWETHELM ; #3 HOBBS ; #4 BLAKES ;#21 AMAIZE ; #45 BOOTHE ; # 23 PAULDING ; - 6TH PLACE IN EUROCUP - OFF REB !! - 3TH PLACE IN EUROCUP - 3P%

KOSZYKÓWKA 3X3, A NIE STREETBALL

- Piotr RENKIEL

W 2020 roku koszykówka 3x3 świętuje swoje 10. urodziny. Mija dekada od kiedy zorganizowano pierwszy międzynarodowy turniej 3x3 na Letnich Igrzyskach Olimpijskich Młodzieży w Singapurze. Podczas tamtej imprezy FIBA zaproponowała nową odmianę koszykówki, która jak się później okazało została włączona do programu XXXII Letnich Igrzysk Olimpijskich w Tokio 2020.

Chciałbym poruszyć bardzo ważną kwestię, z którą notorycznie się spotykam. Mianowicie spora liczba osób, wśród których są trenerzy koszykówki, zawodnicy, redaktorzy, dziennikarze, fani koszykówki czy też ludzie, którzy lubią oglądać sport, gdy widzą grę kilku osób na jeden kosz bez zastanowienia nazywają ją streetballem. Dopytując się czy 3x3 to inna wersja streetballa mają oczywiście rację, jednak aby wspomóc rozwój tej dyscypliny w Polsce musimy zacząć nazywać ją poprawnie. Gdy myślimy streetball kojarzymy go z brutalną, twardą grą na betonie, często nieprzypominająca koszykówki, niejednokrotnie kończącą się zdartymi łokciami, kolanami czy połamanymi nosami. Koszykówka 3x3 nie może i nie powinna się już z tym kojarzyć. Powinna zachęcać i przyciągać do jej uprawiania, gdyż to jedno z najlepszych narzędzi do rozwoju indywidualnego młodego koszykarza. W artykule zamierzam przedstawić różnice pomiędzy dwiema podobnymi, a zarazem różnymi odmianami koszykówki, które każdy zauważy gołym okiem i mam nadzieję, że zmieni swoje skojarzenie raz i na zawsze.

Zadajmy sobie pytanie. Czym tak na prawdę jest streetball, a w polskim tłumaczeniu koszykówka uliczna? Jest to odmiana koszykówki, która wywodzi się z amerykańskich ulic bądź boisk z betonową lub asfaltową nawierzchnią. Koszykówka uliczna wywodzi się z szeroko pojętej ulicznej kultury, którą tworzyło czarnoskóre społeczeństwo w Stanach Zjednoczonych. Można zdefiniować ją jako element ulicznej sztuki, w skład której wchodziły muzyka, taniec czy graffiti. Nie ma żadnych wątpliwości, że 3x3 wywodzi się z kultury ulicznej. Międzynarodowa Federacja Koszykówki FIBA promuje swoją drugą dyscyplinę olimpijską hasłem z ulicy na Igrzyska i jest to niewątpliwie trafny slogan reklamowy. Pomimo usystematyzowania zasad i reguł oraz wprowadzeniu wymogów dotyczących organizacji turniejów nawiązanie do ulicznej koszykówki zostało utrzymane. Mecze rozgrywane są na otwartej przestrzeni na jeden kosz, czemu towarzyszy muzyka grana przez DJ-ów na żywo, a w przerwach swoje pokazy wykonują tancerze. Grafiki i materiały promocyjne swoim stylem nawiązują do ulicznej sztuki graffiti.

Zacznijmy od różnic techniczno-sprzętowych. Streetball nie zawsze oznacza grę na jeden kosz. Najlepszym tego przykładem jest znane na całym świecie boisko Rucker Park zlokalizowane w dzielnicy Harlem w Nowym Jorku. Inne znane na całym świecie z powodu rozgrywania tam turniejów ulicznych jest boisko zlokalizowane na Venice Beach w Los Angeles. Od połowy XX wieku na Rucker Parku rozgrywane są turnieje 5 na 5 nazywane turniejami ulicznymi. Z definicji koszykówka uliczna rozgrywana jest na otwartej przestrzeni, bardzo często na nawierzchni betonowej, na której łatwo maluje się linie. Nie mamy określonej zasady czy gra musi toczyć się na jeden czy na dwa kosze. W 3x3 mamy podane wymiary boiska, a gra rozgrywa się zawsze na jeden kosz.

Nawierzchnia, po której koszykarz biega na zewnątrz, to kolejna różnica łatwa do zauważenia. Turnieje koszykówki 3x3 organizowane są na syntetycznej nawierzchni, która ma uchronić zawodników przed negatywnymi skutkami gry na betonie czy asfalcie. Z roku na rok pojawiają się co raz bardziej zaawansowane technologiczne nawierzchnie polipropylenowe, które właściwościami zbliżają są do halowego drewnianego parkietu. Ograniczenie negatywnego oddziaływania na zdrowie zawodników przy grze na twardej nawierzchni powoduje, że co raz większa liczba zawodowych koszykarzy przekonuje się do spróbowania swoich sił w koszykówce 3x3. Nie ma mowy o ślizganiu się, szybkim ścieraniu podeszw butów oraz obtarciach powodowanych przez zetknięcie skóry z chropowatym betonem.

Następna ważna różnica to piłka. Do gry w streetballu używa się piłki rozmiaru 6 dla kobiet i rozmiaru 7 dla mężczyzn, czyli tak jak w odmianie halowej. Zdarza się nawet, że kobiety chcące grać z mężczyznami grają piłką rozmiaru 7. W koszykówce 3x3 obie płci grają piłką stworzoną specjalnie dla tej dyscypliny. Jej waga odpowiada wadze piłki męskiej, a rozmiar odpowiada wielkości piłki damskiej. Ze względu na swoją żółto-niebieską barwę, piłka jest jednym ze znaków rozpoznawczych 3x3. Piłki do 3x3 nie używa się do żadnej innej odmiany koszykówki.

Przejdźmy do zasad gry. Zawodnicy, którzy specjalizują się w grze na ulicy nazywani są potocznie „streetballowcami". Niejednokrotnie trenerzy używają tego określenia w stosunku do zawodników, którzy głównie opierają swoją grę na nadmiernym i zbędnym kozłowaniu oraz grze 1 na 1. Miałem okazję mierzyć się z zawodnikami z USA, którzy grając pierwszy raz w koszykówkę 3x3 nie do końca znali jej zasady i byli zdziwieni, że aż tak różnią się od typowej koszykówki ulicznej. Skoro amerykanie, od których wywodzi się koszykówka uliczna uznają, że jest to już inna dyscyplina, my również powinniśmy się do tego przekonać. Poniżej przedstawię kilka przykładów, dlaczego.

Pierwsza różnica to brak jednoznacznej zasady o tym, że koszykówka uliczna musi być rozgrywana w formule 3x3 z możliwością posiadania jednego rezerwowego. Organizuje się gry czy turnieje uliczne w formułach jeden na jednego, dwóch na dwóch, trzech na trzech, czterech na czterech czy też pięciu na pięciu. Nie ma jednego stałego formatu rywalizacji w rozgrywkach ulicznych, gdyż jest on dopasowany do potrzeb wynikających z zasobów ludzkich.

Jedną z podstawowych zasad każdej gry ulicznej jest checkball, czyli podanie piłki do obrońcy przed rozpoczęciem akcji w ataku. To oznaka wzajemnego szacunku oraz gotowości do gry przez obrońcę. W typowym streetballu checkball może być wykonany w każdym miejscu na boisku i następuje po każdym zdobytym koszu. W koszykówce 3x3 checkball wykonywany jest wyłącznie na wprost kosza za linią 6,75 m. Po straconym koszu gra toczy się dalej i nie ma konieczności wykonania podania do jej wznowienia.

Następna kwestia to punktowanie. W streetballu zawodnicy ustalają między sobą, ile zdobytych punktów daje wygraną. Zwycięstwo uzyskuje zawodnik lub drużyna, która zdobędzie np. 5, 11, 15 lub 21 punktów. Rzuty zza linii 6,75 m mogą być warte 2 lub 3 punkty, a wewnątrz tej linii 1 lub 2 punkty.

Dodatkowo istnieje reguła o dwóch punktach przewagi potrzebnej do zwycięstwa. Zawodnicy ustalają różne reguły między sobą w zależności od ich liczebności czy podzielonych drużyn. W 3x3 wygrywa drużyna, która jako pierwsza uzyska minimum 21 punktów lub po 10 minutach zdobędzie więcej punktów. W przypadku remisu o zwycięstwie decyduje dogrywka do dwóch zdobytych punktów bez reguły o dwóch punktach przewagi, co skraca czas gry i czyni ją bardziej ekscytującą.

W prawdziwym streetballu rzadko spotyka się pojęcie czasu gry. Częściej zawodnicy lub drużyny grają między sobą do zdobycia ustalonej przed meczem liczby punktów. FIBA 3x3, aby uatrakcyjnić i przyspieszyć grę wprowadziła zasadę 12 sekund na przeprowadzenie akcji w ataku oraz limit 5 sekund gry tyłem do kosza, aby uniknąć przepychania się wysokich i silnych zawodników mających przewagę fizyczną. Organizatorzy turniejów streetballowych przyjmują przeważnie niezatrzymywany czas meczu. Pamiętam jak niejednokrotnie mecze finałowe turniejów o wysoką nagrodę kończyły się wynikami 2-1. Przeciwnik za wszelką cenę faulował gracza ataku, aby ten nie był w stanie zdobyć punktów, a silni zawodnicy przepychali się przez minutę lub dłużej, aby rzucić punkty spod samego kosza. Uwierzcie na słowo, że oglądanie takiego pojedynku przez 10 minut nie było fascynującym widowiskiem. Z większą uwagą ogląda się 10-minutowy „sprint" w wykonaniu koszykarzy 3x3, pomimo zatrzymywanego czasu gry.

Podczas rozgrywania meczu na ulicy nie istnieje pojęcie rzutu wolnego. Każdy faul nawet przy rzucie powoduje, że zawodnik ataku jest dalej w posiadaniu piłki. W przypadku 3x3, gdy zawodnik jest faulowany przy rzucie przysługują mu rzuty wolne. Dodatkowo istnieje drużynowy limit fauli, po których nieprzepisowo zatrzymywany zawodnik ataku otrzymuje 2 rzuty wolne lub 2 rzuty wolne z bonusową akcją w ataku. Taki zabieg powoduje, że gra jest bardziej płynna i nie tak brutalna jak typowy streetball, a faulowanie po limicie staje się nieopłacalne.

FIBA przyjęła szereg zasad, które spotykane są w streetballu. Mamy grę po 3 zawodników, zdobywa się 1 lub 2 punkty, a pierwsza drużyna, która zdobędzie ich minimum 21 wygrywa. Czas gry to 10 minut z zatrzymywaniem. Zachowano zasadę o checkballu. Koszykówka uliczna będzie istniała zawsze.

W różnych formach, z różnymi zasadami i będzie ogólnodostępna dla wszystkich. Koszykówka 3x3 jest powszechna, ale jednocześnie dąży do profesjonalizmu. Jedną z bardziej znanych profesjonalnych lig 3x3 jest rosyjska United Europe League 3x3, która rozgrywa turnieje w Petersburgu. Organizatorzy jako slogan przewodni używają

hasło „from the street to PRO”, co w polskim tłumaczeniu oznacza z ulic do zawodowstwa w 3x3. Rosjanie rozkładają boiska w centrach handlowych ze względu na brak odpowiednich warunków na zewnątrz w okresie zimowym. Podobne działania stosują organizatorzy w krajach, w których klimat jest zbyt gorący lub zbyt wilgotny. Aby zagrać w streetball potrzeba odpowiednich warunków atmosferycznych, co w wypadku naszego klimatu oznacza brak gry zimą oraz częściowo wiosną i jesienią. Streetballowiec nie zagra na Igrzyskach Olimpijskich, ale zawodnik 3x3 ma taką szansę. Posiadanie najazdowego kosza i nawierzchni do gry w 3x3 pozwala na całoroczne uprawianie dyscypliny bez względu na położenie geograficzne, warunki atmosferyczne czy dostępność obiektu sportowego dla innych dyscyplin.

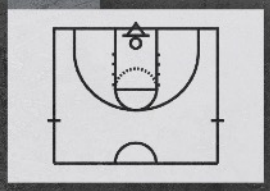
Głęboko wierzę w to, że przedstawione w artykule argumenty i różnice skłonią większość, którzy robią to niepoprawnie do nazywania 3x3 jej własną nazwą, a nie potocznie streetballem. Szczególnie apeluję z tą prośbą do trenerów ze środowiska koszykarskiego, aby każdy zawodnik, a w szczególności młody, uczęszczający na trening koszykówki wiedział, że istnieje taka dyscyplina jak 3x3 i aby poznał jej podstawowe zasady. FIBA ustanawiając regulacje, ranking i siatkę turniejów na całym świecie chciała wyodrębnić na tyle tą dyscyplinę od tradycyjnej formy, aby koszykarz miał dodatkową szansę walki o awans i medal Igrzysk Olimpijskich. Korzystajmy z tego przywileju. Nazywajmy nową dyscyplinę olimpijską koszykówka 3x3, a nie streetball.

Piotr RENKIEL

Trener reprezentacji Polski 3x3, trener przygotowania motorycznego, założyciel 4-krotnego Mistrza Polski 3x3 drużyny Energa 3x3 Gdańsk. Absolwent Wydziału Inżynierii Lądowej i Środowiska Politechniki Gdańskiej. Zrezygnował ze studiów doktoranckich i pracy projektanta drogowego, aby podpisać kontrakt z Polpharmą Starogard Gdański klubem Energa Basket Ligi. Zawodnik i trener przygotowania motorycznego wszystkich poziomów rozgrywkowych w Polsce. 3-krotny Mistrz Polski w koszykówce 3x3, reprezentant Polski w 3x3. Obecnie asystent trenera w DGT Politechnika Gdańska oraz trener przygotowania motorycznego w Szkole Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata w Gdańsku.

KOSZYKÓWKA 3X3 ZASADY

01



POŁOWA BOISKA DO KOSZYKÓWKI

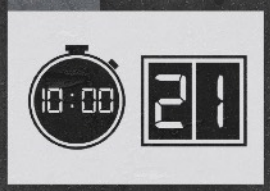
02

3 ZAWODNIKÓW NA BOISKU + 1 REZERWOWY

03

RZUT MONETĄ WYŁANIA DRUŻYNĘ ROZPOCZYNAJĄCĄ SPOTKANIE

04



10 MINUT GRY LUB MINIMUM 21 ZDOBYTYCH PUNKTÓW KOŃCZY SPOTKANIE

05

PIERWSZE DWA PUNKTY DRUŻYNY W DOGRYWCE KOŃCZĄ SPOTKANIE

06

PIŁKA DO KOSZYKÓWKI 3X3 O ROZMIARZE '6

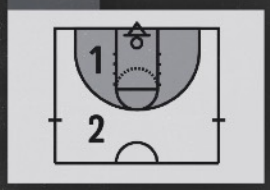
07

12 SEKUND NA AKCJĘ RZUTOWĄ

08

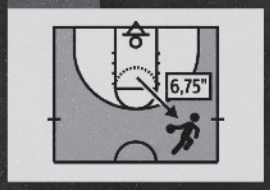
RZUTY WOLNE I/LUB POSIADANIE PIŁKI ZA FAULE PRZECIWNIKA

09



PUNKTY LICZONE ZA 1 LUB 2

10



ROZPOCZĘCIE AKCJI PO STRACONYM KOSZU LUB PRZECHWYCIE

11

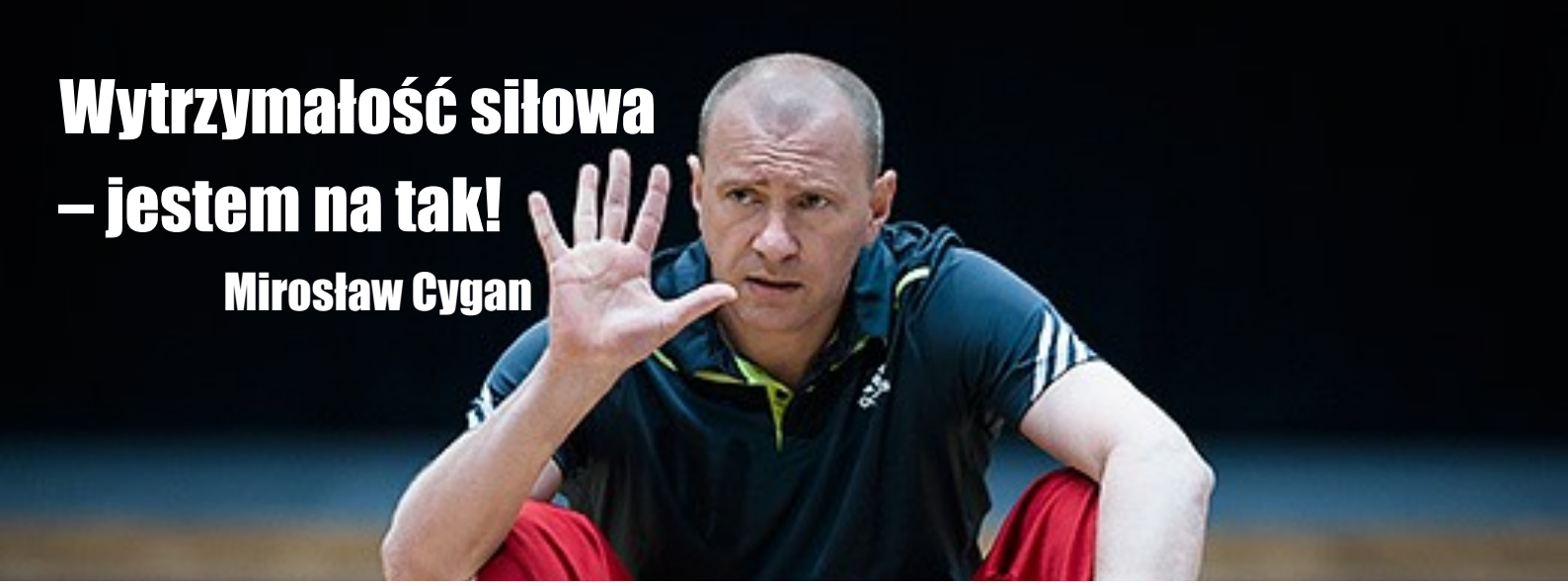
CHECK BALL W SYTUACJI MARTWEJ PIŁKI

12

1 PRZERWA NA ŻĄDANIE W MECZU

Wytrzymałość siłowa – jestem na tak!

Mirosław Cygan



Bompa (Bompa, 1990) (Bompa i inni, 2005), Sozański (Płatonow i inni, 1991), Trzaskoma (Trzaskoma i inni, 2001) wracam co jakiś czas do moich stałych pozycji tych autorów. Czytając i odkrywając „nowe" rzeczy w moich starych książkach dochodzę do wniosku, że pewne teorie się nie starzeją.

Dlatego w mojej periodyzacji trening wytrzymałości siłowej jest dalej aktualny. W lekkiej atletyce wytrzymałość siłowa nadal odgrywa istotną rolę w przygotowaniu sportowca i to nie tylko w konkurencjach wytrzymałościowych. Sporty walki, wioślarstwo, podnoszenie ciężarów czy inne dyscypliny sportowe mające w Polsce spory dorobek medalowy na międzynarodowych imprezach nie zrezygnowały z tej formy treningu.

Trening wytrzymałości siłowej nie jest jednak powszechnie stosowany w przypadku koszykówki. Dlaczego tak się dzieje? Być może nowe formy treningu wypierają taki bodziec, który wydaje się mało atrakcyjny czy nawet nieprzydatny. Gdy jednak zagłębimy się bardziej w historię, okazuje się, że większość tych uznawanych za nowe ćwiczeń i metod wykorzystywana była nawet 50 lat temu. W treningu siłowym z powodzeniem używano kettlebell już w latach 50-tych XX wieku w ZSRR (Vorotyncev, 2002). Treningi plyometryczne były popularne w Polsce już za czasów Wunderteamu, a przykładów różnych ćwiczeń skoczności w naszej literaturze jest wiele (Mroczyński i inni, 1994). Trening oporowy wykorzystywano powszechnie w szkoleniu w różnych dyscyplinach (Mulak Jan 1982; Sozański Henryk 1995). Metody HIIT1 lub AMRAP2 były elementem planu wielu polskich trenerów lekkiej atletyki (sam doświadczałem takich treningów jako zawodnik w AZS AWF Gdańsk czy WKS Flota Gdynia), a przykłady specjalnych ćwiczeń siłowych (Lasocki, 2000), ćwiczeń w superseriach czy łączenia różnych zadań treningowych (np. siła-skoczność) można znaleźć u wielu wybitnych sportowców 30 czy 40 lat temu (przykład treningów Wernera Gunthora (Winter, 2011)).

Metody treningowe się nie zmieniły, zostały ograniczone do modnych form (TABATA, AMRAP itp.) i wykonywane są przy wykorzystaniu również nowych środków treningowych (Bosu, gumy oporowe, drabinki koordynacyjne itp.). Warto jednak czasami zerknąć do starszych publikacji, aby przekonać się, że naprawdę mogą dalej inspirować i podsuwać nowe pomysły w tworzeniu ciekawych jednostek treningowych.

Dlatego właśnie postanowiłem odświeżyć trochę zapomnianą wytrzymałość siłową. W moim rocznym cyklu zawsze wprowadzam

1 z ang. High Intensive Interval Training; w teorii sportu metoda nazywana jest interwałem intensywnym

2 z ang. As Many Repetitions As Possible, forma zadaniowa, w której zawodnik w założonym czasie wykonuje możliwie dużą liczbę powtórzeń

te treningi w okresie przygotowawczym, a czasami również przypominam zawodnikom o ich istnieniu w trakcie sezonu. W szkoleniu młodzieżowym jest to znacznie prostsze, głównie ze względu na mniejszą liczbę meczów, ale i w seniorskim baskecie można ułożyć taki plan. Przez pięć lat bez większych problemów udawało się nam w drużynie Prokom Trefl Sopot połączyć grę w Eurolidze z walką o Mistrzostwo Polski, wykorzystując tę formę treningową - nawet w trakcie sezonu stosowaliśmy w specjalnych okresach środki wytrzymałości siłowej jako osobne jednostki treningowe.

Koszykówka wymaga od zawodnika dobrze rozwiniętej wydolności tlenowej i beztlenowej (McInnes i inni, 1995). Powszechnie uważa się, że wydajność w koszykówce zależy głownie od zdolności beztlenowych graczy, jednak wysoka sprawność aerobowa jest również ważna dla poprawy wyników, w szczególności maksymalnej mocy aerobowej (Castagna i inni, 2008). „W trakcie meczu sportowiec pokonuje średnio 4500m – 7500m, wykonuje ok. 1000 różnych działań (sprint, obrona, wyskok itp.), ok. 45 skoków, a średnia tętna (HR) wynosi 169-180" (Scheling i inni, 2013). Aby sprostać tym zadaniom, wytrzymałość siłowa jest bardzo pomocnym narzędziem w celu poprawy specyficznych możliwości fizycznych zawodnika.

Wytrzymałość siłowa wg Trzaskomy, to „zdolność do rozwijania jak największej siły (lub określonego jej poziomu) w jak najdłuższym (lub ustalonym) czasie wybranymi mięśniami lub grupami mięśni" (Trzaskoma i inni, 2001). Definicję tę uprościłbym i przedstawił jako możliwości siłowe do wykonywania intensywnej pracy w jak najdłuższym czasie.

Koszykówka jako sport acykliczny wymaga pokonywania oporów, zarówno od dużych do maksymalnych (80-100% siły – walka pod koszem, zbiórka itp.), jak również mniejszych (podania, kozłowanie itp.)W trakcie meczu, kiedy nie tylko szybkość, ale też siła i wytrzymałość odgrywają czołową rolę, występuje konieczność adaptacji organizmu do podnoszenia maksymalnych możliwości siłowych z jednoczesnym doskonaleniem wytrzymałości. W taki schemat doskonale wpisują się treningi wytrzymałości siłowej. Naturalnie jest to jeden z komponentów programu siły. Wysoki poziom wytrzymałości siły usprawnia zawodnika do efektywnego wykonywania obciążeń o znacznej objętości oraz zapobiega zmęczeniu w warunkach treningowych i meczowych.

W trakcie wysiłku fizycznego pod wpływem zmęczenia zmniejszają się nie tylko możliwości siłowe, ale i precyzja ruchu. Dlatego obciążenia w treningu wytrzymałości siłowej należy tak dobierać, aby odchylenia od wzorca ruchu były jak najmniejsze. Podczas treningów o takim charakterze nieobojętne są cechy wolicjonalne zawodnika – zaangażowanie oraz odpowiednia motywacja.

Schemat programu siłowego w rocznym cyklu szkoleniowym (program własny)

ROZWIĄZANIA PRAKTYCZNE – METODA OBWODOWA/STACYJNA

Obwód[3] **SMS** (główny model wykorzystywany przez autora w kształtowaniu wytrzymałości siłowej)

Ten wzorowany na doświadczeniach niemieckich (Harre i inni, 1986) obwód zakłada 8-12 ćwiczeń o wszechstronnym odziaływaniu, które obciążają mięśnie zginacze i prostowniki całego ciała. Ćwiczenia ustala się w taki sposób, aby uaktywniać różne partie mięśniowe przemiennie. W tym celu prócz ćwiczeń ze sprzętem (sztanga, hantle, piłki lekarskie, gumy itp.) stosuje się również ćwiczenia z oporem własnego ciała. Większość obciążeń zewnętrznych wynosi 30-50% 1 RM. W przypadku takich obciążeń można wykonać większą liczbę serii oraz osiągnąć wysoką prędkość wykonywania ruchów. W obciążeniach ponad 60% 1RM zastosowanie w tej metodzie mają ćwiczenia angażujące mniejsze grupy mięśniowe oraz mięśnie tułowia.

Przeważnie stosuje się w poszczególnych ćwiczeniach od 20 do 40 powtórzeń. **Należy unikać wykonywania powtórzeń do wyczerpania sił!**

Prędkość ćwiczenia powinna być wysoka, ale nie może zaburzać w znaczny sposób techniki wykonania.

Jeżeli tempo ruchów w ćwiczeniach jest szybkie, dochodzi do silnej aktywacji procesów beztlenowych *(SMS PZKOSZ Władysławowo pomiary mleczanu – średnia 10,6±2 mmol/l).* Pomimo wysokiego stopnia poziomu mleczanu trening taki pozwala na utrzymanie przez mięśnie wysokiego poziomu aktywności.

W SMS PZKOSZ w treningu wykorzystywane są pulsometry, a przerwy pomiędzy ćwiczeniami uzależnione są częstotliwością skurczów serca. Przerwa – jeśli taka jest – powinna zakończyć się po osiągnięciu tętna w granicach 120-140 ud/min. Jest to trening łączący metodę obwodową i stacyjną.

Przerwa po całym cyklu jest również uzależniona od doboru ćwiczeń i zaawansowania zawodników. Zazwyczaj wynosi 3-6 min, ale gdy po intensywnych ćwiczeniach nagromadzenie kwasu mlekowego jest duże, przerwę można nawet przedłużyć.

Błędem jest rozpoczynanie kolejnego cyklu zbyt wcześnie, co skutkuje brakiem odpowiedniej intensywności w następnym obwodzie i brakiem zakładanego efektu wytrzymałości siłowo-szybkościowej.

Ogólną objętość programu treningowego ustala się na podstawie stopnia wytrenowania zawodnika – dla kategorii młodzieżowych wielkościami orientacyjnymi może być 600-800 powtórzeń ruchów w całej jednostce.

System taki pozwala na stosowanie w zależności od innych zadań dwóch, a najlepiej trzech treningów obwodowych w tygodniu. Po pięciu do dziesięciu jednostkach treningowych uzyskuje się wyraźny wzrost wytrenowania (można po kilku jednostkach zwiększać liczbę powtórzeń). Zawodnik nie męczy się już tak znacznie i szybciej odpoczywa w trakcie przerw.

Jeśli nie dysponujemy pulsometrami, trening ten można w łatwy sposób zamienić na typowy stacyjny trening (np. 30 sek. wysiłek / 30 sek. odpoczynek).

---

[3] **Trening obwodowy –** metodyczno-organizacyjna forma zajęć mająca na celu podniesienie poziomu kondycji fizycznej. Jeden „obwód" składa się zazwyczaj z 8-12 ćwiczeń, normą wyjściową jest 50% możliwości obciążenia, a jedno ćwiczenie nie powinno trwać dłużej niż 1 min lub przekraczać 20 powtórzeń (Ważny, 1994). Ze względów praktycznych metodę obwodową utożsamia się często z metodą stacyjną, choć są pomiędzy nimi pewne różnice (Talaga, 1995). Zasadnicza różnica polega na tym, iż w metodzie obwodowej wszystkie ćwiczenia wykonuje się w sposób zwarty jako jedno obciążenie. Przerwa następuje dopiero po wykonaniu całego obwodu ćwiczeń. W metodzie stacyjnej natomiast obciążenie wyjściowe to 50-60%, liczba stacji 6-10, a ćwiczenie wykonuje się z maksymalną lub submaksymalną prędkością w określonym czasie i określonej przerwie. Z praktycznego względu stosuje się przeważnie jedną nazwę – trening obwodowy lub stacyjno-obwodowy.

L.p.	Ćwiczenie	1 tydzień *2-3 treningi*	2 tydzień *2-3 treningi*	3 tydzień *3 treningi*	4 tydzień *3 treningi*
1	Wyciskanie w leżeniu	20x	20x	20x	20x
2	Wejścia na skrzynię z hantlami lub sztangą	20x *(10ks)*	20x *(10ks)*	20x *(10ks)*	20x *(10ks)*
3	Pajacyk z gryfem	20x	20x	20x	20x
4	Mm. brzucha dowolne ustalone przez trenera	20x	20x	20x	20x
5	Wykroki w bok z hantlami	20x *(10ks)*	20x *(10ks)*	20x *(10ks)*	20x *(10ks)*
6	Rwanie siłowe lub wyciskanie militarne	20x	20x	20x	20x
7	W podporze przodem przeskoki do wykroku - bieg w podporze /Mountain Climbers	20x	20x	20x	20x
8	Mm. grzbietu – np. Superman	20x	20x	20x	20x
9	Uderzenia piłką o podłogę z wyskokiem (pięta o pośladki) – SLAM BALL z wyskokiem	20x	20x	20x	20x
10	Swing z kettlebell lub z hantlem	20x	20x	20x	20x
11	Podania piłki lekarskiej o ścianę (można dodać step)		20x	20x	20x
12	Burpees z pompką i wyskokiem			10x	20x

***SMS Obwód** - trening SMS PZKOSZ Władysławowo stosowany w okresie przygotowawczym z pulsometrami (przerwa do tętna 120-130 ud/min) Bezpośrednio po zakończeniu treningu wytrzymałości siłowej na podstawie badań osiągano tętno 164±8 ud/min oraz poziom mleczanu 10,6±2 mmol/l.*

Obwód 10-15-20. W tym obwodzie jedno zadanie nie powinno trwać dłużej niż 1 min, a liczba powtórzeń nie powinna przekraczać 20. Obciążenie zaczyna się od 10 powtórzeń i zwiększane jest stopniowo o 5 co tydzień. Prędkość ruchów powinna być szybka. Zasadą jest, aby zawodnik nie był zbyt zmęczony, podchodząc do następnego obwodu. Obwód 10-15-20 stosowany jest często w połączeniu z innymi zadaniami jako trening łączony.

Obwód Bompa. Przykład treningu obwodowego przeznaczonego dla gier sportowych przedstawia Bompa, który proponuje połączenie ćwiczeń siłowych z aktywnością cardio. Zasada tych treningów obwodowych polega na stopniowym zwiększaniu obciążeń (początkujący co dwa mikrocykle 30%-35%-40%, zaawansowani co jeden mikrocykl 40%-50%-60%-50% -60%-70% - na przykładzie 6 tygodni).

L.p.	Ćwiczenie	Obciążenie	1 tydzień	2 tydzień	3 tydzień	4 tydzień
			4 x obwód	5 x obwód	6 x obwód	6 x obwód
1	½ przysiad	20-40 kg	10x	15x	20x	20x
2	Pompki	masa ciała	10x	15x	20x	20x
3	Przeskoki obunóż przez drabinki, pachołki lub piłki lek. o wys. 30-40 cm	masa ciała	10x	15x	20x	20x
4	Rzut piłką lek. o ścianę zza głowy z poz. stojącej	3-5 kg	10x	15x	20x	20x
5	Wyskoki z gryfem z piętami o pośladki	20 kg	10x	15x	20x	20x
6	Wybicia sztangi na nożyce	20-30 kg	10x	15x	20x	20x
	Prędkość wykonywania ćwiczeń maksymalna		Przerwa pomiędzy obwodami 2 min. Pomiędzy ćwiczeniami tylko przerwy organizacyjne.			

Obwód 10-15-20 wykorzystywany w różnych dyscyplinach sportu – trener M. Cygan

L.p.	Ćwiczenie	1 tydzień	2 tydzień	3 tydzień	4 tydzień
1	Aktywność cardio (bieżnia, rower, ergometr wioślarski itp.)	1 x 10 min	1 x 10 min	2 x 5 min	2 x 5 min
2	½ przysiad Half squat	2 x 15 40%	2 x 12 50%	3 x 12 60%	3 x 12 60%
3	Stojąc tyłem do ściany - wyrzuty piłki o ścianę (Medicine ball back throw) - 4 kg	2 x 15	2 x 15	2 x 20	2 x 20
4	Unoszenie tułowia z leżenia tyłem – mm. brzucha (Ab crunches)	2 x do lekkiego zmęczenia	2 x do lekkiego zmęczenia	3 x do zmęczenia	3 x do zmęczenia
5	W leżeniu przodem na ławce uginanie podudzi (mm. dwugłowy uda) – Leg curls	2 x 10 40%	2 x 12 40%	2 x 12 50%	2 x 12 60%
6	Wyciskanie na skośnej ławce Incline press	2 x 12 50%	3 x 12 50%	3 x 12 60%	3 x 12 60%
7	Wspięcia na palce – Toe raises	2 x 12 60%	3 x 12 60%	3 x 10 70%	2 x 12 60%
8	Ćw. plyometryczne o niskim obciążeniu – Low-impact plyometrics	-	-	-	2 x 10
9	Rzuty piłką o ścianę, stojąc do niej bokiem – Power ball side throws 10kg	2 x 12	2 x 15	2 x 15	3 x 10
10	Cardio	1 x 5 min	1 x 7 min	1 x 7 min	2 x 5 min

Obwód Bompa - „Periodization Training for Sports", Human Kinetics 2005 str. 159

Total-Body Circuit Program. Stacyjny program trenerów NBA (Foran 2007 str. 123, 198) składający się z 12 ćwiczeń. Celem jest wytrzymałość i kształtowanie mięśni całego ciała. Należy w każdym ćwiczeniu dobrać tak obciążenie aby w czasie 30 sek. móc wykonać dokładnie 15 powtórzeń. Jeśli po pierwszym cyklu w danym ćwiczeniu nie można wykonać zakładanej liczby 15 ruchów należy obciążenie zmniejszyć i odwrotnie w przypadku przekroczenia limitu. W tym przypadku ciężar zazwyczaj wynosi 50-70% 1RM. Kluczowe w tym treningu jest dostosowanie prawidłowego obciążenia – najlepiej do tzw. „załamania".

„Total-Body Circuit Program" - trening stacyjny stosowany w sezonie startowym			
1	Wypychanie nóg na suwnicy	7	Wejścia na skrzynię ze sztangą na barkach lub hantlami trzymanymi w RR
2	Wyciskanie na ławce w leżeniu tyłem	8	Triceps – prostowanie przedramienia na wyciągu górnym lub np.' „dipsy" na poręczach
3	Ściąganie drążka wyciągu górnego w szerokim nachwycie do kl. piersiowej	9	Biceps – uginanie przedramienia (sztanga, hantle)
4	W leżeniu przodem uginanie nóg na maszynie (mm. dwugłowy uda)	10	Opady i unoszenia tułowia na ławeczce rzymskiej (ciężar ciała lub dodatkowy)
5	Wyciskanie hantli nad głowę siedząc	11	Wspięcia na palce z ciężarem
6	Mm. brzucha (ciężar lub z oporem własnego ciała)	12	Z leżenia tyłem – unoszenia NN w górę i opuszczanie nie dotykając podłoża (można z ciężarem)
Czas pracy na poszczególnej stacji – 30 sek./ czas przerwy pomiędzy ćwiczeniami – 30 sek./ liczba powt. – 15. Przerwa po jednym cyklu 3-6 min. Czas jednego cyklu bez przerw 12 min.			

Foran, B., Pound, R. „Comlete Conditioning for Basketball" Human Kinetics 2007 str. 198

Stacje 60-60 – wzorowany na szkole rosyjskiej (Wierkoszanskij - twórca treningu plyometrycznego i siły eksplozywnej). Założeniem tego treningu jest czas pracy w długim wymiarze z przerwami równymi wysiłkom (w tym przypadku 60 sek. praca, 60 sek. odpoczynek). Liczba cykli i tempo wykonywania ćwiczeń uzależniona jest od zaawansowania zawodnika. Jest to trudny i wyczerpujący trening. Nie proponuję tego młodym i niedoświadczonym sportowcom. Kolejność ćwiczeń ma istotne znaczenie – zawodnik rozpoczyna zawsze od ćw. nr 1.

Stacje 20-10 – inna propozycja wg zasady 60-60. Tempo powinno być znaczne, a dobór obciążeń bardzo zindywidualizowany. Ten zestaw wymaga wykonania 2-4 bloków z przerwami pomiędzy nimi 6-8 min.

L.p.	Trening stacyjny 60-60 (60 sek. wysiłek/60 sek. przerwa; po cyklu 5-6 min)		Trening stacyjny 20-10 (15-20 sek. wysiłek/8-10 sek. przerwa; po cyklu 5-6 min)	
	Ćwiczenie	Obciążenie	Ćwiczenie	Obciążenie
1	Przysiad ze sztangą	20-30 kg	Wyskoki w górę z podciąganiem kolan w górę	masa ciała
2	Wyskoki z przysiadu podpartego w górę	masa ciała	Zarzut sztangi na kl. piersiową na kl. piersiową powyżej kolan	30-40 %
3	Pompki – uginanie ramion w podporze przodem	masa ciała	Wyciskanie francuskie, stojąc z nakładem lub innym ciężarem	40-60 %
4	Wybicia sztangi na „nożyce" lub wycisko-podrzut (wybicia z kl. piersiowej))	20-25 kg	Wycisko-podrzut	30-40 %
5	Skręty tułowia w siadzie równoważnym z obciążeniem	3-15 kg	Wskoki na skrzynię	50-70 cm
6	Dynamiczne wyskoki z ½ - ¾ przysiadu w górę	masa ciała	Rwanie siłowe	30-40 %
7	Zarzuty sztangi na kl. piersiową poniżej ew. powyżej kolan – nie dotykaj sztangą pomostu!	30-40%		
8	Rzuty p. lekarską z klęku o ścianę – rzut sprzed kl. piersiowej o ścianę z opadem tułowia na podłoże (pozycja damskiej pompki)	Piłka lekarska od 3 kg		
	Wymagający trening stacyjny		Prędkość i precyzja ruchów odgrywają ważną rolę	

Treningi stacyjne WKS Śląsk Wrocław

Ciekawą propozycją może być przykład treningów stacyjnych w połączeniu z ćwiczeniami specjalnymi specjalnymi (**treningi opracowane przez trenera R. Kalwasińskiego w WKS Śląsk).** Wykorzystano tu układ zawodników pracujących w parach oraz w trójkach. Ćwiczenia specjalne zostały wplecione w zadania wszechstronne. Intensywność wszystkich ćwiczeń powinna być duża ze względu na przerwy – szczególnie w układzie trzech zawodników.

L.p.	Trening stacyjny w 3-kach (4x)	Trening stacyjny w 2-kach (3x)
1	Z leżenia tyłem skłony tułowia z podaniem piłki lekarskiej sprzed kl. piersiowej (podanie od partnera)	Szkoła rzutów na pozycjach (m-pas śr./sk-45°/w-lp)
2	Szkoła rzutów (3 pozycje twarzą do kosza)	Podpór przodem na przedramieniu z talerzem 10kg
3	Skręty tułowia w siadzie równoważnym z obciążeniem 3-5 kg	Siad równoważny – skręty tułowiem z piłką lekarską
4	Przenoszenie ciężaru 10-15 kg za głowę w poprzek ławki	Płotki (6) – przeskok obunóż + przejście dołem itd.
5	Siedząc lub stojąc, wyciskanie ciężaru sprzed kl. piersiowej + wyciskanie nad głowę (militarne) 15 kg	Szkoła rzutów (3 pozycje twarzą do kosza)
6	Z ½ boiska szkoła kozłowania + Layup	Skip A w miejscu + naprzemienne uginanie młotkowe przedramion z hantlami (biceps) 5kg + 5 kg
7	Uginanie przedramion, stojąc (biceps) 15-20kg	Pajacyk z gryfem 20 kg
8	Step na połowie boiska	Step na połowie boiska
9		Z ½ boiska szkoła kozłowania + Layup
10		Zeskok ze skrzyni 40-50cm + przeskok przez płotek
	Trening składa się z 4 cykli; czas pracy na stacji 30 sek., odpoczynku 1 min; czas przerwy po cyklu 2 min. Orientacyjny czas treningu bez rozgrzewki – 60 min.	Trening składa się z trzech cykli; czas pracy na stacji 30 sek., odpoczynku 30 sek.; czas przerwy po cyklu 2 min. Orientacyjny czas treningu bez rozgrzewki – 60 min

WYTRZYMAŁOŚĆ Z WIĘKSZYMI CIĘŻARAMI

Cel główny**:** podniesienie możliwości siłowych i wytrzymałościowych.

Siła 10-20

W trakcie sezonu w celu podtrzymywania wytrzymałości w ćwiczeniach siłowych zastosowania w mojej praktyce mają większe ciężary. Są to obciążenia (40-70% CM) pozwalające wykonać w jednej serii 10-20 powtórzeń, w seriach od 3-5 w zależności od konkretnego zadania. Aby sprawdzić możliwości zawodnika, należy wykonać test siły maksymalnej (CM) oraz po 72 godz. wykonać test z obciążeniem 70% CM, wykonując maksymalną liczbę powtórzeń. Po ok. 6-8 tygodniach ponownie przeprowadza się kontrolę postępów. Ćwiczenia wykonywane są głównie z ciężarami wolnymi (przysiad, zarzut, rwanie, rwanie siłowe, wyciskanie na ławce w leżeniu tyłem, podciąganie hantli w opadzie itp.). Zadania takie wplatane są do jednej jednostki treningowej w mikrocyklu (1 tydz. - 1 mikrocykl) w ilości 2-3 cwiczeń.

W trakcie sezonu stosuję metody, które w swym głównym zadaniu mają podnosić możliwości siłowe uzyskując jednocześnie efekt wytrzymałościowy.

Combo – forma kompleksowa angażująca duże grupy mięśniowe składająca się z połączenia kilku ćwiczeń. Combo wykonuje się w np. trzech seriach (przeważnie 5-3-3 lub 6-5-4-3). Jedno powtórzenie to dwa lub trzy ćwiczenia połączone w jedno. Wszystkie elementy wykonuje się bez przerw jako całość połączonych ze sobą trzech lub dwóch ćwiczeń. Jedno ćw. Combo oznacza, iż wykonywanie trzech ćwiczeń zespolonych ze sobą wynosi 15 powtórzeń dla 5 x w serii.

COMBO 1 : Zarzut sztangi na kl. piersiową na siad + głęboki przysiad ze sztangą trzymaną z przodu + wycisko-podrzut

COMBO 2 : Zarzut sztangi na kl. piersiową + wybicia sztangi w górę na nożyce

COMBO 4: Martwy ciąg + podciąganie podrzutowe + wybicia sztangi w górę na nożyce

COMBO 5: Martwy ciąg + Szrugs + podciąganie sztangi do brody

COMBO 6: trening wg amerykańskich trenerów (Foran 2007 str. 123) składający się z połączenia czterech ćwiczeń. Praktycznie po rozgrzewce i wykonaniu pełnego zestawu składającego się na trzy serie w układzie 5-3-3 (pamiętając, że jedno powtórzenie to 4 ćwiczenia, oznacza że praktycznie pierwsza seria składa się z 20 powtórzeń) można trening siłowy uzupełnić ćwiczeniami „core" oraz innymi, lżejszymi angażującymi małe partie mięśniowe (triceps, biceps, łydka itp.). Inne ćwiczenia o charakterze globalnym nie są wskazane.

JEDNO POWTÓRZENIE COMBO 6 TO:

Zarzut sztangi (powyżej kolan bez pełnego przysiadu) + pełny przysiad ze sztangą trzymaną z przodu + wycisko-podrzut (Push Press) przy wykonywaniu wyprostu z przysiadu + martwy ciąg (po wybiciu sztangi w górę i spokojnym opuszczeniu jej do pozycji wyjściowej)

Herkules – zadaniem jest wykonanie 12-18 powtórzeń w jak najmniejszej ilości serii. Obciążenie wynosi z zasady 70-85% CM.

Np. jeśli zawodnik ma do wykonania 16 powtórzeń a w pierwszej serii wykonał 8 powtórzeń w drugiej 6 to w ostatniej serii wykona 2 powtórzenia (8-6-2)

10+2 – ciężar początkowy to obciążenie z jakim zawodnik może wykonać 10 powtórzeń. Następne serie są seriami tylko z dwoma powtórzeniami w serii z dokładnym ciężarem np.5 kg kg (przeważnie 1,5 kg,2,5 kg, 5 kg, 10 kg). Przykład: 10 x 60 kg / 2 x 65 kg/ 2 x 70 kg/ 2 x 80 kg.

Mam nadzieję, że zainteresowałem część czytelników taką formą treningu. Zdaję sobie sprawę, iż temat nie został wyczerpany. Mam jednak nadzieję, że treści zawarte w artykule będą inspiracją do własnych rozwiązań. Wszystkie przykłady zostały wykorzystywane w praktyce z różnymi grupami i są efektem doświadczeń trenerów.

Mirosław CYGAN

Trener lekkiej atletyki i motoryki w różnych dyscyplinach sportu.
Pracuje jako trener przygotowania fizycznego w SMS PZKOSZ Władysławowo
Z drużyną Prokom Trefl (2000-208) zdobył między innymi 5 tytułów Mistrza Polski Seniorów (finał FIBA Euro Cup, Top-16 Euroliga i inne).
W latach 2009- 2011 był trenerem przygotowania fizycznego reprezentacji seniorów a 2016- 2017 reprezentacji kobiet.
Jest współautorem Mistrzostwa Olimpijskiego 2012 (IO Londyn 2012) oraz Mistrza Europy (2012) Anity Włodarczyk (rzut młotem) jako jeden z trenerów sztabu szkoleniowego.
W latach 2013 - 2015 był trenerem motoryki reprezentacji kobiet w siatkówce, a z drużyną Atom Trefl Sopot sięgnął w roku 2013 po Mistrzostwo Polski i 2014 trzecie miejsce.
W 2018 roku rozpoczął współpracę z niemieckim klubem HTC Herne z którym w 2019 zdobył Mistrzostwo Niemiec i Puchar Niemiec kobiet w koszykówce.
Od 2015 roku jest trenerem motoryki grup młodzieżowych Asseco Arka Gdynia (koszykówka), z którymi zdobywa w kategoriach U-18 i U-20 medale Mistrzostw Polski Juniorów.
Pomaga i współpracuje również z Polskim Związkiem Bokserskim (kadra narodowa kobiet), zawodnikami sportów motorowych.

fot. Tomasz Fijałkowski fiolek.art.pl

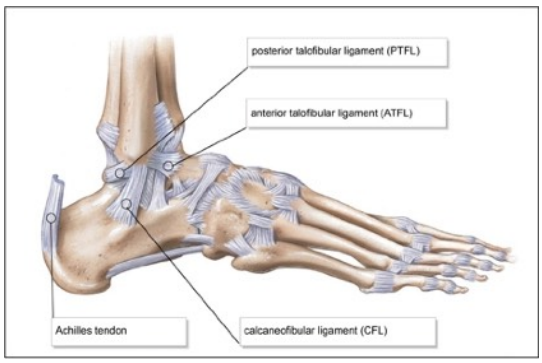
Prewencja urazów stawu skokowego

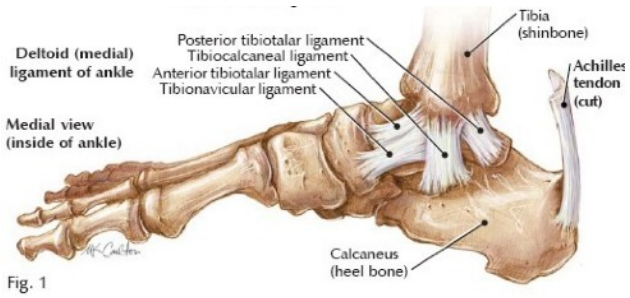
Alicja Albecka

Koszykówka to styl życia. Nieodłącznym jego elementem są kontuzje, wśród których skręcenie stawu skokowego jest jedną z najczęstszych. Koszykówka jest bardzo dynamicznym sportem: szybkie akcje, walka o piłkę, skoki i lądowania wśród innych zawodników zwiększają ryzyko powstania urazów. Wśród wszystkich urazów stawu skokowego 85% dotyczy więzadeł kostki bocznej (tzw. skręcenie inwersyjne). W NBA występuje około 100 skręceń stawu skokowego na sezon, a w ciągu ostatnich 11 lat tylko 4 wymagały interwencji chirurgicznej. Istnieją mocne dowody sugerujące, że dwukrotnie zwiększasz ryzyko ponownego skręcenia stawu skokowego w ciągu pierwszego roku po urazie. Duża częstotliwość skręceń stawu skokowego i jego negatywne konsekwencje wymagają od nas środków zapobiegawczych. W tym artykule omówiono kilka sposobów zapobiegania powszechnie obserwowanego skręcenia stawu skokowego, umożliwiając optymalną równowagę między mobilnością, stabilnością, a siłą.

Czym właściwie jest to „skręcenie kostki”?

Jest to częściowe lub całkowite uszkodzenie struktur torebkowo-więzadłowych kompleksu skokowego. Najczęściej uraz dotyczy więzadła skokowo-strzałkowego przedniego – ATFL (ang. aneterior talofibular ligament), odpowiedzialnego za stabilizację stawu skokowego. Nieco poważniejsze jest uszkodzenie więzadła skokowo-strzałkowego tylnego – PTFL (ang. posterior talofibular ligament) oraz strzałkowo-piętowego – CTFL (ang. calcaneofibular ligament), ponieważ zawierają one receptory odpowiedzialne za czucie głębokie i ich uszkodzenie zwiększa ryzyko powstania kolejnych urazów.
Od strony kostki przyśrodkowej (wewnętrznej) staw skokowy ochraniany jest przez szerokie więzadło trójgraniaste, które dzieli się na 3 pomniejsze pasma. Jest to więzadło stosunkowo silne i rzadziej ulega uszkodzeniom.





Rys.2 Aparat więzadłowy kostki przyśrodkowej.

Urazy można podzielić według rozległości uszkodzenia:

- **Skręcenie kostki I stopnia** naciągnięcie więzadeł i torebki stawowej, niewielki ból, obrzęk i ograniczenie ruchomości, bez niestabilności;
- **Skręcenie kostki II stopnia** rozerwanie torebki stawowej i częściowe zerwanie więzadeł, znaczna bolesność, wyraźny obrzęk, częściowa niestabilność, chód z utykaniem;
- **Skręcenie kostki III stopnia:** rozerwanie torebki stawowej i całkowite przerwanie więzadeł, niestabilność stawowa z dużym obrzękiem i bolesnością, trudności z chodzeniem.

Mobilność, stabilność, a może siła?

Wykazano, że brak kontroli postawy jest dużym czynnikiem ryzyka bocznego skręcenia stawu skokowego (McGuine i in. 2000). Możemy ją poprawić dzięki pracy nad kontrolą nerwowo-mięśniową/priopriorecepcją. Priopriorecepcja jest formą świadomości kinestetycznej, dzięki której wiesz i rozumiesz, gdzie twoje ciało jest umieszczone w trójwymiarowej przestrzeni. Często widzę, że ludzie nadmiernie koncentrują się na poprawie mobilności w kostkach czy stretchingu, myśląc, że zmniejszy to ryzyko obrażeń. Jednak mobilność bez odpowiedniej stabilności oraz siły mięśniowej nie uratuje Twojego stawu przed urazem. Trening stabilności stawu skokowego poprawi zdolność stawu do wykrywania miejsc w przestrzeni i skróci czas reakcji. Przełoży się to na skorygowanie nadmiernego ruchu kostki i polegania na strukturach pasywnych, takich jak więzadła. Warto również zwrócić uwagę na ćwiczenia wzmacniające mięśnie w szczególności mięsień pośladkowy średni. Dlaczego mięsień pośladkowy średni jest tak ważny? Jest on głównym mięśniem stabilizującym miednicę, a ostatnio udowodniono, że brak stabilizacji miednicy może przyczynić się do urazów stawu skokowego. Oto kilka sposobów na poprawę priopriorecepcji stawu skokowego oraz zbudowanie siły mięśnia pośladkowego średniego:

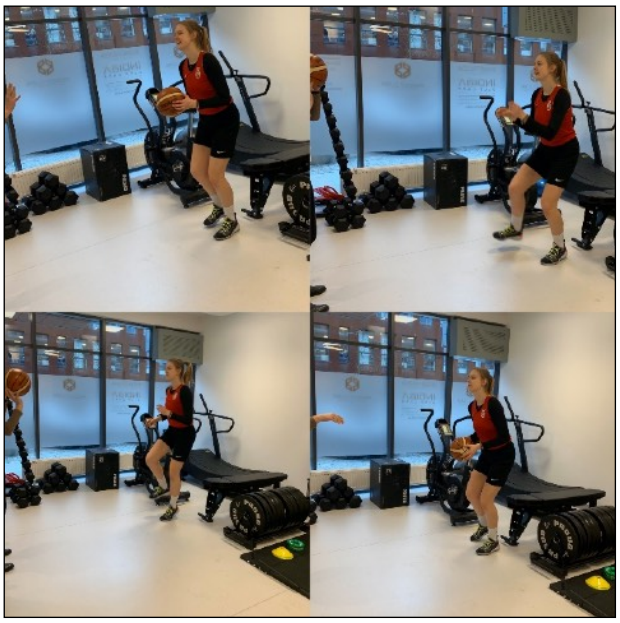
Single leg compass -/+ band

Pozycja wyjściowa: stanie na jednej nodze, guma powyżej stawów skokowych.

Ruch: nogą niepodporową dotykamy 4 punktów na ziemi (przód, bok, tył, przeciwny bok).

Single leg RDL + cones

Pozycja wyjściowa: stanie na jednej nodze z piłka w rękach.
Ruch: pochylamy tułów w przód prowadząc nogę w jednej płaszczyźnie z tułowiem. Staramy się dotknąć piłką grzybków z każdej strony.



SL lateral hop + ball

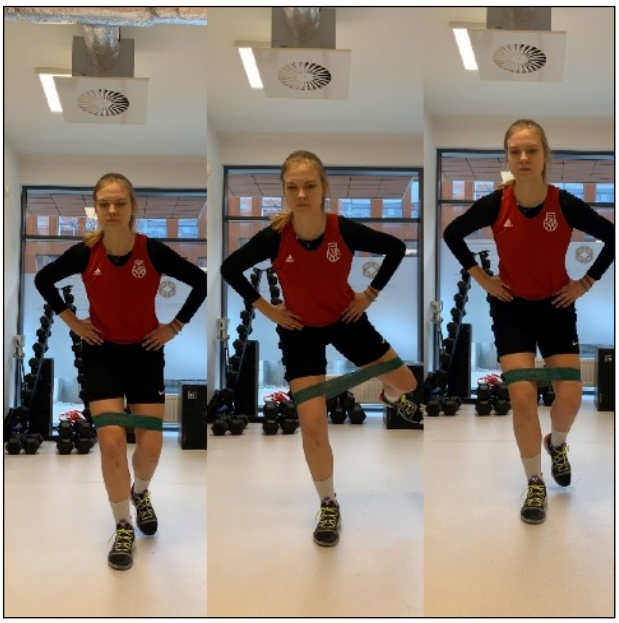
Pozycja wyjściowa: stanie na jednej nodze z piłką w rękach.
Ruch: podajemy piłkę drugiej osobie lub odbijamy piłkę o ścianę i wykonujemy skok bokiem jednonóż.

Double leg hop varations in squre

Pozycja wyjściowa: stanie obunóż.
Ruch: dynamiczne skoki obunóż w różnych kierunkach po kwadracie.

Fire hydrant

Pozycja wyjściowa: stanie na jednej nodze, guma nad stawami kolanowymi. Druga noga zgięta pod kątem 90 stopni.
Ruch: odwodzimy nogę pod kątem 45 stopni i powracamy do pozycji wyjściowej.



Single leg heel raises

Pozycja wyjściowa: stanie na jednej nodze.
Ruch: wspięcie na palce.

Powrót na boisko

Sportowcy muszą powrócić do poziomu siły i kontroli motorycznej sprzed kontuzji, aby zmniejszyć przyszłe ryzyko urazu. Szybkie zmiany kierunku, dynamiczne lądowania i starty to przykłady ćwiczeń, które wymagają wysokiego poziomu propriocepcji stawu skokowego, podobnego do wymagań koszykówki. Poniżej kilka przykładowych ćwiczeń:

Reactive lateral jumps

Pozycja wyjściowa: stanie obunóż.
Ruch: skoki obunóż w przód, na nazwę koloru podaną przez trenera skok do wybranego koloru i lądowanie na jednej nodze.

Reactive defensive slide

Pozycja wyjściowa: pozycja obronna.
Ruch: slide do koloru wybranego przez trenera i powrót.

Box depth jump + sprint

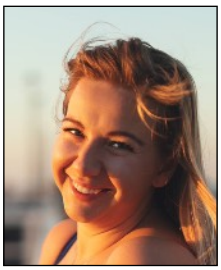
Pozycja wyjściowa: stanie obunóż na skrzyni.
Ruch: zeskok ze skrzyni i sprint do przodu.

Podsumowanie

Mimo całego blasku i popularności NBA w najlepszej koszykarskiej lidze świata kontuzje także się zdarzają. Nie ma więc znaczenia, czy to Staples Center, czy Twoja klubowa sala. Jak wiemy, urazy stawu skokowego są zdecydowanie najczęstsze

i każdy gracz ma obowiązek zrobić wszystko, co w jego mocy, aby zminimalizować to ryzyko. W dobie insta-fitnesu i szerokiej gamy skomplikowanych ćwiczeń często kuszące jest wypróbowanie wielu z nich w przekonaniu, że podejmujemy pozytywne kroki w kierunku poprawy siebie. Jednak w czasie meczu nie robisz „tricków" z Internetu i również nie powinieneś tego robić w prewencji urazów! Chociaż nie można całkowicie zapobiec urazom stawu skokowego, wzmocnienie tego stawu może zmniejszyć częstotliwość lub konsekwencje jego urazów . Ćwiczenia najlepiej wprowadzić do rozgrzewki treningowej lub wykonywać je przed każdym treningiem i meczem. Najpierw należy skupić się na ćwiczeniach statycznych i technice wykonywania ćwiczeń, następnie przejść do ćwiczeń dynamicznych lub zmienić podłoże na niestabilne. Jeżeli treningi nie są prowadzone codziennie, to wskazane jest nauczenie graczy poprawnego wykonywania ćwiczeń, aby później mogli robić je sami.
Redukcja urazów powinna wynosić około 5 minut praktycznych i skutecznych ćwiczeń każdego dnia. 5 minut z 90 minut treningu lub z 1440 minut w ciągu dnia... Jestem pewna, że możesz sobie na to pozwolić!

Alicja ALBECKA



Fizjoterapeutka. Pracowała z reprezentacjami Polski juniorów oraz kadetów, a także z seniorami 3x3. Kilkukrotnie była na Mistrzostwach Europy. Fizjoterapeutka w ekstraklasowym kobiecym zespole. Na co dzień pracuje w ProBody Clinic Gdańsk.

Bibliografia:

- K. Khan and P. Brukner [*Clinical Sport Medicine*] 2006 r.
- Y.V. Raghava Neelapala, Veena Suresh Bhat, Shallete Almeida and Kavya [*Relationship between gluteal musclestrength and balance in individualswith chronic ankle instability],* MoilyDepartment of Physiotherapy, School of Allied Health Sciences, Manipal University, Manipal, Karnataka, India

MOTYWACJA I POBUDZENIE A TRENING SPORTOWY

Trener to ekspert od integrowania i tworzenia wizji, mediator, tłumacz, ktoś kto rozumie i współpracuje. Podstawią jego pracy jest silna wiara w wartości, które tworzą kręgosłup moralny i psychiczny. Wartości te, wspierane pracą nad czynnikami psychospołecznymi, stanowią również podstawię do budowy zespołu. Ponadto, trener inspiruje do działania, pomaga w zrozumieniu wzajemnych ról i oczekiwań w zespole. Uczy podejmowania decyzji, powinien też dawać autonomię działania, a przede wszystkim słuchać ze zrozumieniem. Tworzy sytuacje, w których zawodnicy sami dążą do poprawy swoich umiejętności, a dzięki temu zyskują poczucie własnych kompetencji, własnej wartości i pewności siebie (Huciński 2016, s. 15). Jednak, aby trener mógł tego wszystkiego dokonać, powinien dobrze poznać każdego zawodnika, jego cechy osobowości, temperament, po to, by przede wszystkim móc dobrać odpowiedni sposób motywacji. Pomimo tego, że koszykówka jest grą zespołową, to ważne jest zindywidualizowane podejście do każdego członka drużyny.

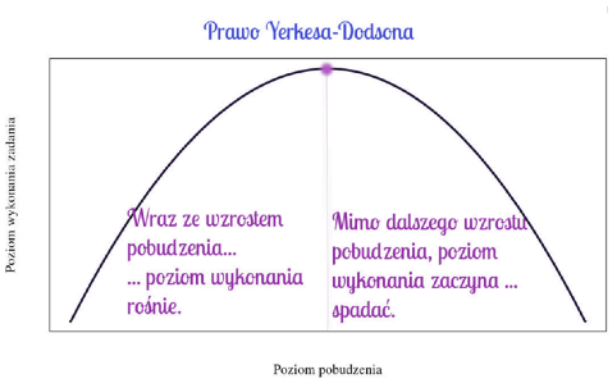
Aby dobrać skuteczne narzędzia pracy, trener powinien obserwować swoich zawodników – jak reagują w konkretnych sytuacjach, czy panują nad emocjami, czy potrzebują wzmocnień, powinien rozmawiać z zawodnikami i słuchać ich, dawać i otrzymywać informacje zwrotne na różne tematy – nie tylko sportowe, ale też pozasportowe, aby pokazać, że się interesuje zawodnikiem też jako człowiekiem. Dzięki temu pozna potrzeby zawodników, motywy podjęcia aktywności sportowej, a tym samym będzie mógł dobrać metody motywowania każdego z nich.

Istotne jest, jaki styl kierowania zespołem preferuje dany trener. To też w dużej mierze zależy od zawodników. Na jednych działa surowe wydawanie poleceń, prosty przekaz, czasem nawet krzyk, a do innych trzeba podejść ze spokojem, wyjaśnić obrazowo, dać szanse na sparafrazowanie wydanego polecenia. Dobrze, gdy trener potrafi pomieszać styl autokratyczny ze stylem demokratycznym – w zależności od sytuacji. Styl kierowania drużyną wiąże się też ze sposobem motywacji. Jeżeli trener jest autokratą - przeważa kara nad nagrodą, czyli częściej zawodnik słyszy, co źle zrobił, niż zostanie pochwalony chociażby za próbę

jakiegoś zagrania. W takiej sytuacji mamy do czynienia z motywacją negatywną. Zawodnik wykonuje zadania w obawie przed karą, w obawie przed reakcją trenera i nie czuje wtedy przyjemności ze swojego działania. Kiedy byłam początkującym trenerem grupy młodzieżowej chłopców, taki właśnie styl przyjęłam. Za źle wykonanie ćwiczenie otrzymywali tzw. zadanie karne, co sprawiło, że przez pewien okres sezonu nie mogliśmy znaleźć nici porozumienia. Starali się dobrze trenować w obawie przed karą, albo też po złości nie wykonywali tych zadań poprawnie. Pomimo, że poprawili swoje umiejętności techniczne i stali się bardzo mocni w obronie (poprzez dodatkowe ćwiczenia karne), to teraz wiem, że nie był to dobry sposób na osiągnięcie tego efektu, ponieważ poprzez takie podejście, motywacja do działania może znacznie się obniżyć. Pożądane jest, gdy trener stosuje motywację dodatnią, czyli zawodnik otrzymuje konstruktywną uwagę, pochwałę za dobrze wykonane zagranie (należy też pochwalić czasem za sam pomysł - zwłaszcza w sporcie dzieci - chociaż akcja np. nie zakończyła się punktami). Dzięki temu zawodnik nie odczuwa lęku przed kolejną akcją, nie będzie się bał znowu oddać rzutu, czy zastosować jakieś zagranie. Wszystko to sprawi, że wiara we własne siły, pewność siebie gracza będzie wzrastać, będzie miał poczucie własnych kompetencji, co przełoży się na jakość jego gry. Warto w tym miejscu wspomnieć o motywacji wewnętrznej i zewnętrznej. Zdecydowanie silniejsza i trudniejsza do wygaszenia jest motywacja wewnętrzna. Zawodnik o takim rodzaju motywacji będzie starał się cały czas pokonywać swoje słabości, być lepszym od samego siebie, będzie zorientowany bardziej na zadanie, niż na „ja". Tego typu zawodnik potrzebuje informacji zwrotnej o poprawności wykonywania zadań, zagrań i o swoich postępach, a jednocześnie ciężka praca nie jest dla niego czymś negatywnym, wręcz trening jest dla niego przyjemnością i daje mu dużo satysfakcji. Zawodnicy z motywacją wewnętrzną są zazwyczaj bardzo ambitni i trener musi pamiętać, aby stawiane mu zadania były przynajmniej na miarę jego możliwości, bądź mieściły się w strefie najbliższego poznania, bo w przeciwnym razie będzie znudzony i zniechęcony. Jeżeli zaś zawodnik charakteryzuje się motywacją zewnętrzną, będzie on przywiązywał wagę do gratyfikacji materialnych, uznania, społecznego poważania. W drużynach zawodowych wielokrotnie spotyka się graczy, którzy grają tylko dla pieniędzy. Jeżeli w wyniku porażki czy braku satysfakcjonującego wyniku zarząd zastosuje kary finansowe, to taki zawodnik przestaje grać, traci motywację. Problem ten niestety, nie występuje jedynie w zawodowym sporcie. W koszykówce półzawodowej zawodnicy dostają często stypendia, nagrody finansowe i inne gratyfikacje materialne. Nawet w najniższych ligach, przy dużych aspiracjach klubu, stosowane są wtedy także kary finansowe, co demotywuje zawodników grających wyłącznie z tych względów. Wtedy motywacja zewnętrzna stanowi funkcję kontrolną – zawodnik gra, bo musi, a najlepszym rozwiązaniem jest, kiedy motywacja zewnętrzna przyjmuje funkcję informacyjną, czyli zawodnik za pomocą

nagrody jest „informowany” o swoim talencie i osiągnięciach.

Oprócz motywacji w sporcie ważna jest kwestia pobudzenia. Tu również trener powinien znać dobrze sowich zawodników, aby wiedzieć, kiedy osiąga on optymalny poziom pobudzenia. Koszykówka jest grą bardzo dynamiczną, agresywną, sytuacja zmienia się w ułamku sekundy, a więc jest dyscypliną, która wymaga wyższego pobudzenia, niż np. strzelanie z łuku. W związku z tym, że zawodnicy różnią się od siebie cechami osobowości, każdy będzie miał inny poziom swojego optymalnego pobudzenia. Przede wszystkim ważna jest tu ekstra i introwersja. Ekstrawertycy mają wyższy poziom pobudzenia, a introwertycy niższy, dlatego jednych trzeba mniej pobudzać, a innych bardziej. W tym miejscu należy rozróżnić dwa pojęcia: „pobudzenie” i „motywację”, które często są utożsamiane. Nie jest to słuszne, ponieważ motywacja jest skierowana na zaspokojenie jakiejś potrzeby, natomiast pobudzenie nie jest ukierunkowane. Niemniej jednak, oddziaływanie różnych poziomów motywacji i pobudzenia na ogół są bardzo zbieżne, a często wręcz takie same. Dlaczego więc tak ważne jest, aby znaleźć u zawodnika jego optymalny poziom pobudzenia? Otóż w myśl prawa Yerkesa – Dodsona zachodzi zależność pomiędzy pobudzeniem, a efektywnością wykonania zadania. Psycholog Anna Ingarden opisuje to w bardzo prosty sposób: wraz ze wzrostem pobudzenia – do pewnego momentu – wzrasta poziom wykonania zadania (skuteczność i sprawność) – ten stan nazywany jest ***gotowością startową.*** Po przekroczeniu optymalnego momentu pobudzenia, jakość wykonania zadania zaczyna spadać. Wzmaga się stres i dekoncentracja, zostają zaburzone procesy percepcyjne i decyzyjne. Ten stan to ***gorączka przedstartowa***. Niekorzystne jest także niedostateczne pobudzenie czyli ***apatia przedstartowa***, ponieważ zawodnikowi brakuje wtedy sił mentalnych i motywacji do podjęcia walki.



Źródło: https://statystykawpsychologii.blogspot. com/2018/06/testy-parametryczne-i-nieparametryczne.html

To samo tyczy się trudności zadań. W konfrontacji z trudnym przeciwnikiem, zawodnik sam z siebie” motywuje się do działania, pobudzenie wzrasta, jednak kiedy drużyna przeciwna jest słabsza, to poziom motywacji i pobudzenia spada, spada też koncentracja i jakość gry. Często jest to zgubne i w meczu z teoretycznie słabszym przeciwnikiem, wiele drużyn odnotowało przegraną, ponieważ „zlekceważyli” przeciwnika, nie mieli odpowiedniej motywacji i przystosowali się do poziomu gra rywala, zamiast zagrać na swoim (wyższym) poziomie.

Jak poznać indywidualny optymalny poziom pobudzenia (IZOF)?

Celem poznania i osiągnięcia swojego IZOF należy mieć wgląd w siebie, systematycznie obserwować swoje zachowanie w różnych sytuacjach – zwłaszcza tych trudnych i ekstremalnych (start w zawodach, mecz ze szczególnie wymagającym przeciwnikiem itp.), w trakcie treningów, sparingów czy zgrupowań. Aby móc to lepiej kontrolować i analizować przydatnym jest założenie dziennika treningowego, w którym zawodnik zapisuje swoje odczucia i myśli, które się pojawiały w konkretnych sytuacjach, jak wpłynęły na wykonanie zadania, wynotować działania przed i w trakcie trwania zawodów/treningów, odczucia fizjologiczne pojawiające się w znaczących sytuacjach (stopień napięcia mięśni, praca układu oddechowego i krwionośnego oraz układu pokarmowego), działania innych osób mogące mieć wpływ na zawodnika (trenera, sędziów,

współzawodników) – dzięki temu zawodnik będzie potrafił rozpoznać, jakie sytuacje, zdarzenia i działania innych osób wywołują u niego niepożądane odczucia i emocje, a jakie pomagają wejść w stan optymalnego pobudzenia i gotowości startowej.

Zawodnik optymalnie pobudzony skupia swoją uwagę tylko na istotnych bodźcach (ruch przeciwnika, lot piłki, zmiana sytuacji na boisku), potrafi szybko przetwarzać informacje i ma czas na wybór odpowiedniego działania – co w koszykówce, jako grze bardzo dynamicznej, jest niezmiernie ważne.

Podsumowując, odpowiedni styl prowadzenia drużyny, znajomość swoich zawodników, a także rodzajów motywacji i zasady ich stosowania oraz rozumienie praw pobudzenia ma ogromne znaczenie w procesie szkolenia sportowego.

Joanna SAJNOG

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

Piśmiennictwo:

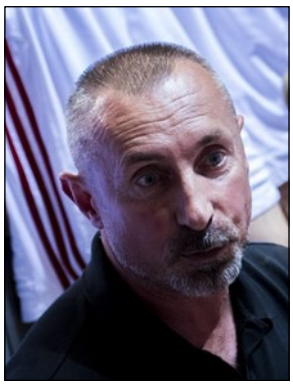
1. Czajkowski Z., *Motywacja i pobudzenie w działalności sportowej,* Gdańsk 1999 r., Wydawnictwo Naukowe AWF w Gdańsku,
2. Huciński T., *IMOPEKSIS – psychologiczna metoda zarządzania sobą, grupą i sytuacją stresową,* Koszalin 2016 r., Wydawnictwo Uczelniane Politechniki Koszalińskiej,
3. Ingarden A., Konferencja: Trening Mentalny - sposób na radzenie sobie ze stresem w sporcie! 10.06.2015 r., materiały szkoleniowe, *„Grasz Ty, nie Twój stres!”*, AWF Kraków.

Grzegorz CHODKIEWICZ

Ważnym i pozytywnym zjawiskiem jest fakt, że nowe ośrodki SMOK, które w ostatnim czasie przystąpiły do programu wyraźnie podniosły poziom oceny całości. Konkurencja podnosi jakość. Obserwując pracę ośrodków jestem przekonany, że to wymusi coraz to lepsze szkolenie. Już teraz mogłem zaobserwować, że nowi mają coś do zaproponowania. Dla mnie to sygnał, że my też powinniśmy wyszukiwać takie ośrodki i proponować przystąpienie do programu. Ma to też mniej sympatyczną stronę. Niektóre ośrodki stają się mocno ocenzurowane, a to wymaga od nich zwiększenia jakości pracy.

Kolejną sprawą było wprowadzenie poziomu I-III. Było to "strzałem" w dziesiątkę. Choć muszę przyznać, że osobiście byłem lekko sceptyczny.

Na koniec chciałbym dodać, że podstawowym zadaniem dla trenerów SMOK na ten moment (a szczególnie w kontekście nowej rzeczywistości), to aktywne zabieganie o zwiększenie ilości dzieci objętych szkoleniem.



Mariusz ŚWIERK

Na wstępie myślę, że duże słowa uznania należą się ludziom z PZKosz, którzy poświęcili mnóstwo pracy nad stworzeniem programów KOSSM i SMOK, a następnie przekonali Ministerstwo Sportu do przyjęcia tego projektu.

Jako koordynator PZKosz przy obu programach przejeździłem tysiące kilometrów dokonując hospitacji prowadzonych zajęć. Chciałbym zwrócić uwagę na kilka aspektów.

Porównując pracę w ośrodkach KOSSM i SMOK, abstrahując od treści programowych, gołym okiem widać, że w KOSSM-ach nie ma trenerów z przypadku, a zdecydowana większość szkoleniowców pracuje z młodzieżą w sposób zorganizowany i przemyślany. W ośrodkach SMOK-ów niestety często spotykałem ludzi prawie z poza branży trenerskiej, ludzi bez pomysłu, zaangażowania a nawet schorowanych. Już po kilku minutach zajęć wiedziałem, ze ktoś trafił do programu przypadkowo; bo co myśleć o osobie, która rozpoczyna, zajęcia z dużym opóźnieniem, będąc w ogóle nie przebranym w strój sportowy i bez planu zajęć ? Ale nie chciałbym wrzucać wszystkich do „jednego worka". Widziałem też trenerów prowadzących zajęcia merytorycznie i z dużym zaangażowaniem, często sam czerpałem od nich inspirację do własnej pracy.

Kolejną bardzo ważną kwestią pozostaje nabór dzieci i młodzieży. Choć na poziomie SMOK-ów głównie chodzi o popularyzację koszykówki to pozwolę sobie stwierdzić, że ta idea nie powinna zwalniać ludzi pracujących na tym etapie z poszukiwania zdolnych ruchowo i somatycznie dzieci.

W kilku przypadkach ilość dzieci była nad wyraz skromna, a absencja na zajęciach usprawiedliwiana zwykłym zbiegiem przypadku lub infekcjami zdrowotnymi. W ośrodkach KOSSM wygląda to już dużo lepiej. Są miejsca gdzie widać, że młodzież trafiła po selekcji do programu i posiada dużą perspektywę rozwoju.

Bardzo ważną sprawą jaką chciałbym poruszyć będzie treść programu, który jest realizowany w ośrodkach zarówno KOSSM jak i SMOK. Od początku istnienia programu organizowane są cykliczne szkolenia dla trenerów, podczas których można nie tylko poznać kierunek wyznaczony przez wydział szkolenia PZKosz, ale również tendencje zmian w aspekcie przygotowania zawodnika do szkolenia centralnego. Trenerzy

szczególnie w pierwszych wrześniowych spotkaniach mogą sami wykazać się inwencją twórczą przy tworzeniu założeń i szczegółów szkoleniowych. Niejednokrotnie po hospitacjach zastanawiam się czy to co robi wydział szkolenia ma dla trenerów jakąkolwiek wartość, bo niestety zajęcia bardzo często prowadzone są według własnego przekonania i upodobań. O ile mogę częściowo zrozumieć trenerów w KOSSM-ach, że muszą przygotować zespoły do rozgrywek i walczą o punkty ograniczając się do minimum programowego to już kompletnie jestem zaskoczony tym co widzę na poziomie SMOK-ów, gdzie technika i sprawność powinna być realizowana z wręcz nadmierną dokładnością, gdzie element zabawy i rywalizacji można spokojnie połączyć z dokładnością wykonywanych ćwiczeń.

Ostatnim aspektem, na którym chciałbym się skupić jest kwestia bazy i sprzętu sportowego. Tu wszystko jest uzależnione od dostępu do warunków. Są szkoły, gdzie ośrodki SMOK-ów mają dużo lepsze warunki na poziomie KOSSM-ów. Rozkłada się to po równo. Ale gdy widzę, że mimo warunków grupy są łączone a trenerzy, albo prowadzą zajęcia na przemian, albo drugi szkoleniowiec jedynie biernie uczestniczy w treningu, to starałem się dowiedzieć czemu trenerzy tak czynią. Do tego dodałbym kwestię wykorzystania sprzętu sportowego, którego naprawdę jest bardzo dużo, a nie zawsze się go wykorzystuje. Miłym zaskoczeniem jest praca motorków, którzy korzystają w pełni z otrzymanego sprzętu.

Podsumowując; widzę mimo wszystko wiele pozytywów z działania obu tych programów a trenerom, którzy zwracają uwagę na:

- *dobór dzieci i młodzieży do programu*
- *realizację wytycznych wydziału szkolenia*
- *indywidualizację w szkoleniu*
- *punktualność i merytoryczne przygotowanie się do zajęć*
- *dostosowywanie zakresu ćwiczeń do wieku i poziomu grupy*
- *korygowanie błędów techniki*
- *zaangażowanie w prowadzenie zajęć*
- *formy zabawowe z dążeniem do perfekcyjnego opanowania techniki*
- *rozwój motoryczny*

chciałbym bardzo podziękować za sumienne podejście do pracy.

Jeśli mógłbym podpowiedzieć co można byłoby jeszcze poprawić, to proponuję by:

- *trenerzy, o których wspomniałem, że nie do końca się przykładają poprawili swoją pracę,*
- *koordynatorzy w poszczególnych ośrodkach pomogli mniej doświadczonym trenerom,*
- *wszyscy powinni prowadzić nieustannie selekcję i poszukiwania nowych zawodników,*
- *skupić uwagę w pracy na eliminację błędów przy wykonywaniu elementów technicznych poprzez właściwy pokaz i dokładne objaśnienie oraz korygowanie ich na bieżąco,*
- *skoordynować współpracę z motorkiem i fizjoterapeutą.*

Na koniec nasuwają mi się tylko dwa wnioski, że w programach powinni pozostać tylko Ci, którym zależy na osobistym rozwoju zawodników, a w pracy z najmłodszymi, Ci z pasją i doświadczeniem.

AWF
K
5
8
21
22
77
Enea