

# MAGAZYN TRENERA



MŁODE ASY  
PARKIETÓW



SMOK  
SZKOLENIE MŁODZIEŻOWE  
OŚRODKI Kształcenia



KOSSM  
KRAJOWE OŚRODKI  
SPORTOWEGO SZKOLENIA  
MŁODZIEŻY

**Juć i Wawrzyńczuk**  
o pracy scouta

**Szelągowski**  
Operacja CAMPy KOSSM 2020

**Kowalewski**  
Obrona 1x1 graczy obwodowych

**Czyszpak**  
Szkolenie w NSMS Łomianki



SPONSOR  
STRATEGICZNY



PARTNER  
GŁÓWNY



SPONSOR



PARTNER



## PARTNERZY



Ministerstwo  
Sportu



Wykorzystać moment!

W tych anormalnych czasach, kiedy nie wiemy czy rozegramy mecz w najbliższy weekend, czy będziemy mieć do dyspozycji wszystkich zawodników, a nawet nie wiemy czy będziemy mogli trenować, ważne jest wykorzystać każdy moment, tak tylko jak to możliwe. I nie tylko chodzi o możliwości treningowe, ale przede wszystkim o zdobycie wiedzy. To właśnie dzięki niej, my oraz zawodnicy, mogą rozwijać swoje umiejętności. Niektórzy to nazywają „ostrzenie piły”. To jest właśnie ten czas, kiedy możemy doszkolić się, poznać aktualne tendencje ofensywne i defensywne. Jednym słowem wzbogacić swój warsztat trenerski. Nie zmarnujmy go!

**Dawid Mazur**



Ministerstwo  
Sportu



**MŁODE ASY  
PARKIETÓW**



**SMOK**  
SZKOLNE MŁODZIEŻOWE  
OŚRODKI KOSZYKÓWKI



**KOSSM**  
KOSZYKARSKIE OŚRODKI  
SPORTOWEGO SZKOLENIA  
MŁODZIEŻY

Opracowanie i skład: **Dawid Mazur**

Współpraca: **Kazimierz Mikołajec, Michał Snochowski, Rafał Czyszpak, Karol Kowalewski, Dariusz Sarnowski, Grzegorz Radwan, Maciej Szelański, Piotr Renkiel.**

Diagramy zostały przygotowane dzięki programowi online - <http://coaching.fibaeurope.com>

Zdjęcie na okładce z przodu i z tyłu: fot. Wojciech Figurski / 058sport



**5**

*Praca scouta  
wywiad z **Rafałem Juć** oraz  
**Bronisławem Wawrzyńczuk***

**12**

**Rafał Czyszpak**  
*Praca szkoleniowa z młodszym  
zespołem w NSMS Łomianki*

**21**

**Michał Snochowski**  
*Technika indywidualna graczy  
wysokich*

**26**

**Karol Kowalewski**  
*Obrona 1 na 1 graczy obwodowych -*

**31**

**Dariusz Sarnowski**  
*Selekcja w sporcie na przykładzie  
koszykówki*

**42**

**Piotr Renkiel**  
*Przygotowanie fizyczne w 3x3*

**46**

**Grzegorz Radwan**  
*RadwanSport, czyli niemożliwe nie  
istnieje*

**49**

**Maciej Szelaǳowski**  
*Operacja CAMP'y KOSSM 2020*

**52**

*Jak było podczas tegorocznych  
CAMPów KOSSM?*

**53**

*Biblioteka Trenera*



# Praca scouta

**8 lat temu media obiegała informacja, iż w NBA będzie pracował najmłodszy scout jaki do tej pory pracował w najlepszej koszykarskiej lidze. Dla polskiej koszykówki ta wiadomość miała ogromne znaczenie. Tym najmłodszym scoutem był Polak - Rafał Juć. Podpisał kilku letni kontrakt z Denver Nuggets, dla którego pracuje do dnia dzisiejszego. Na rynku scoutów pojawił się później Bronisław Wawrzyńczuk - CEO portalu [eurospects.com](http://eurospects.com), międzynarodowy scout, dzisiaj pracujący przede wszystkim dla niemieckiego zespołu Ratiopharm Ulm. Z dwójką scoutów dzisiaj porozmawiamy m.in. o tym czym się zajmują i na co zwracają uwagę.**

znaleźć się w notesie Rafała. Poza tym

## **Na czym polega twoja praca?**

**Rafał JUĆ:** - Praca skauta polega przede wszystkim na obserwacji zawodników oraz kolekcjonowaniu informacji. W naszej branży mówimy, że naszą walutą jest wiedza, tak więc im więcej wiesz, tym jesteś bogatszy. Od 2013 roku jestem odpowiedzialny za skauting międzynarodowy w Denver Nuggets, więc można powiedzieć, że jestem oczami i uszami tej organizacji poza USA, a przede wszystkim w Europie – bo stąd trafia najczęściej graczy do NBA. Wiele osób myśli, że szukamy najlepszych zawodników, ale sztuką jest identyfikacja zawodników pasujących najbardziej do twojej drużyny – tak więc bierzemy pod uwagę takie kryteria jak specyfika klubu, styl gry, osobowość trenera, dynamika szatni, nasze możliwości finansowe itd. Ja odpowiadam zarówno za przygotowanie do draftu, jak i do wolnej agentury, więc pracuję na 2 płaszczyznach: młodzieżowej gdzie skupiam się na zawodnikach w przedziale 16-22 oraz seniorskiej czyli 22 lat i starsi. Różnica tkwi w tym, że z juniorami bardziej trzeba skupić się na potencjale niż aktualnych umiejętnościach, z kolei z zawodnikami do wolnej agentury pierwsze pytanie jakie sobie zadajemy to czy dany zawodnik sprawi, że będziemy lepsi w kolejnym sezonie?

**Bronisław WAWRZYŃCZUK:** - Moja praca polega na wyszukiwaniu talentów. Uczęszczam na turnieje młodzieżowe w całej Europie, od kategorii wiekowej u14 i staram się wychwycić, który młody zawodnik ma największy potencjał i szansę aby za kilka lat



udzielam się też jako konsultant przy pierwszej drużynie. Pomagam przy konstrukcji składu poprzez zdobywanie informacji o graczach oraz sugerowanie nazwisk które najbardziej mogą pasować do naszej kultury organizacyjnej i stylu gry. Klub mocno stawia na młodzież, więc mam sporą okazję do wykazania się i partycypacji przy podejmowaniu ważnych decyzji na naprawdę wysokim europejskim poziomie.

## **Czemu w PLK nie ma takich osób w klubach?**

**RJ:** - Trudno odpowiedzieć mi na to pytanie. Ja kilkakrotnie w mojej karierze miałem różne propozycje współpracy z klubów PLK, aczkolwiek mój kontrakt zabrania mi pracy skautingowej dla innej organizacji niż Denver Nuggets. Wracając do pytania – wydają mi się, że na przeszkodzie stają przede wszystkim finanse. Kluby PLK wciąż nie mają

odpowiednich budżetów, żeby budować drużynę czy sztab szkoleniowy, a wiadomo, że z perspektywy prezesa czy właściciela priorytetem jest finansowanie produktu, który widać na parkiecie. W mojej opinii to jednak dość krótkowzroczne. We Włoszech, Hiszpanii czy Niemczech większość klubów ma skautów - dyrektorów sportowych, którzy są odpowiedzialni za budowę drużyny. Często ich praca jest niewidoczna, aczkolwiek bardzo szybko staje się opłacalna dla klubu. Dobra selekcja sprawi, że klub uniknie wpadek transferowych – podpisze zawodnika w konkurencyjnej cenie czy też odradzi graczy ze skłonnościami do urazów czy o złej reputacji. Tutaj mówimy już o oszczędności na licencji, przelotach, rozwiązaniu kontraktu, prowizji dla agenta itd.

**BW:** - Jest to rozwijająca się pozycja, ale tak naprawdę wciąż wiele wielkich europejskich klubów nie ma scoutów. Zwłaszcza jeśli chodzi o młodych graczy jest to po prostu nierentowne. To nie piłka nożna gdzie można robić biznes na zawodnikach. Nawet pieniądze, które niebawem dostaniemy od klubu NBA za Killiana Hayesa, który jest jednym z najlepszych graczy na całym świecie w swoim roczniku to naprawdę niewielki zastrzyk gotówki w skali naszego budżetu. Również to, że organizacja nie ma osoby na takim stanowisku wcale nie oznacza, iż nie wykonuję żadnego scoutingu. Często spoczywa to na barkach dyrektora sportowego bądź kierownika akademii. Nie kojarzę, aby Alba Berlin miała scouta, a widać, że gracze wybierani są tam wg określonych reguł, gdyż Himar Ojeda Perez jest świetny w scoutingu. Wie dokładnie czego chce i kto będzie w 100% do tego pasował. Wracając do naszego rynku od zatrudnienia scouta na rynek młodzieżowy na pewno powinna zacząć federacja, a nie kluby zwłaszcza, że jesteśmy bardzo rozproszonym po świecie narodem. Dla ligowych zespołów to nie jest priorytet, gdyż mają wiele innych

ważniejszych mankamentów do naprawienia, aby doścignąć silniejsze ligi. Prawda jest też taka, iż wspomniana Alba bądź Bayern Monachium są usytuowane w potężnych i zróżnicowanych etnicznie aglomeracjach. Są to olbrzymie i uznane marki, więc wszystkie utalentowane dzieci z regionu po prostu marzą, aby tam grać. Często granie przeciwko mniejszym klubom w regionalnych rozgrywkach wystarcza, aby pozyskać wystarczająco dużo talentu.

W idealnym świecie przy odpowiedniej popularyzacji dyscypliny w Warszawie czy Wrocławiu powinno to działać na tej samej zasadzie. Ulm nie posiada takiego luksusu, więc stąd szansa dla mnie, abyśmy mogli konkurować z najlepszymi.

Natomiast jeśli chodzi o PLK niestety prawie, że nie istnieje tam w tzw. front office pozycja dla osoby która byłaby odpowiedzialna tylko i wyłącznie za decyzje sportowe, co jest wielce nieprofesjonalne, gdyż trenerzy i tak mają zbyt wiele obowiązków i często nie są ekspertami w ocenie umiejętności zawodnika. Za mało osób podróżują na duże eventy zagraniczne, żeby zobaczyć jak to wygląda na wysokim poziomie.

Zawsze powtarzam, iż dobry scout sam jest w stanie spłacić swoją pensję, gdyż za trochę mniejsze pieniądze znajdzie takich samych lub nawet lepszych graczy (odchodzi również konieczność wymieniania, a co za tym idzie kosztu dodatkowych licencji), niż niewyspecjalizowana w pełni w tej funkcji osoba korzystając ze swojej wiedzy i kontaktów. Inna kwestia jest taka że na rynku powstało naprawdę parę interesujących serwisów scoutingowych. To wygodne rozwiązanie dla klubów

z ograniczonymi możliwościami finansowymi, gdyż za mniejsze pieniądze niż wycieczka na NBA Summer League do Las Vegas ma się outsourcing i doradztwo na wysokim poziomie. Naprawdę nie rozumiem jakim cudem

*Zawsze powtarzam, iż dobry scout sam jest w stanie spłacić swoją pensję, gdyż za trochę mniejsze pieniądze znajdzie takich samych lub nawet lepszych graczy*  
- Bronisław Wawrzyńczuk

nikt nie korzysta z takich usług. Tym bardziej że i tak prawie nikt tam z Polski nie lata.

### **Bronek wspominałeś o scoucie w federacji. Czym dokładnie scout, pracujący dla federacji miałyby się zajmować?**

**BW:** - Tworzyć listy zawodników, rankingować i raportować ich. Jeździć nie tylko na finały mistrzostw. Śledzić rozwój zawodników. Pomagać tworzyć profile psychologiczne oraz plany rozwoju. Szukać graczy z polskimi korzeniami, może nawet odwiedzać niektórych z nich i oczywiście pomagać w rekrutowaniu dla naszej reprezentacji.

### **Na co zwracasz uwagę podczas obserwacji zawodnika?**

**RJ:** - Zasadniczo rozróżniam obserwację zawodnika na trzy filary: umiejętności koszykarskie czyli technika i taktyka, umiejętności fizyczno-atletyczne oraz aspekt mentalny. Niewiele osób przykłada uwagę do tego ostatniego fundamentu, a z mojego doświadczenia osobowość, etyka pracy, umiejętność adaptacji czy odnalezienia się w grupie są determinujące czy zawodnik odniesie sukces, czy też nie.

**BW:** - Dzielę talent na cztery kategorie i w takiej kolejności na nie spoglądam. Oceniam je pod względem wieku biologicznego, gdyż w koszykówce młodzieżowej dominują wielu wczesnorozwojowców z ograniczonym potencjałem.

Talent fizyczny - wiadomo, że istnieje określony zbiór cech fizycznych i motorycznych który predysponuje kogoś, aby osiągnąć sukces w koszykówce.

Talent mentalny - walka, determinacja, odporność na stres, systematyczność w treningach etc.

Czucie gry - niektórzy potrzebują 20, a niektórzy 220 powtórzeń, aby przyswoić dany zwód bądź zagadnienie taktyczne.

Umiejętności - wbrew pozorom jest to dopiero ostatni element układanki choć oczywiście również bardzo ważny. Raczej nie piszę się tu długich skomplikowanych raportów, lecz

krótko i zwięźle. Co i na jak wysokim poziomie ktoś jest w stanie zrobić.

Potencjał jest wypadkową wszystkich połączonych czynników. Trochę też i utopią, gdyż osiągnięcie go w pełni wymaga nie tylko idealnych warunków treningowych, lecz również najzwyczajniej w świecie szczęścia i wytrwałości, a po drodze może być mnóstwo kolei losu, na które klub czy prospekt nie mają wpływu lub nie mogą ich przewidzieć.

### **Jak długo trwa taka obserwacja?**

**RJ:** - W odróżnieniu od moich amerykańskich kolegów, którzy mają zakaz śledzenia rozgrywek szkół średnich i w przypadku tak zwanych „one-and-done” mają tylko jeden sezon by w pełni rozpracować gracza, zanim on zgłosi się do draftu – ja mam kilka sezonów na odrobienie „pracy domowej”. Zazwyczaj moja pierwsza obserwacja zaczyna się, gdy zawodnik ma 15/16 lat, tak więc do momentu kiedy zgłosi się on do draftu w wieku 18-20 lat, mam go pod lupą przez minimum 5 sezonów. To pozwala mi zdiagnozować jak rozwija się on na tle rówieśników, czy już osiągnął swój cały potencjał, a także zrozumieć jego osobowość – często taki gracz dorasta „przed moimi oczami”.

**BW:** - Podzieliłbym to na kilka kategorii: Grupy młodzieżowe - jest to dosyć szybka akcja. Czasem potrzebuję drugiego meczu ,aby się upewnić, lecz w wielu przypadkach trwa to kilka minut bądź kilka posiadania piłki. W tej kategorii wiekowej gracze są jeszcze przed selekcją, więc grają przeciwko wielu rówieśnikom bez przyszłości w koszykówce i wyglądają często jak z innego świata. Czasami proces zajmuje ciut dłużej gdyż oglądam 24 zupełnie nowych chłopaków. Lecz gdy otrzymam wcześniej informację, że będzie tam chłopak godny uwagi znacznie przyspiesza to weryfikacje.

Draft prospect - to już na pewno kilkuletni proces oglądania gracza 1-2 razy rocznie. Zazwyczaj jest bardzo ciężko pozyskać prospekty takiego kalibru, lecz ten ostatni rok przed NBA jest dla nich najważniejszy i wtedy sporo z nich szuka sytuacji która może zmaksymalizować ich szansę na realizację marzenia. W taki właśnie sposób pozyskaliśmy



wspomnianego wcześniej Killiana Hayesa. Rookie z NCAA - Najlepiej trzy mecze: dobry, średni i kiepski. Albo jeden mecz plus kilkadziesiąt minut oglądania posiadania na Synergy po obu stronach parkietu. Tak samo jeśli chodzi o zawodowców których nie znam. Jeśli ktoś utkwiał w mojej pamięci wystarczy odgrzebanie notatek na moim dysku plus parę minut Synergy, bądź jeden przeciętny mecz, aby przypomnieć sobie jego grę i zobaczyć czy nic się w niej nie zmieniło.

### **Obserwujesz też trenerów?**

**RJ:** - Uważam, że w skautingu należy obserwować wszystkie aspekty, które mają wpływ na zawodnika. Już sama liczba minut jaką zawodnik dostaje jest jakąś informacją – choćby jak trener ocenia jego przydatność i wpływ na końcowy wynik. W zawodowej koszykówce tak naprawdę nie ma złych zawodników, bardzo często są źle wykorzystywani. To przecież nie jest żadna magia, że w jednym sezonie koszykarz jest głębokim rezerwowym, a w kolejnym gwiazdą

swojego zespołu. W głównej mierze to zależy od trenera, od jego pomysłu na gracza, od tego jak szkoleniowiec potrafi dotrzeć do swoich podopiecznych, zbudować ich itd. Z drugiej strony moja praca daje mi wyjątkową możliwość obserwowania warsztatu najlepszych trenerów na świecie, często bywam na treningach drużyn NBA czy Euroligi. Kilkukrotnie zdarzało mi się na przykład polecać jakiegoś trenera do pracy w zespole. **BW:** - Nie, ale mówiąc o trenerach lubię gdy podczas oglądania graczy przechodzi mi przez myśl, że jest to idealny gracz dla danego trenera. Prawdę mówiąc nie czuje się dobry w ocenianiu trenerów, mogą jedynie pomóc im znaleźć wykonawcę do ich systemu bądź zasugerować czy używają kogoś w odpowiedni sposób.

### **Fizyczność, umiejętności, potencjał...**

#### **A na co zwracasz uwagę jeśli chodzi o zachowanie zawodnika?**

**RJ:** - Jak już wcześniej mówiłem aspekty mentalny i osobowościowy są determinujące





w przypadku osiągnięcia sukcesu. Koszykówka to sport zespołowy, zwłaszcza na poziomie NBA zawodnicy często spędzają ze sobą więcej czasu niż ze swoją rodziną. Dlatego jednym z kluczowych aspektów w zachowaniu zawodnika jest jego umiejętność odnalezienia się w grupie, tego jak reaguje w kryzysowych momentach, jak się komunikuje z kolegami z zespołu. Osobiście lubię obejrzeć zawodnika w jego najlepszym, średnim i najgorszym meczu sezonu. Najlepszy daje pojęcie jaki może być maksymalny potencjał zawodnika, średni pokaże co może wnieść na co dzień, a najgorszy – czy nawet jeśli mu nie idzie, to czy dalej pomoże drużynie wygrać mecz.

**BW:** - Mówiąc o zachowaniu jest to na pewno jedna z najważniejszych rzeczy do obserwacji podczas wyjazdu scoutingowego. Na video ciężko dostrzec wszystkie interakcje z trenerem i kolegami z drużyny, zachowanie na ławce czy przedmeczową rutynę. Zawodnicy nie są świadomi, że obserwujemy ich również pod tym kątem, więc Ci skupieni na grze, wykonywanym zawodzie którzy wykazują wcześniej profesjonalne podejście naprawdę sporo mogą sobie pomóc. Najczęstszy irytujący przypadek to gwiazdorskie zachowanie młodego gracza który dominuje w kategorii u15 i zaczyna mu się za dużo wydawać. Również trzeba być uważnym, co wrzuca się na swoją oś czasu w mediach społecznościowych.

### **Czego brakuje polskim zawodnikom, żeby grać w NBA albo Eurolidze?**

**RJ:** - Uważam, że w Polsce nie brakuje talentów na miarę NBA czy Euroligi. Jeszcze w kategorii do lat 15 możemy pochwalić się sporą liczbą talentów, co roku wielkie kluby i college pytają mnie o wielu graczy. Problem zaczyna się jednak w momencie wchodzenia do seniorskiej / zawodowej koszykówki. Uważam, że jednym z największych problemów jest ogromna decentralizacja koszykarskich talentów – bardzo rzadko najlepsi rywalizują z najlepszymi. Nie mówię tutaj już nawet na treningach, ale jeśli zawodnik w swoim klubie bez względu na to jak trenuje i gra ma zagwarantowane miejsce w pierwszej piątce to nie ma impulsu do wyjścia ze strefy komfortu. Do tego wciąż brakuje zawodowych klubów,

które – nawet z poświęceniem wyniku – stawiałyby na rozwój zdolnej młodzieży. Sądzę też, że zbyt często skupiamy się w rozwoju talentów na koszykówce zapominając o innych aspektach, które później mogą być kluczowe – strefa mentalna, edukacja, rozwój osobisty itd. **BW:** - Dobrze pytanie. Na pewno piłka ręczna czy siatkówka zabierają nam wielu chłopaków z fantastycznymi predyspozycjami do sportu. Stymulacja rozwoju jest również bardzo kiepska ze względu na brak konkurencji. Od wczesnego wieku wszystko się należy, nawet jeśli nie jest poparte ciekawą pracą gdyż kluby nie mogą sobie pozwolić na selekcję przez ograniczoną liczbę chętnych. Brak ligi centralnej również nie pomaga. Równieźni naszych talentów z mniejszych krajów jak Litwa czy Serbia mają nawet do kilkudziesięciu wartościowych meczów więcej w sezonie niż nasi gracze, co widać na młodzieżowych mistrzostwach Europy. Oczywiście w innych krajach jest to łatwiejsze do zrealizowania ze względu na odległości i mniejszy nakład finansowy. W wielu krajach trener młodzieżowy to praca na cały etat. Do niedawna brakowało ujednoczenia systemu szkolenia, nietrudno zauważyć, że 5 Litwinów bądź Serbów, którzy grają za sobą po raz pierwszy w życiu wyglądają o wiele bardziej jak drużyna niż Polacy. Sądzę że problem tkwi w oddolnej organizacji pracy u podstaw i popularyzacji dyscypliny. To musi być inwestycja i długofalowy plan. Niestety sukcesy jak wicemistrzostwo świata u17, kariera Marcina Gortata czy ostatnie mistrzostwa świata w Chinach, nie zostały w pełni wykorzystane marketingowo, aby panował boom na koszykówkę jak kiedyś.

### **Rafał dużo naszym zawodnikom brakuje pod względem mentalnym do Europy, NBA?**

**RJ:** - Nie chciałbym generalizować, ponieważ zawodnicy z potencjałem na Europę czy NBA to elitarna gruba kilku, kilkunastu zawodników. Ale przewrotnie zapytam czy nasze kluby zapewniają rozwój mentalny i osobisty swoim zawodnikom? O ile młodzi polscy koszykarze nie odstają pod względem technicznym czy fizycznym to uważam, że

największe braki są właśnie w szeroko rozumianej strefie mentalnej. Kluby na Zachodzie zatrudniają psychologów i trenerów mentalnych, prowadzą sesje z rozwoju osobistego, stawiają na edukację. W różnych rolach angażowani są byli zawodnicy, kadrowicze i trenerzy, aby dzielić się swoim doświadczeniem. Kolejny aspekt, którego brakuje naszym graczom to brak umiejętności odnalezienia się w różnych grupach, różnych warunkach. W USA i silnych ligach europejskich młodzi gracze występują w kategoriach U18, U20, rezerwach, często trenują z pierwszą drużyną. W każdej z tych ekip mają inną rolę – w jednej drużynie są graczem wiodącym, w innej uzupełnieniem, w jeszcze innej muszą nauczyć się rywalizacji na treningu. To zmusza ich do wyjścia poza strefę komfortu, do rozwijania nowych umiejętności, próbowania gry na innych pozycjach niż zazwyczaj. Uważam, że małe, lokalne kluby zapewniają świetne szkolenie i każda sytuacja jest inna, ale tak samo jak rozwój koszykarski – ważne jest świadome prowadzenie kariery. U nas gdy utalentowany zawodnik trafia do lepszej drużyny często jest już za późno – trudno mu odnaleźć się w innym zestawie personalnym, jest przyzwyczajony do jednego systemu, jednego stylu gry.

**- Myślisz że zagraniczni zawodnicy pracują ciężiej? Na czym polega ta różnica w pracy**

**RJ:** - Uważam, że naszej młodzieży niczego nie brakuje. Treningi, które oglądam na poziomie NBA czy Euroligi pokazują, że to wcale nie musi być długa, żmudna praca, ale przede wszystkim efektywna i mądra. Myślę, że u nas trenerzy zbyt wcześnie skupiają się na rywalizacji i wynikach, a za mało czasu poświęcają na rozwój. Niewiele klubów młodzieżowych w Polsce ma w sztabie trenera przygotowania motorycznego, prowadzi zajęcia indywidualne z techniki czy zapewnia sesje z trenerem mentalnym. Nie powinniśmy mieć żadnych kompleksów, ponieważ polscy gracze

są znani przede wszystkim ze swojej sumienności i pracowitości, Marcin Gortat czy Mateusz Ponitka są wzorami też w NBA czy Eurolidze. W mojej opinii różnica polega więc na narzędziach i warunkach jakie ma młody koszykarz w Polsce w porównaniu do silniejszych krajów, a nie chęci do pracy czy talencie naszej młodzieży.

**Ile meczów, treningów oglądasz w ciągu tygodnia?**

*Uważam, że naszej młodzieży niczego nie brakuje. Treningi, które oglądam na poziomie NBA czy Euroligi pokazują, że to wcale nie musi być długa, żmudna praca, ale przede wszystkim efektywna i mądra.*

- Rafał Juć

**RJ:** - Podróżuję około 200-250 dni w ciągu roku, nigdy nie prowadziłem dokładnych statystyk, ale tych meczów i treningów – na różnych poziomach – zdarzało mi się osobiście oglądać 300-400 w ciągu roku, głównie dlatego, że zazwyczaj staram się odwiedzać turnieje i szukać kombinacji meczów i treningów w niedalekiej odległości. Jedno z największych wyzwań skauta to efektywne zarządzanie czasem. Zazwyczaj jeden dzień w miesiącu poświęcam na planowanie podróży, układanie planu. Dziennie staram się oglądać 2-3 mecze na video, a dzięki platformie Synergy mogę sprawdzać też tylko akcję poszczególnych zawodników, co pozwala zaoszczędzić sporo czasu.

**BW:** - Staram się oglądać około trzy mecze dziennie. Ważne eventy młodzieżowe mają dosyć stały kalendarz, więc wtedy poświęcam im całkowitą uwagę. Natomiast w domu zazwyczaj więcej czasu spędzam nad koszykówkę seniorską. Na treningi uczęszczam rzadziej niż scouci NBA. Jeśli zawodnik dostanie się do najlepszej ligi świata to

nobilitacja także dla klubu. W moim przypadku jestem częściej postrzegany jako konkurencja, więc czasem trochę ciężiej jest mi dostać się na halę.

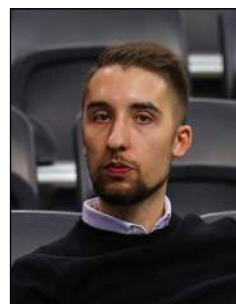
### **Czy z internetu też czerpiesz informacje?**

**RJ:** - Kiedyś głównym zadaniem skauta był dostęp do informacji – budowa siatki kontaktów. Stąd stawiano na byłych zawodników i trenerów. Dzisiaj żyjemy w czasach, że dostęp do informacji nie jest już problemem. Klucz to więc filtracja tych danych, opinii, newsów, które zalewają nas zewsząd. Mój szef zawsze powtarza: „dobra informacja wygrywa”. Dlatego poświęcam tyle czasu na budowanie relacji, weryfikację informacji. Oczywiście Internet jest jednym z ich źródeł. Ja sam zaczynałem w tej branży dzięki mediom społecznościowym. Uważam, że w sieci można znaleźć wiele ciekawych raportów i analiz pisanych przez skautów-amatorów. Sam w ten sposób nawiązałem wiele ciekawych relacji. Jestem jednak ostrożny z czytaniem zbyt wielu opinii, żeby nie wpłynąć na swoją, czy nie zbudować sobie zdania na temat zawodnika zanim ja sam go zobaczę.

**BW:** - Tak jak najbardziej. Natomiast trzeba ją umiejętnie filtrować. W internecie jest już tyle informacji że powoli praca scouta ewoluuje. Zamiast faktycznego odkrywania talentów zaczyna bardziej polegać na skreślaniu graczy z listy. Nie wyróżnia Cię to czy znasz danego gracza, lecz jak go widzisz w przyszłości oraz jak dużo możesz się o nim dowiedzieć korzystając ze swojej siatki kontaktów.

### **Rafał JUĆ**

Międzynarodowy scout pracujący dla Denver Nuggets. W latach 2014-2018 był scoutem w reprezentacji Polski. Za jego rekomendacją Serb Nikola Jokić trafił do Denver Nuggets.



 rafjuc

---

### **Bronisław WAWRZYŃCZUK**

Chief Executive Officer - Eurospect's.com  
Były zawodnik, grający na poziomie drugiej ligi obecnie międzynarodowy scout pracujący dla niemieckiego Ratiopharm Ulm.



 eurospect's





# Praca szkoleniowa z młodszym zespołem w NSMS Łomianki

Rafał CZYSZPAK

**Coroczna praca z najmłodszymi zawodniczkami, które trafiają do szkoły, jest bardzo trudna szczególnie od zeszłego roku, kiedy to po reformie edukacji do naszej szkoły trafiają zawodniczki mające 14 lat. Młode zawodniczki nagle zostają oderwane od środowiska, które znają, od rodziny, aby przez 10 miesięcy z krótkimi przerwami uczestniczyć w szkoleniu opartym na systemie, którego doświadczały na obozie sportowym. Dodatkowo pomiędzy treningami muszą poradzić sobie jeszcze z innymi obowiązkami, czyli szkołą, nauką, utrzymaniem porządku w pokoju, praniem...**

Przechodzą przyspieszoną szkołę życia. Młode zawodniczki spotykają nowe koleżanki, których nie znały, a każda z nich ma swoje przyzwyczajenia i charakter. Wspólnie poznają zasady panujące w szkole. Tego nowego środowiska muszą się nauczyć, dostosować się do nowej sytuacji. Do momentu przyścia do SMS, zawodniczki bardzo często trenowały w sposób zorganizowany jedynie 2-3 razy w tygodniu plus mecz, a teraz mają treningi dwa razy dziennie. Nowa sytuacja na treningach i meczach jest również dla nich wyzwaniem. Na treningach zawodniczki przyzwyczajone, że są liderkami w klubach, rzucają dużo punktów robią, co chcą w ataku, nagle zderzają się ze „ścianą” koleżanek, które prezentują podobny poziom umiejętności, natomiast zawodniczki wysokie nie przewyższają już wzrostem pozostałych o dwie

głowy i jeżeli nie wykonają zastawienia, piłka nie wpadnie im do rąk. Jeszcze trudniej jest na meczach. Grają w seniorskich rozgrywkach I ligi, gdzie bardzo często grają z zawodniczkami, które są dwa razy starsze od nich. Doświadczone zespoły przewyższają je umiejętnościami, doświadczeniem i siłą fizyczną, dlatego każdy nawet najmniejszy błąd jest ukarany stratą piłki lub utratą kosza. Wcześniej zespoły, w których grały te młode zawodniczki odnosiły zwycięstwa, teraz muszą się przestawić i cieszyć się z każdego zdobytego punktu.

Dodatkowo bardzo duża ilość wiedzy, szczegółów techniki i zasad gry zespołowej, która w przyszłości pozwoli im na granie na dużo wyższym poziomie, podawana w pierwszych miesiącach pobytu w szkole często powoduje, że zawodniczki wyglądają jakby utraciły talent. Zamiast obserwacji sytuacji na boisku, myślą, co powinny zrobić, jak zrobić technicznie to, o czym mówił trener przed treningiem czy meczem. Wszystko to sprawia, że nie czytają sytuacji boiskowej.

Z tych właśnie powodów coroczną pracę rozpoczynam od przypomnienia podstaw techniki, doskonalenia tego, co już znają lub eliminacji złych nawyków. Staram się, aby szczególnie na początku pracy treningowej, zawodniczki odzyskały pewność siebie w nowej sytuacji, a treningi dawały dużo radości, nie zabijały naturalnej chęci zdobywania punktów i chęci posiadania każdej piłki. Równocześnie stopniowo wprowadzam grę zespołową szczególnie bez piłki i kolejne zasady w ataku. Dużą uwagę zwracam na atmosferę na treningu, nie pozwalam, aby zawodniczki irytowały się, że coś jeszcze im nie wychodzi, lub by mówiły „że tak nie potrafią”, albo że coś jest za trudne. Egzekwuję przed wszystkim małe rzeczy, które nie są trudne do wykonania, a zależą tylko od zawodniczej koncentracji i zaangażowania, takie jak: zbiórka piłki po rzucie przed odbiciem się jej od parkietu, wymawianie imienia zawodniczki, do której podaje...

**„Motywuję innych upewniając się, że rozumieją, aby iść za swoimi marzeniami, i nie pozwolić nikomu na mówienie, że nie dadzą rady. Będąc wystarczająco zmotywowanym, i wkładając w to pracę, można osiągnąć w życiu wszystko na co umysł został nastawiony.”**

**- Magic Johnson -**

Wraz z upływem czasu i opanowaniem podstaw, przechodzę do kolejnych etapów szkolenia - z dużym naciskiem na rozwijanie umiejętności technicznych oraz zrozumieniem w jakich okolicznościach powinny być one zastosowane w grze.

Ogólnie praca szkoleniowa, rozłożona jest na dwie jednostki treningowe. Poranne treningi poświęcane są na doskonalenie techniki ataku- 45 min, i pracę nad motoryką 45 min. Wieczorne treningi to już praca nad współpracą zespołową w ataku, nauka i doskonalenie gry w obronie.

Przestawię teraz po krótko na podstawie kilku ćwiczeń, które stosuję w kolejnych fazach szkolenia i sposób, w jaki organizuję pracę szkoleniową przez cały rok.

**Technika ataku** - trening poranny odbywa się w dwóch grupach z podziałem na grupy wg pozycji boiskowych. Czasami w 3 makrocyklu łączymy zawodniczki obwodowe z podkoszowymi, aby dopracować szczegóły współpracy dwójkowej i trójkowej. Przedstawię teraz jak pracuję z grupą zawodniczek obwodowych. Szkoleniem indywidualnym zawodniczek wysokich zajmuje się trener Michał Snochowski, czym nie będę się zajmował w tym artykule.

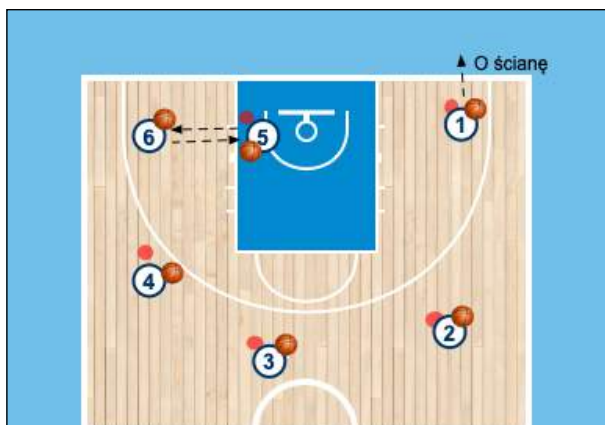
## Makrocykl 1

**Pierwsze 4 - 6 tygodni** to wprowadzenie do codziennego treningu, gdzie wiele ćwiczeń jest statycznych mało intensywnych lub w ograniczonej formie. To przygotowanie do pracy w systemie 2 treningów dziennie. Ważnym jest systematyczne zwiększanie obciążeń, aby nie przeciążyć zawodniczek na początku pracy szkoleniowej.

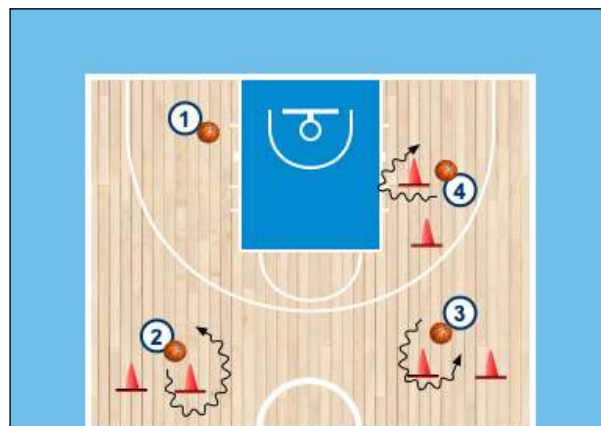
**Ćwiczenia kozłowania**, wszystkie wykonywane w dryblerkach ograniczających widzenie piłki, akcent silny kozioł z boku nogi.



Kozłowanie jedną lub dwoma piłkami w miejscu. Kozłowanie do środka, na zewnątrz, kozioł zmiana, pod nogą, za plecami, ósemki...



Kozłowanie z piłeczkami tenisowymi. Piłka do koszykówki kozłowana, piłeczka tenisowa, podrzucana, odbijana od parkietu, rzucona o ścianę lub podawana do koleżanki. Zawodniczka po podrzucie piłeczki tenisowej wykonuje zmiany ręki pojedyncze, podwójne...

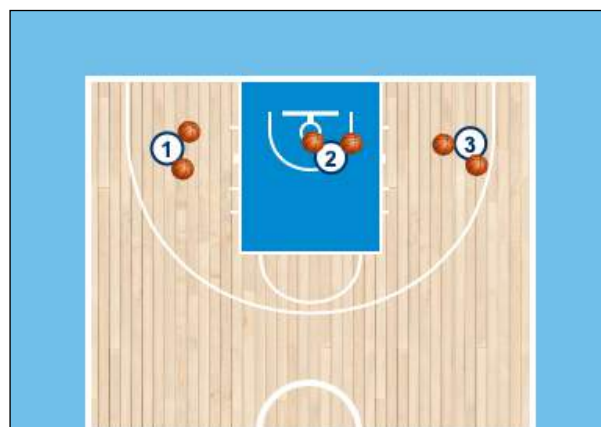


Kozłowanie jedną lub dwoma piłkami z wykorzystaniem słupków. Kozłowanie w tył i przód, na boki, wokół słupków. Kozłowanie ze zmianą ręki przed ścianą, po zmianie ręki, ręka niekozlująca dotyka wyznaczonego punktu na ścianie. Kozłowanie piłki o ścianę.

**Ćwiczenia podań w miejscu**, z dużym akcentem na dokładności i siłę podania.

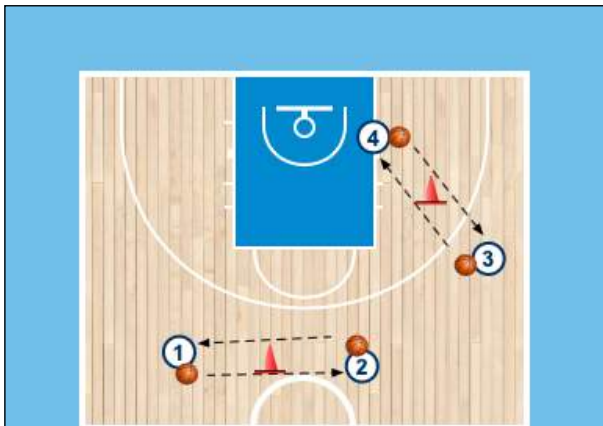


Różnego rodzaju podania w parach, trójkach i czwórkach wykonywane w miejscu w odległości 3 - 4 metrów. Podania mogą być łączone z pośrednim kozłem.



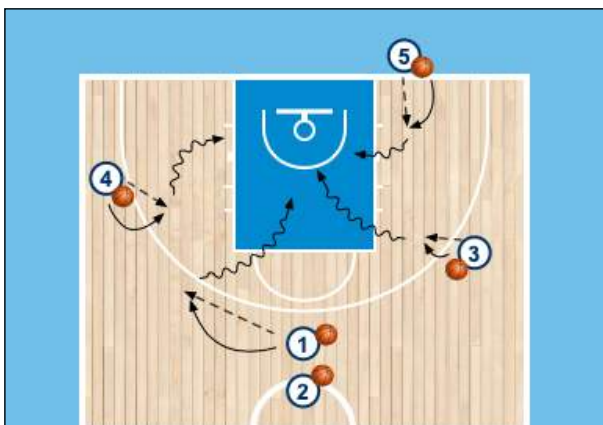


Podania jednej, dwóch lub trzech piłek o ścianę. Jedna piłka może być kozłowana druga podawana. Chwyty z dochwytem lub w jedną ręką.

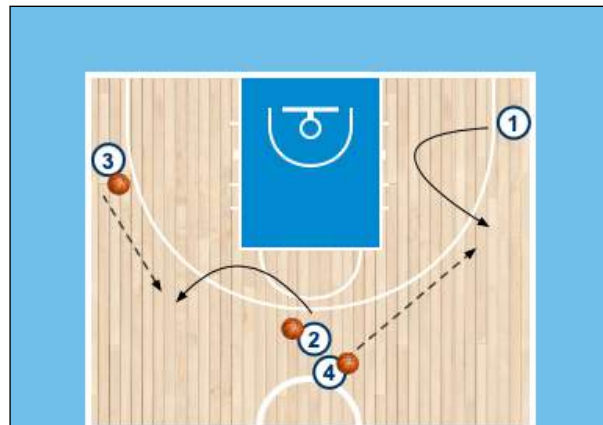


Podania wykonywane jednorącz z tworzeniem linii podania, poprzez pracę nóg- na środku jest ustawiany D-man. Linia podania może być również tworzona kozłem.

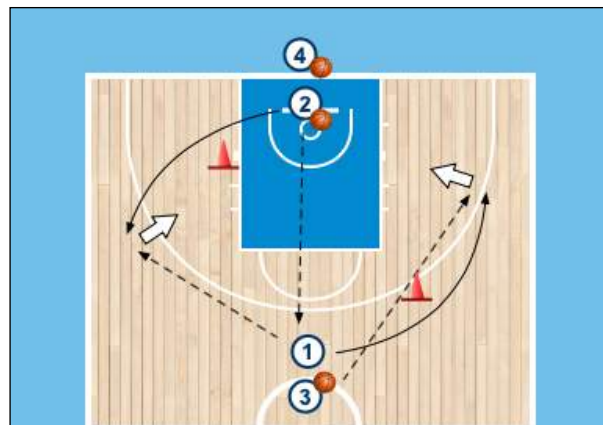
### Ćwiczenia zatrzymań, pozycji potrójnego zagrożenia i pierwszego kroku mijającego



Ćwiczące wyrzucają piłkę, a następnie chwyty wykonując zatrzymanie na 1 lub dwa tempa (szczególną uwagę zwracam na stabilne zatrzymanie, długi krok mijający i ofensywny kozioł)

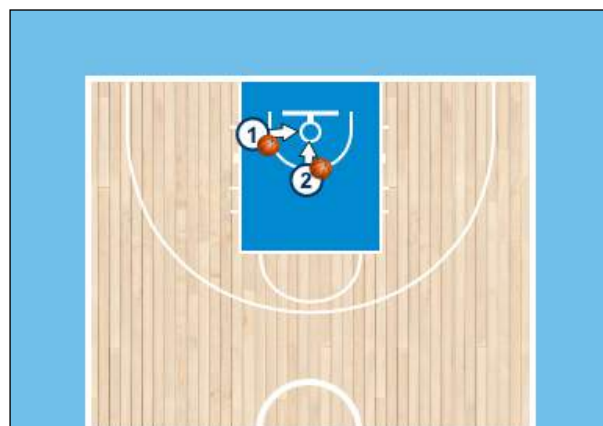


Zawodniczki wykonują zatrzymania po wyjściach do piłki (akcent na poprawne wyjście



do piłki, pierwszy kozioł do minięcia). Doskonalenie zatrzymań po uwolnieniu się do piłki na zasłonach. Po zatrzymaniach -akcent na pierwszy kozioł do minięcia, ochronę piłki. Tutaj wyjście po pindown screen i flare screen.

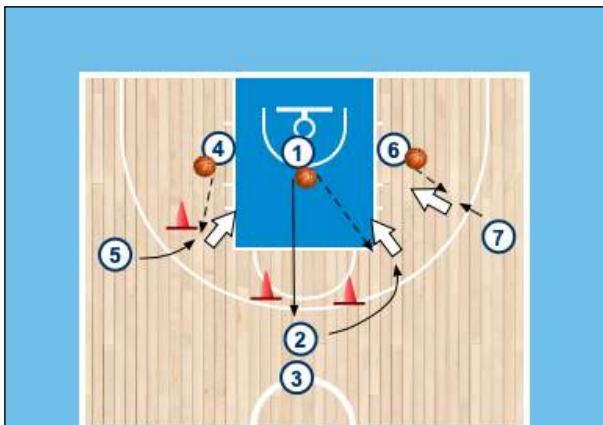
### Ćwiczenia techniki rzutu



Technika rzutu z bliskiej odległości do kosza, praca ręki do rzutu, rzuty do kosza lub o boczną krawędź tablicy. Rzuty oddawane po podskokach na dwóch lub jednej nodze.

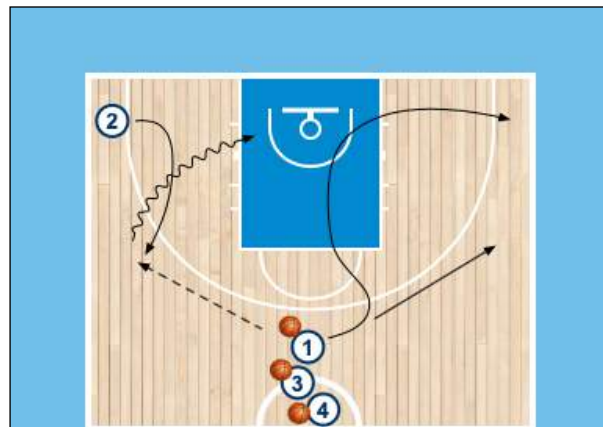


Rzuty po zatrzymaniu po własnym wyrzuceniu piłki (akcent na poprawne, stabilne zatrzymanie, pracę ręki do rzutu).

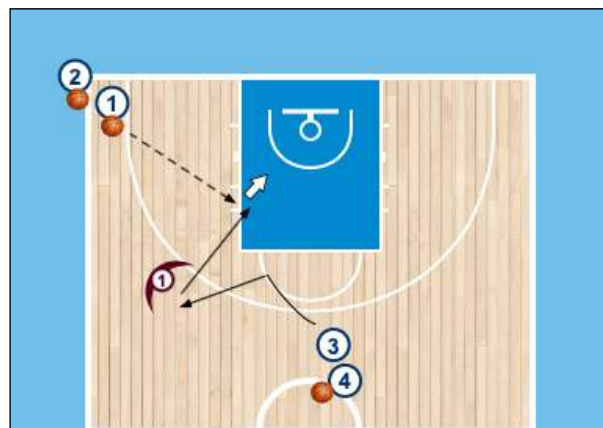


Rzuty po podaniach spod kosza. Wyjścia w linii prostej do podania i po łukach (akcent na poprawne zatrzymanie, pracę ręki do rzutu).

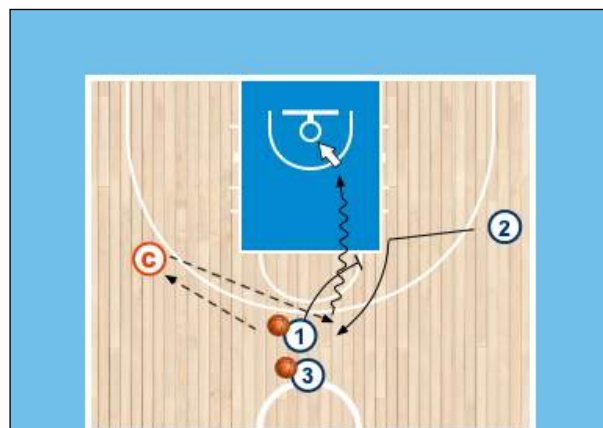
**Proste formy współpracy: podaj - ścinaj, podaj - odejdz, podaj i idź, back door, screen away. Duży akcent w tych ćwiczeniach jest kładziony na jakość wykonania podania.**



Wyjście V do piłki, przyjęcie pozycji potrójnego zagrożenia, A1 wykonuje ścięcie i zajmuje pozycję w przeciwnym rogu boiska. Opcja:



A1 wykonuje odejście na 45°  
Wyjście do piłki i wykonanie back door. Różne

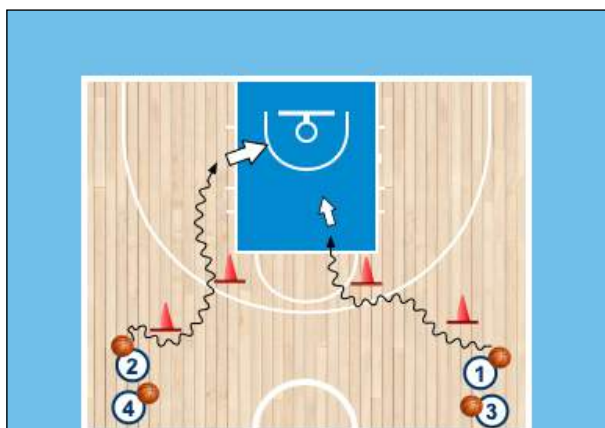


formy zakończenia akcji po otrzymaniu piłki. Zawodnik wykonuje podanie piłki do C i stawia zasłonę od piłki. Zawodnik wychodzący zza zasłony może zakreślić do kosza, zrobić slip lub wyjść do piłki na top.

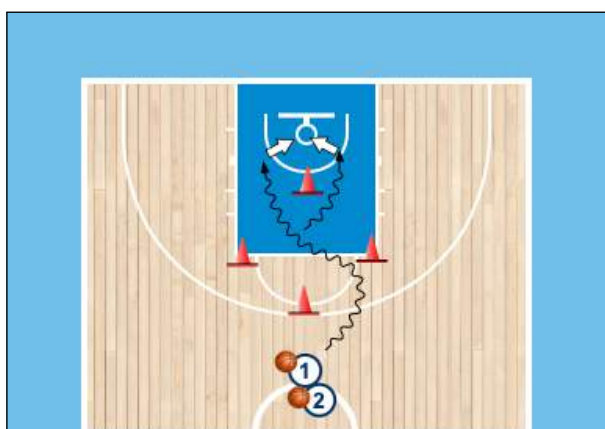
## Makrocykl 2

**Kolejne 8 tygodni – październik, listopad** to ćwiczenia o zwiększonej intensywności, dynamiczne, ale wciąż w prostej formie.

**Ćwiczenia kozłowania i zmiany ręki kozłującej** (zawodniczki zawsze ćwiczą w dryblerkach). W każdym ćwiczeniu oprócz głównego akcentu kozłowania, doskonalona jest technika rzutu z biegu i wyskoku. Przy rzutach spod kosza często zawodniczki do chwytu i rzutu używają tylko jednej ręki, co powoduje zwiększenie czucia piłki i lepszą pracę nadgarstka.

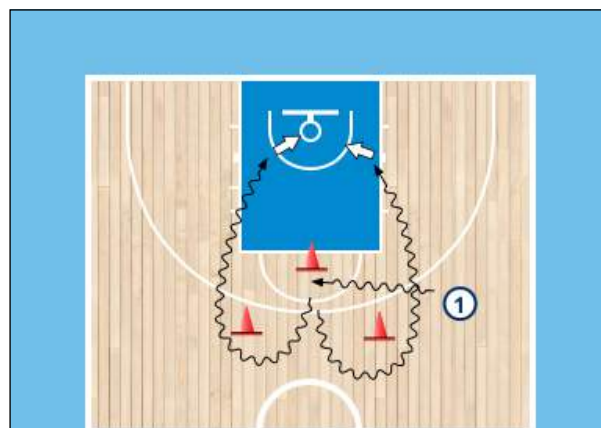


Zawodniczki wykonują dwie zmiany ręki, przed słupkami zakończone zadaniem rzutem do kosza. Rozpoczęcie ćwiczenia zawsze z pozycji potrójnego zagrożenia, z akcentem na pierwszy krok i kozioł do minięcia.

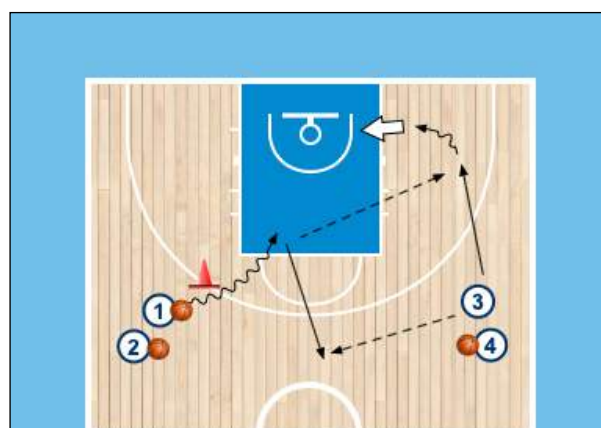


Rozpoczęcie z pozycji potrójnego zagrożenia, wykonanie dwóch zmian ręki zakończonych rzutem. Różne zmiany ręki.

Z pozycji potrójnego zagrożenia zawodniczka wykonuje próbę penetracji do kosza, dotyka ręką bliższą słupka na linii rzutów osobistych i wycofuje się kozłem na top, aby ponownie zaatakować strefę podkoszową.

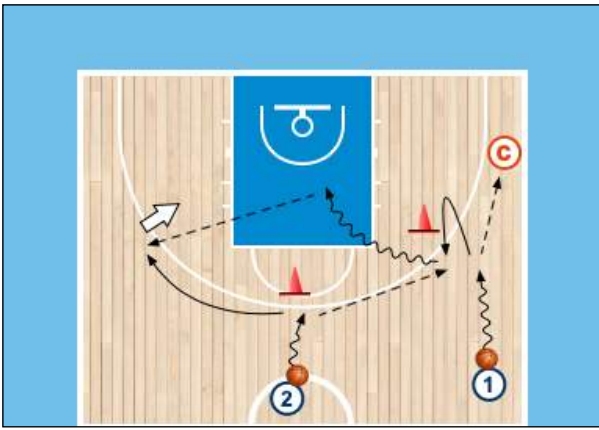


**Ćwiczenia podań w ruchu.** Różnego rodzaju podania (z kozła, z dochwytem, poprzedzone zwodem...). Każde ćwiczenie rozpoczyna się od przyjęcia pozycji potrójnego zagrożenia, ewentualnie szybkiej zmiany ręki kozłującej i obniżonej postawy zawodniczki bez piłki.

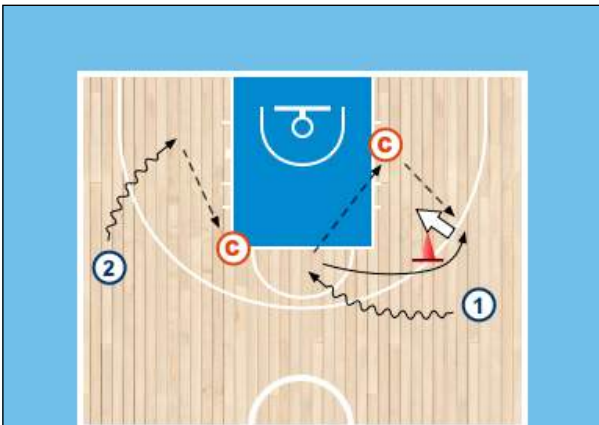


Zawodniczka A1 wykonuje penetrację w środek i podanie (z biegu lub po zatrzymaniu do A3, która zmienia pozycję w kierunku linii końcowej (drift)). A1 po podaniu wychodzi do piłki na top i po otrzymaniu piłki gra zadaną akcją do kosza.



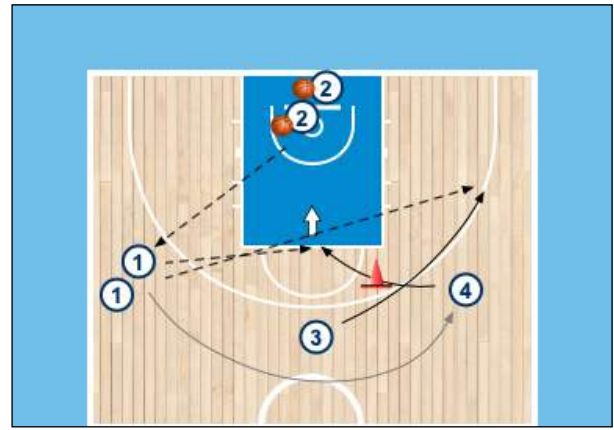


Zawodniczki rozpoczynają z połowy, A1 wykonuje podanie do C, a następnie wyjście do piłki (V lub I). Po otrzymaniu piłki od A1 penetruje do środka i odgrywa do A2. A2 gra akcję do kosza, A1 zachowuje się zgodnie z zasadami spacingu (ruchy alternatywne przy penetracji). Po rzucie A2, A1 otrzymuje podanie od C i oddaje rzut. Opcja – A1 po otrzymaniu pierwszej piłki wykonuje penetrację do linii końcowej, a A2 biegnie na miejsce rozpoczęcia penetracji (safty).



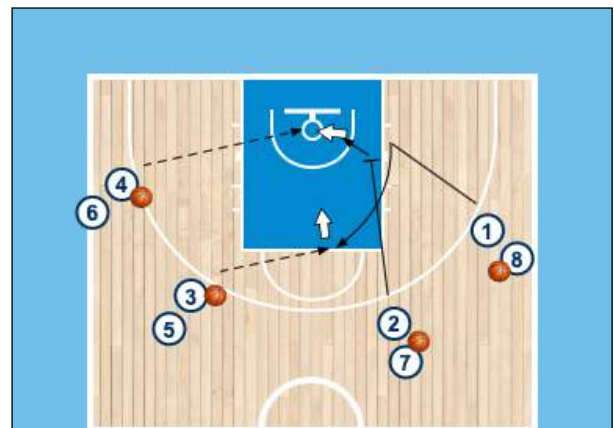
A1 zatrzymuje się przed polem 3 sek. i przez pivot w tył odgrywa piłkę do A2. A1 gra jak na side picku, wykonuje odegranie do rolującego się zawodnika w okolicie boku pola 3 sek., a następnie wychodzi do piłki i gra akcję do kosza. A2 wykonuje penetrację do linii końcowej i odegranie w okolicie górnego łokcia (jak przy ruchach alternatywnych, przesunięciu zawodnika z low postu).

**Ćwiczenia techniki rzutu** - połączone są już z innymi elementami techniki, takimi jak:

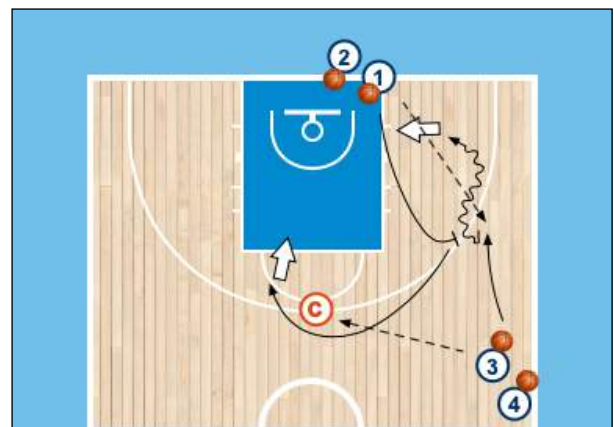


wyjście do piłki, wyjście zza zasłony, tworzenie spacingu czy czytanie gry.

W momencie gdy A1 otrzymuje piłkę, A4 wykonuje ścięcie do kosza i rzut z wysokoku z okolic linii rzutów osobistych. Opcja A3 wykonuje odejście (flare), po którym wykonuje rzut lub akcję do kosza.



Rzuty po zasłonach, A2 stawia zasłonę down screen, A1 wychodzi do rzutu wykorzystując postawioną zasłonę. Zawodnik A3 podaje zawsze do zawodnika, który wychodzi w górę,

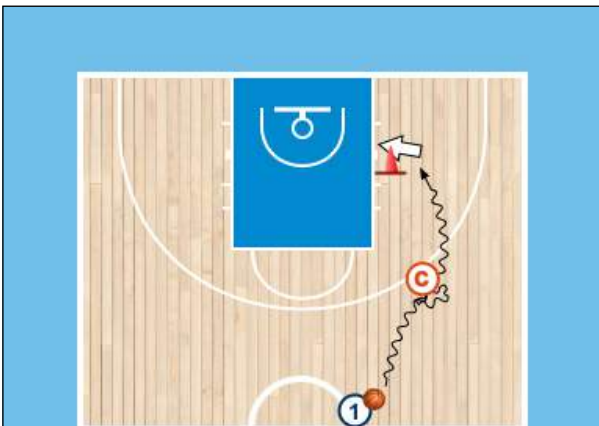


A4 do zawodnika, który wbiega pod kosz. Opcja: curl, slip.

Zawodniczka ma piłkę do koszykówki i tenisową. Wykonuje zmianę ręki z przerwaniem piłeczki tenisowej, po której wykonuje minięcie w kierunku kosza. W okolicach pola 3 sek. rezygnuje z penetracji wykoźłowując piłkę na low wing, wykonuje kolejną zmianę ręki kozłującej, wchodzi na kosz. Rzut wykonany tylko jedną ręką lub z przytrzymaniem piłki piłeczką tenisową trzymaną w drugiej dłoni.

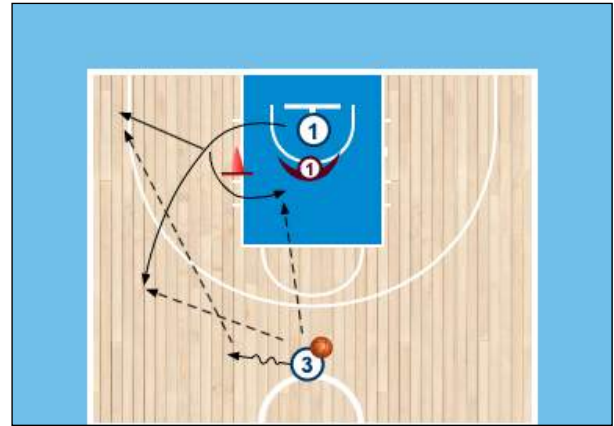


Ćwicząca wykonuje wymianę piłek z C (trener ma ciężką piłkę), po przekoźlowaniu między słupkami (różne sposoby zmiany ręki kozłującej), kolejna wymiana piłek i gra na kosz (różne formy zakończenia akcji na kosz).



A1 kozłuje na skrzydło, utrzymując pozycję przez 3-4 sek. przy nacisku C (próbuję wybić piłkę, wytrącić z równowagi, nawet delikatnie fauluje), obserwując strefę podkoszową, wykonuje następnie penetrację pod kosz. Do tych ćwiczeń używam dodatkowo systemu Witty, sygnalizator po wyznaczonym czasie wskazuje kierunek minięcia.

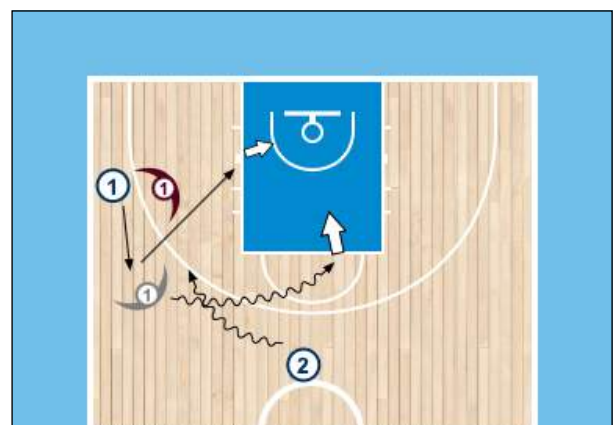
**Doskonalenie uwolnienia się do podania, czytanie gry.** Duża uwaga jest zwracana na technikę i precyzję podania, jak również poprawność techniki ataku.



Trenujące ustawione jak na rysunku. Atakująca wykorzystując zasłonę (pindown screen) uwalnia się do piłki. O1 planuje sposób obrony (pójście do śladach, pójście na skróty, zostanie na zasłonie), prowokując A1 do odpowiedniej reakcji w ataku.

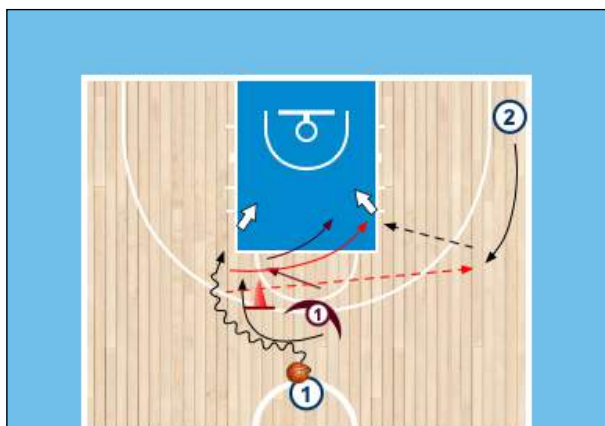


Zawodniczki ustawione jak na rysunku. A3 podaje do C. A1 wykonuje ścięcie flex (gdy obrońca nie pozwala wyjść po staggerze), lub wyjście do piłki po zasłonach (obrońca pozwolił, naprowadzić się na zasłonę).

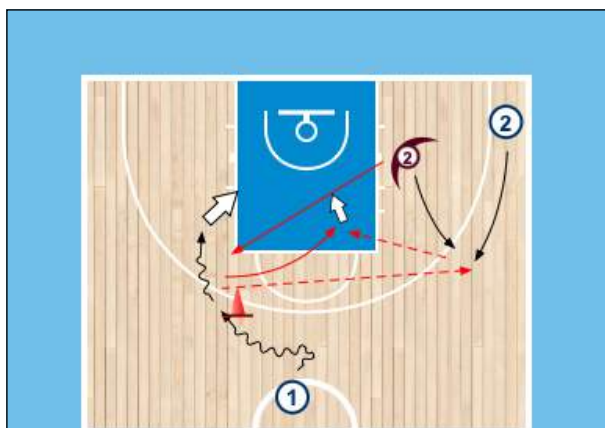


A2 kozłuje na 45°, aby zagrać hand off, A1 biegnie po piłkę i reaguje na zachowanie obrońcy. O1 nie puszcza na hand off - A1 gra back door, O1 jest spóźniony, A1 przejmuje piłkę na hand off i gra do kosza.

### Doskonalenie współpracy, podań i czytania gry



A1 gra picka na topie, jeżeli obrońca pójdzie dołem i blokuje penetracje do kosza, wykonuje podanie do A2, następnie ścięcie do piłki i rzut z obrońcą. Jeżeli obrońca pójdzie po śladach, A1 kozłuje do górnego łokcia i oddaje rzut.



A1 gra picka na topie, jeżeli O2 pójdzie za swoim zawodnikiem, A1 wykonuje akcję na kosz (rzut zadany przez C). Jeżeli O2 biegnie do pomocy przy penetracji, A1 wykonuje podanie do A2, a następnie ścięcie do piłki i rzut.

Z wykorzystaniem systemu Witty (kierunek podania może wskazywać C stojący pod koszem). A1 wykonuje penetracje do kosza jak na picku, obserwuje semafor. Dwa tego samego koloru - rzut z wyskoku. Czerwone i zielone podanie do zawodnika stojącego przy zielonym semaforze.

**Doskonalenie techniki rzutów następuje w każdym ćwiczeniu techniki indywidualnej, jak również na treningach rzutowych. Zawodniczki mają do wykonania określoną liczbę rzutów do wykonania lub celnych, po manewrach z podziałem na pozycje. Rzuty wykonywane w parach lub trójkach na 3 piłki. Rzuty z wykorzystaniem Shoot-A-Way.**

### Rafał CZYSZPAK

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





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.

Poniżej prezentuję manewry podkoszowe:

### **Manewry tyłem do kosza**

Przed nauką manewrów tyłem do kosza bardzo ważne jest zajęcie dogodnej pozycji. Nisko, szeroko na nogach (nogi muszą być szersze niż ramiona) szeroko ułożone ręce. W momencie wykonania podania gracz wysoki musi wykonać ruch w kierunku piłki. Po chwycie w pierwszej kolejności musimy spojrzeć do środka boiska i ocenić sytuację.

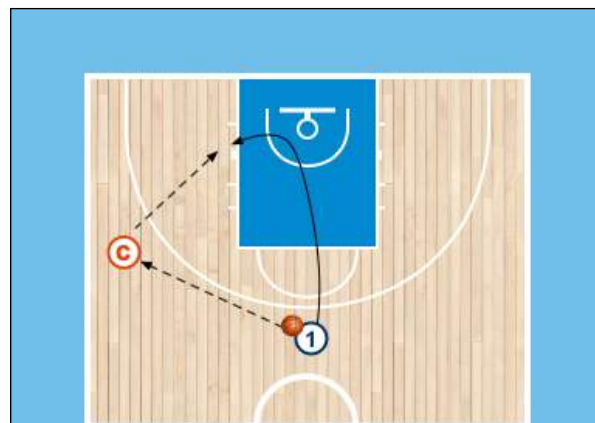
#### **Diagram 13**

Atakujący 1 ustawiony z piłką na topie wykonuje podanie do trenera C, a następnie ścina pod kosz i zajmuje pozycję na low post. Po otrzymaniu piłki wykonuje określony manewr: rzut półhakiem po kozłem, pivot, power move, up and under.

# Technika indywidualna graczy wysokich

część 2

**Michał SNOCHOWSKI**



#### **Diagram 14**

Atakujący 1 wykonuje podanie do trenera C i zajmuje pozycję na osi boiska tyłem do kosza. Trener wykonuje podanie zwrotne. Atakujący ma za zadanie wykonać pivot z kozłem lub bez i oddać rzut półhakiem. Możemy też dodać biernego obrońcę z bumperem dla określenia strony, w którą atakujący 1 ma zagrać.

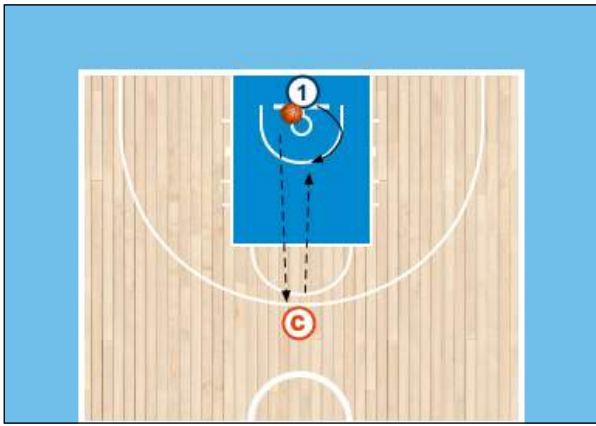
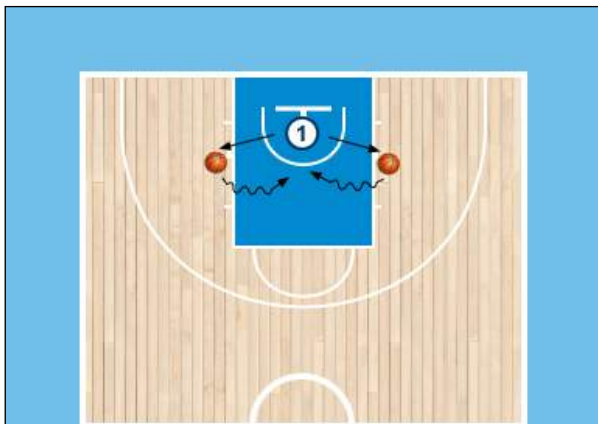


Diagram 15  
Atakujący 1 startuje spod kosza w kierunku piłki na 45. Schodzi nisko na nogach i podnosi ją z podłogi. Wykonuje manewr. Ćwiczenie powtarza na drugą stronę.



### Manewry po zbiórce w ataku

Diagram 16  
Atakujący 1 rzuca sobie piłkę o tablicę i wykonuje zbiórkę. Następnie wykonuje określony manewr: rzut półhakiem, rzut w drugie tempo, rzut po pivocie.



Diagram 17  
Atakujący 1 ustawiony twarzą w kierunku kosza. Trener C oddaje rzut. Atakujący 1 wykonuje atak tablicy i dobija piłkę.

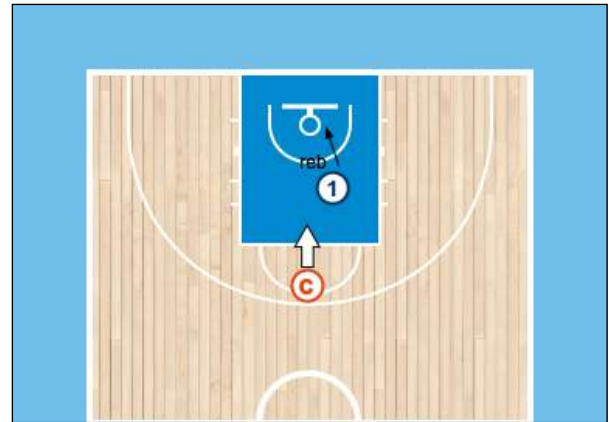
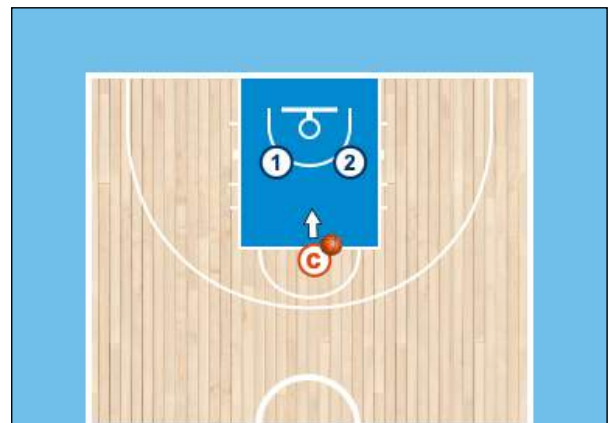


Diagram 18  
Trener C oddaje rzut. Atakujący 1 i 2 walczą na nogach o zajęcie dogodnej pozycji do zbiórki. W momencie chwytu piłki przez jednego z nich drugi staje się biernym obrońcą, a gracz który zebrał piłkę ma wykonać dobitkę.



### Technika rzutu

Diagram 19  
Atakujący 1 wykonuje rzuty jednorącz spod samego kosza, rzut hakiem przodem, rzut hakiem tyłem.

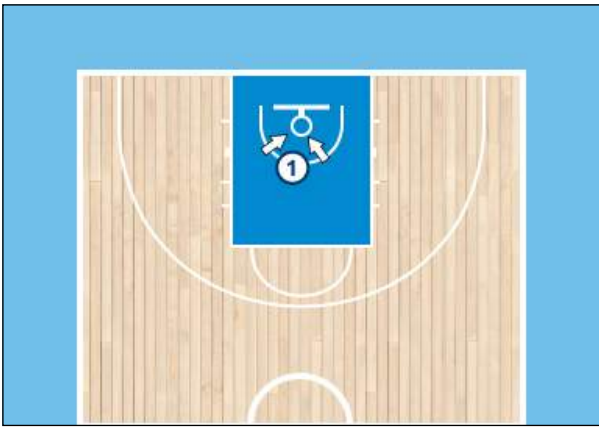


Diagram 20

Atakujący 1 ustawiony twarzą w stronę kosza. Trener C z piłką na linii końcowej wykonuje podanie do gracza 1, który oddaje rzut półhakiem. Ważne jest aby atakujący po chwycie piłki prowadził ją blisko ciała pod brodę, do ucha i wykonał rzut półhakiem.

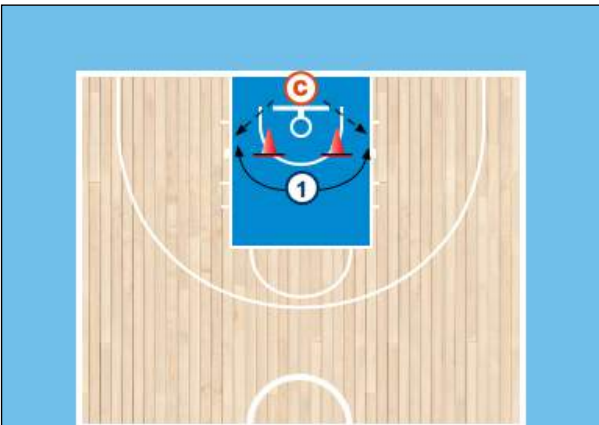
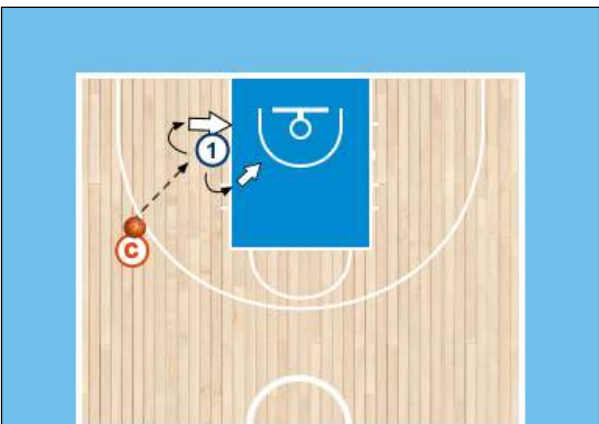


Diagram 21

Trener C podaje piłkę do atakującego 1. Ten wykonuje pivot w przód lub tył i oddaje rzut po obrocie.



Grupa starsza: zajęcia są bardziej zintensyfikowane ale również dominuje w nich forma ścisła. Przy większych umiejętnościach graczy podkoszowych większy nacisk kładę na doskonalenie oraz wprowadzam biernego obrońcę. Oprócz elementów, których nauczałem w grupie młodszej dochodzi technika stawiania zasłon na piłce oraz od piłki.

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

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
8.	Technika stawiania zasłon



fot. www.yukaphoto.com.pl



## Technika stawiania zasłon

Aby postawić dobrą zasłonę należy pamiętać aby była ona nieruchoma i nie powodowała faulu. Przy nauczaniu techniki skupiam się na tym aby zawodniczki dobiegały do zasłony i ich stopy miały kontakt z podłożem, a nie skakały przez co tracą kontakt z podłogą i zasłona jest niestabilna a, za razem nieskuteczna. U graczy podkoszowych szczególnie bardzo ważny jest fakt otwarcia po zasłonie i chęci otrzymania piłki. „Często trenerzy powtarzają aby dostać piłkę postaw wcześniej dobrą zasłonę!!!”

Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu zasłon:

Diagram 22

Atakujący 1 po podaniu do trenera C idzie na pionową zasłonę dla atakującego 2. Po zasłonie atakuje pole 3 sekund w celu otrzymania piłki.

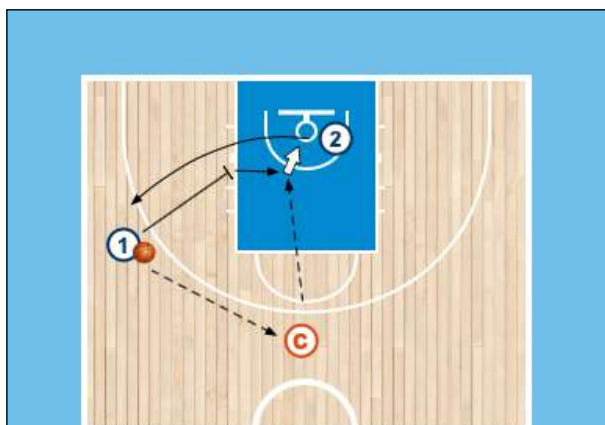


Diagram 23

Atakujący 2 podaje do trenera C, w tym momencie atakujący 1 dobiega na top i stawia zasłonę flare. Następnie otwiera się w kierunku piłki i oddaje rzut.

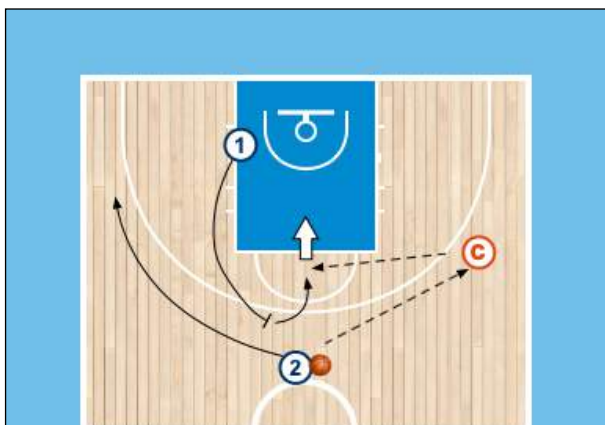


Diagram 24

Atakujący 1 podaje do atakującego 2, a następnie gra akcją typu: pick&roll, pick&pop.

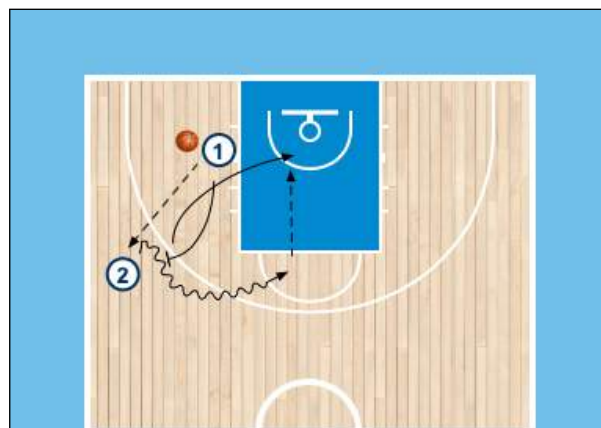


Diagram 25

Atakujący 1 podaje do trenera i wykonuje przewrót w przód na materacu. Następnie jak najszybciej ma wstać, zebrać piłkę, którą trener podał o tablicę i wykonać dobitkę.

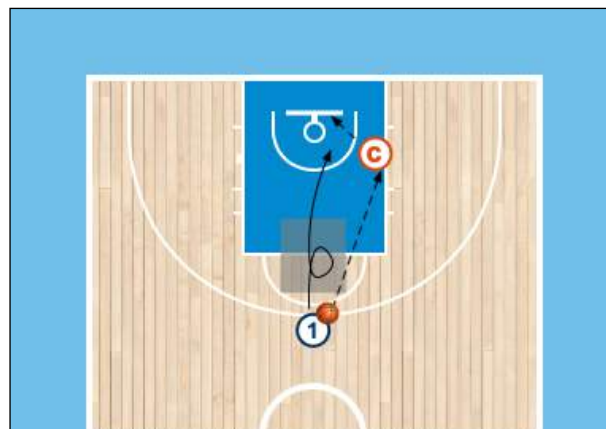


Diagram 26.

Atakujący jeden startuje i ma za zadanie okrążyć materac określoną liczbę razy. Po każdym okrążeniu wykonuje pad. Następnie startuje po piłkę i podaje do trenera. Ścina pod kosz i otrzymuje podanie zwrotne.



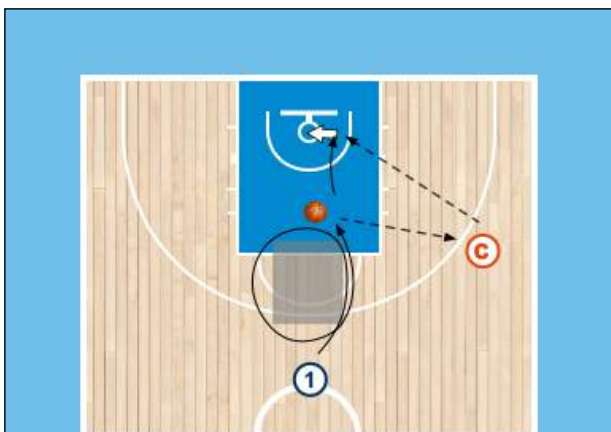
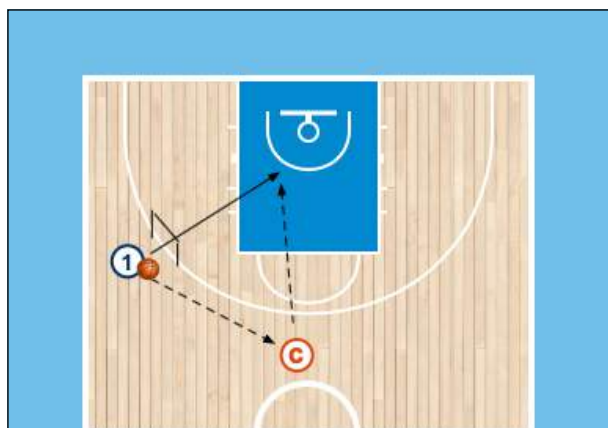


Diagram 27.

Atakujący 1 wykonuje podanie do trenera, a następnie ma za zadanie przejść pod płotkiem lekko atletycznym. Ścina i kończy rzutem z biegu.



Nie ma co ukrywać, że nauczanie techniki jest procesem żmudnym i wymaga od Nas trenerów dużo czasu, cierpliwości i poświęcenia. Jednak bagaż umiejętności w jakie wyposażymy naszych zawodników może stanowić o ich koszykarskiej przyszłości.



### 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.

# Obrona 1 na 1 graczy obwodowych

**Karol Kowalewski**

Przez lata bycia asystentem w ekstraklasie męskiej i żeńskiej, spotkałem się z wieloma koncepcjami i sposobami obrony 1 na 1 graczy obwodowych. Każdy trener szuka złotego środka, dlatego pozwoliłem sobie przed nowym sezonem na swoją „analizę” i dostosowanie systemu obrony i zasad w nim obowiązujących, do zespołu, który już jako pierwszy trener udało się zbudować.



fot. WojciechFigurski/400mm.pl

Czym jest obrona 1 na 1? Dla mnie przede wszystkim podstawowym i najważniejszym elementem od którego zależy powodzenie naszego systemu. Bez tej podstawy możemy jako trenerzy wymyślać przeróżne formy obrony, czy to strefowej, czy prób

zaskakiwania przeciwnika podwojeniem lub próbą obrony na całym boisku, jednak bez podstaw obrony 1 na 1, żadna z wymienionych nie będzie miała prawa zakończyć się powodzeniem, a już na pewno nie na poziomie zespołów juniorskich i starszych.

Równie istotną kwestią w obronie 1 na 1 jest „osobista odpowiedzialność”. Sukces Twojej defensywy będzie zależny od tego jak jesteś w stanie kontrolować grę 1 na 1 przeciwnika. Każdy przegrany pojedynek, to zazwyczaj potrzeba rotacji w obronie, która niestety ale angażuje już większą ilość zawodników z zespołu. Moim zdaniem dobry zespół jest w stanie „utrzymać” obronę przy jednej rotacji, każda kolejna jest już obciążona dużym ryzykiem. Nie raz zapewne oglądaliśmy mecz Euroligowy, gdzie już przy drugiej rotacji robił się spory nieład w obronie, najczęściej zakończony „close out-em” czyli sytuacją której każdy zespół przeciwny szuka w swoim ataku.

Postaram się teraz w treściwy sposób napisać o naszej koncepcji obrony 1 na 1 z wyszczególnieniem poszczególnych sytuacji boiskowych.

## **Postawa obronna**

### **(obrona na piłce - pas środkowy boiska)**

Dla niektórych to oklepany temat i pewnie sam bym przewinął tekst do kolejnej linijki, ale ja wierzę, że prawidłowa postawa ma ogromne znaczenie w obronie 1 na 1. Podstawową rzeczą o której w zasadzie się nie mówi, to podejście psychologiczne. Z racji tego, że w dzisiejszej koszykówce bardzo często gramy obronę „switch” na pick and rollach, dochodzi do sytuacji w której wysoki zawodnik zostaje na obwodzie z atakującym rozgrywającym i nagle okazuje się, że to co od dziecka jeszcze jako zawodnik słyszałem: „nisko i szeroko” ma znaczenie! W momencie w którym zawodniczek o wzroście 2.00m stanie z rozłożonymi szeroko ramionami (prawdopodobnie rozpiętość ramion jest taka sama jak wysokość ciała), staje naprzeciwko zawodnika o 25 cm niższego okazuję się, że miejsca do zaatakowania jest bardzo niewiele, a przy dobrej pomocy zawodnika z odległości jednego podania, nie ma go w zasadzie wcale. Nie mniej jednak wymagamy odpowiedniej postawy na którą składają się następujące elementy:

- jedna stopa wysunięta lekko do przodu względem drugiej,
- środek ciężkości delikatnie przesunięty na palce, dzięki czemu nasza reakcja

w obronie jest zdecydowanie szybsza i efektywniejsza,

- jedna ręką jest na wysokości piłki, druga zazwyczaj lekko zgięta w łokciu z otwartą dłonią i szeroko rozłożonymi palcami (deflection!) na wysokości głowy przeciwnika,
- odległość od przeciwnika to około 1 metra lub po prostu 1 długość ramienia,
- nos skierowany zawsze w stronę klatki piersiowej zawodnika atakującego,
- wzrok skierowany na tułów/korpus przeciwnika, nie na piłkę!

Ten ostatni punkt jest dla mnie bardzo istotny (wzrok skierowany na tułów). Zawsze proszę moich zawodników o to, żeby nie reagowali na zwody wykonywane piłką w których ciało przeciwnika ciągle pozostaje w tej samej pozycji, nie przemieszcza się. Jest to o tyle ciężkie, że zazwyczaj z agresywną obroną łączą się przechwyty na które tak wielu zawodników „poluje”, a to stwarza okazję do nadpobudliwości, a tym samym przyruchów związanych z reakcją na piłkę. Uważam, że przechwyty przyjdą w momencie w którym będziemy wystarczająco skoncentrowani na kontroli tułowia/korpusu przeciwnika uniemożliwiając mu minięcie do kosza, a nie na piłce. Sytuacją wygraną jest, jeśli pierwsze kozły przeciwnika są w miejscu lub w poprzek boiska, w tej sytuacji atakujący traci swoją przewagę szybkości, która posiada chociażby w tranzycji ofensywnej.

## **Postawa obronna**

### **(obrona na piłce - w pasie bocznym)**

Postawa w zasadzie niczym się nie różni od obrony na środku boiska, jest ona jedynie delikatnie przesunięta względem przeciwnika. Chcemy żeby nos zawodnika skierowany był na wewnętrzne ramię (patrząc od osi boiska), co wymusza postawę w której staramy się nie dopuścić do minięcia do środka! Bronimy się zawsze przed tego typu minięciem z oczywistych względów, ponieważ w naszej filozofii gry obronnej nie istnieje rotacja zespołowa po minięciu do środka boiska. Oczywiście dochodzi do takich sytuacji w trakcie meczu, wtedy wychodzimy z założenia że trzeba zrobić wszystko żeby



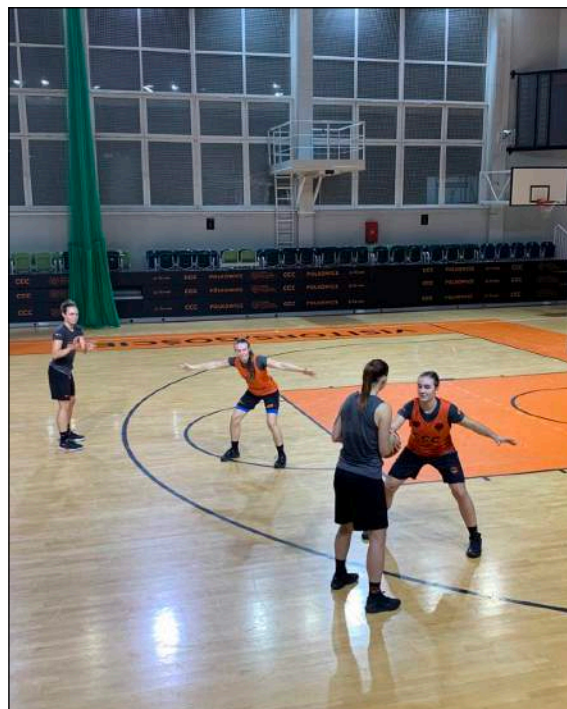
wypchnąć zawodnika z piłką poza trumnę boiska, gdzie będzie udzielona pomoc od zawodnika ze środka boiska z odległości jednego podania (help and recover) lub w sytuacji w której nie jesteśmy w tzw. „bonusie” użyć faulu, do zatrzymania tego minięcia. Są to sytuacje które nazywamy „SOS”.



## Obrona na zawodniku bez piłki w odległości jednego podania

Obrona 1 na 1 to nie tylko obrona na piłce, ale również obrona zawodnika bez piłki w zależności od odległości od zawodnika z piłką. Z trenerem Marosem Kovacikiem przez ostatnie 3 lata próbowaliśmy ustawiać się w pozycji „open deny” w odległości jednego podania. Co miało za zadanie udzielenie szybszej pomocy w sytuacji w której zawodnik na piłce przegra sytuację 1 na 1. Na pewno dzięki temu ustawieniu w obronie jesteśmy w stanie jeszcze efektywniej zapobiegać minięciu pod kosz, gdzie procent celnych rzutów jest najwyższy. W ten sposób pokazujemy przeciwnikowi, że trumna boiska jest dobrze zabezpieczona. Problem według mnie pojawia się kiedy próbujemy grać

naprawdę agresywnie, zarówno na piłce jak i sytuacji bez piłki. Bardzo często zdarza się, że agresywna obrona „wyrzuca” zawodników ataku 10 metrów od atakowanego kosza i w tym momencie obrona z pozycji „open deny” wydaje się mało agresywna, a wręcz pasywna. Ja osobiście staram się mieszać dwie szkoły. Czyli klasyczne odcinanie (deny) w odległości jednego podania, z ustawieniem w pozycji „open deny” do przeciwnika. Uczymy swoje zawodniczki grać agresywną obronę, z pełnym odcięciem do momentu pierwszego podania przez rozgrywającą, potem stosujemy obronę z pozycji „open deny”. Mamy również mały wyjątek, jeśli na zegarze jest mniej niż 7-8 sekund do zakończenia akcji, staramy się jeszcze bardziej zacieśnić środek boiska, niekiedy świadomie odpuszczając rzut z dystansu.



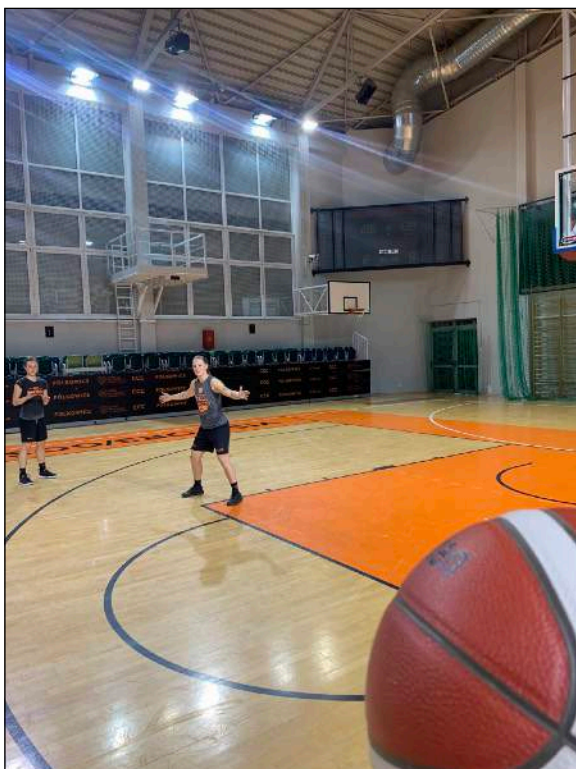
Kolejną kwestią przy agresywnej obronie na odległość jednego podania jest „backdoor”. Broniąc w pozycji „open deny”, ręka bliższa zawodnika z piłką próbuje przechwycić piłkę i pomóc w sytuacji minięcia, ręka dalsza natomiast jest lekko zgięta w łokciu i w sytuacji ścięcia za plecy próbuje „bumpować” przeciwnika. Jeśli przeciwnikowi uda się jednak ściąć za plecy, zawodnik obrony musi obrócić głowę w kierunku zawodnika ścinającego i stracić na moment kontakt wzrokowy z piłką, ale utrzymuje dzięki temu kontakt z zawodnikiem zbiegającym.



To ustawienie względem przeciwnika jest również ważne, ponieważ jesteśmy wtedy w stanie zapobiec zasłonie w plecy (backscreen) i w sytuacji pomocy ze słabej strony umożliwia nam szybką reakcję w postaci obrony „switch” do zawodnika pomagającego.

## Obrona na zawodniku bez piłki ze strony słabej

Jeśli chcemy zachować odpowiedni balans w obronie, równie ważne jest jak dobrze jesteśmy w stanie obronić wszystkie możliwe linie podania ze słabej strony (odległość 2-3 podań). Zależy nam, żeby zawodnik obrony stał dwa kroki poniżej linii łączącej zawodnika z piłką, z zawodnikiem którego bronimy, nazywamy to pozycją „flat triangle”. Ta pozycja umożliwia nam kontrolowanie tego co się dzieje po obu stronach boiska. Nasze ramiona wskazują gracza z piłką i zawodnika bronionego. Trener Kovacik nazywał to pozycją „rewolwerowca”. Jeśli bronimy gracza który stoi na pozycji 45’ - na odległość 2 podań, mamy dwie sytuacje: jeśli gracz z piłką stoi powyżej przedłużenia linii rzutów wolnych, obrońca stoi jedną stopą w trumnie boiska, druga natomiast ustawiona jest na linii trumny. Jeśli zawodnik z piłką stoi poniżej przedłużenia linii osobistych,



prawidłowym ustawieniem będą dwie stopy w trumnie boiska. W przypadku odległości 3 podań (corner), obrońca stoi na „split line”.



## Sytuacja close out

Tak jak wcześniej już wspominałem, sytuacja „close out” jest tą którą każdy zespół przeciwny chce znaleźć w ataku. Na ostatniej konferencji euroligowej w Badalonie trener Georgios Bartzokas mówił jak istotne jest prawidłowe zatrzymanie gracza z piłką w sytuacji dobiegającego obrońcy. Przede wszystkim najważniejszym aspektem jest utrzymanie naszego balansu defensywnego. Każda przegrana sytuacja 1 na 1 to kolejna rotacja w obronie i bardzo duża szansa na popełnienie błędu, który zakończy się łatwą stratą punktów. Jestem również zdania, że warto również utrzymać balans defensywny kosztem rzutu za 3 pkt, ponieważ bardzo często zdarza się, że zawodnik obrony jest na tyle spóźniony, że nie jest w stanie zatrzymać atakującego ponieważ występuje tzw „counter move”. Przede wszystkim w sytuacji „close out” nie ma miejsca na poruszanie się slajdem, zawsze wymagamy sprintu w pierwszej fazie, żeby później przejść do fazy stepowania.



Idealną odległością do zatrzymania się przed graczem ataku jest długość ramienia, która umożliwia przeszkodzenie w oddaniu rzutu, zaraz po tym, uczymy swoich graczy zrobienia jednego kroku w tył, który zapobiegnie ewentualnemu minięciu przez gracza ataku lub wymusi rzut w drugie tempo, który nie jest już tak skuteczny. Technikę „close out” którą wprowadziliśmy między innymi w seniorskiej Reprezentacji Kobiet, różni się przede wszystkim pracą rąk. Trener Bartzokas, podpierając się liczbami mówił jak istotną kwestią jest nie podnoszenie rąk w końcowej fazie dobiegnięcia do przeciwnika. Każdy „shooter” oddał prawdopodobnie w swoich karierze setki tysięcy rzutów „z ręką” przeciwnika. My staramy się zapobiec prawidłowej mechanice rzutu gracza w ataku pozostawieniem rąk na dole, na wysokości bioder, próbując dotknąć piłkę w początkowej fazie rzutu. Kolejnym argumentem przemawiającym za tą techniką, jest pozostawienie środka ciężkości w tym samym miejscu (nie unosimy się razem z podniesieniem ręki), a co za tym idzie mamy możliwość szybszej reakcji. Co ciekawe ponad 70% klasycznych „close out-ów” z podniesioną silniejszą prawą ręką, kończy się minięciem w lewą stronę, czyli pod podniesioną ręką obrońcy. W sytuacji w której nie podnosimy

rąk w górę, oczywiście nie ma mowy o skakaniu do bloku. Trener Kovacik zawsze żartobliwie pytał nasze zawodniczki ile bloków w ostatnim sezonie udało im się zrobić na przeciwniku, zazwyczaj ta liczba w przypadku graczy obwodowych nie przekraczała 5. Istnieje również ciekawa koncepcja odnośnie pracy rąk, która uzależnia podnoszenie rąk w sytuacji „close out” od sektora boiska w którym jest on wykonywany. Jeśli wykonujemy go z prawej strony boiska mając kosz broniony za swoim plecami, unosimy prawą rękę, nie narażając się na minięcie pod podniesioną ręką do środka boiska, z lewej strony natomiast unosimy lewą rękę, co ma dać ten sam skutek w obronie. Uważam jednak, że nauczenie tego nawyku jest długotrwałym procesem, na którą mogą pozwolić sobie trenerzy zespołów młodzieżowych.

Mam nadzieję, że tym krótkim artykułem udało mi się przekazać ideę którą staram się kierować w pracy z zespołem w tym sezonie jeśli chodzi o obronę 1 na 1 graczy obwodowych. Jeśli ktoś z Państwa miałby ochotę porozmawiać i podzielić się swoimi przemyśleniami, byłoby mi bardzo miło. Powodzenie i do zobaczenia na koszykarskich parkietach!

## Karol KOWALEWSKI

Główny trener CCC Polkowice (Energa Basket Liga Kobiet), wcześniej asystent trenera w CCC Polkowice u George Dikoulakousa, a później u Marosa Kovacika. Pracował również jako asystent trenera w 1 lidze w Stali Ostrów Wlkp. Asystent trener w kobiecej reprezentacji Polski.



[karolkowalewski](#)



# SELEKCJA W SPORCIE NA PRZYKŁADZIE KOSZYKÓWKI

Dariusz Sarnowski



fot. www.yukaphoto.com.pl

Pozycja danej dyscypliny sportowej na arenie światowej zależy nie tylko od sukcesów, które są osiągnięte w danej chwili, ale przede wszystkim od sprawnego systemu, modelu organizacyjno-szkoleniowego oraz zaplecza w postaci potencjału ludzkiego. Jednym z najważniejszych aspektów organizacji szkolenia sportowego jest właściwy dobór oraz selekcja jednostek do kolejnych jego etapów, gdyż bez dopływu utalentowanych dzieci i młodzieży niemożliwe jest utrzymanie jego wysokiej

efektywności. Tym bardziej, że „coraz mniej dzieci posiada uzdolnienia sportowe. Hebbelinck [1989] w swoim artykule naukowym cytował słowa Brytyjskiej Rady Sportu, która już w 1979 r. stwierdziła, że "uzdolnione i utalentowane dzieci stanowią największą wartość społeczeństwa i dlatego ważne jest, aby je ujawniać w populacji i odpowiednio kształcić."

Ogromna waga, jaką przypisuje się problemowi selekcji w sporcie wynika z faktu, że końcowe sukcesy sportowe w rywalizacji na

poziomie seniorskim gwarantuje tylko praca z zawodnikami utalentowanymi, obdarzonymi nieprzeciętnymi uzdolnieniami, niezbędnymi w danej dyscyplinie sportowej. A więc "celem głównym selekcji jest ujawnienie, wyszukanie osób uzdolnionych, a następnie zachęcenie ich do podejmowania ćwiczeń fizycznych" [Ryguła 1999]. Aby było to możliwe, dużo wcześniej należałoby przeprowadzić procedury detekcji i identyfikacji talentów [Śrutowski i Ozimek 1994, Reilly i wsp. 2000].

Najczęściej różnice w podejściu do detekcji wynikają z czynników ekonomiczno-społecznych, a te z kolei istotnie wpływają na efektywność procesu. Wyróżnia się trzy zasadnicze sposoby diagnozowania [Ryguła 2000]:

1. **Naturalny** (spontaniczny), polegający na akceptacji spontanicznego zgłoszenia się dzieci zainteresowanych trenowaniem wybranej dyscypliny oraz wyborze jednostek wyróżniających się. Zadaniem prowadzących zajęcia jest zachęcanie uzdolnionych dzieci do uczestnictwa w sporcie oraz rozwijanie ich zainteresowań.
2. **Intuicyjny**, realizowany przez doświadczonych nauczycieli i trenerów (tzw. łowców talentów), którzy na podstawie własnych doświadczeń wyszukują osoby bliskie wzorcowi w danej dyscyplinie, np. podczas zawodów sportowych.
3. **Naukowy** (kierowany), polegający na postępowaniu, które zgodne jest z wcześniej przedstawioną definicją selekcji sportowej i założeniami ujęcia systemowo-prakseologicznego. Oznacza to, że na każdym z etapów winniśmy dysponować kryteriami o najwyższej wartości diagnostycznej.

Istnieją różne sposoby detekcji utalentowanych sportowo dzieci. Analizę należy objąć przede wszystkim dwa elementy: zainteresowania dziecka (czy podoba się mu dana dyscyplina) oraz możliwości (czy ma predyspozycje, by w przyszłości osiągać wysokie wyniki).

Na przykład Hahn [1998] proponuje ocenę pięciu elementów w procesie wyłaniania talentów sportowych: czynniki antropometryczne, sprawność fizyczna, umiejętności sportowe, pojemność nauczania oraz szybkość uczenia się. Analiza kończy się sukcesem, gdy znajdziemy taką jednostkę, u której występują wszystkie te elementy. Również do interesujących współczesnych koncepcji autorstwa Schuhfried [2013] należą: "Talent Assessment Sport Kids" model identyfikacji

talentów wśród dzieci w wieku 7-10 lat, "Talent Assessment Sport Teens"-wśród młodzieży w wieku 11-14 lat oraz "Success Factors TeamSport"- model identyfikacji talentów do gier zespołowych. Na podstawie badań "Wiedeńskim Systemem Testów" na dużej populacji określił on zestaw testów oraz pożądane ich wyniki dla wyłowienia talentów w każdym z powyższych modeli. Na przykład do identyfikacji jednostek utalentowanych do gier zespołowych wskazuje testy określające czynniki psychomotoryczne, takie jak: trwałość uwagi, antycypacja ruchu, pamięć, szybkość procesów myślowych, interferencja, tolerancja na stres, pole widzenia, percepcja wizualna, koordynacja wzrokowo-ruchowa oraz gotowość do podejmowania ryzyka.

Z badań wynika, że tylko kilka procent populacji młodzieży (i blisko 60% dzieci wybitnych sportowców), posiada uzdolnienia ruchowe, które umożliwiłyby im przy prawidłowo prowadzonym procesie treningowym osiągnięcie znaczących wyników sportowych [Barabasz, Zadarko, Nizioł 2009]. Według Kovara [1980] talent sportowy to idealna struktura cech uwarunkowanych genetycznie, która pozwala, w odpowiednich warunkach środowiskowych i przy odpowiednim poziomie motywacji, osiągnąć sukces. Nawet najbardziej wymagający trening nie pozwoli przekroczyć granic wyznaczonych przez genotyp. Tym samym nie posiadając niezbędnych predyspozycji nie osiągniemy nigdy poziomu mistrzowskiego. Mistrzowski poziom w większości dyscyplin jest dostępny jedynie dla zawodników dysponujących dobrym zdrowiem, szczególnie strukturą somatyczną, najwyższym poziomem cech motorycznych, morfo-funkcjonalnych i sprawności specjalnej oraz właściwościami psychofizycznymi, które determinują sukces w określonej dyscyplinie sportu [Zaciorski, Bułgakowa 1975, Burns, Gaines 1984, Godik 1988, Ważny 1989, Jinri 1993, Płatonow 1997, Sozański 1999, Ryguła, Olsza B., Olsza W. 2007]. Natomiast według Abernethy, Thomas K.T., Thomas J.R. [1993] sportowiec na poziomie mistrzowskim posiada obszerną wiedzę o swojej dyscyplinie, ciągle poszukuje nowych istotnych informacji, antycypuje ruchy przeciwnika lub innych przedmiotów czy obiektów oraz cechuje go wysoki poziom samokontroli. Jednocześnie zaznaczyli, że ewolucja talentu w sportowca najwyższego poziomu sportowego wymaga przede wszystkim doświadczenia, poświęcenia się treningowi sportowemu, wyuczalności, wiedzy i pragnienia doskonałości. Z kolei Singer, Janelle [1999] dodają jeszcze do powyższych czynników otrzymywanie wsparcia od rodziny, lokalnego



społeczeństwa i środowiska sportowego, pracę z dobrymi trenerami, wyznaczanie celów sportowych oraz trochę szczęścia. Elementem, który również różni wybitnego sportowca od dobrego, jest umiejętność rywalizacji, która przejawia się w woli walki i chęci zwyciężania. Sportowiec wybitny jest urodzonym zwycięzcą, posiada mentalność zwycięzcy [Sáenz-López i wsp. 2005].

Bez żadnych wątpliwości można stwierdzić, że każda kategoria wieku (etap szkolenia sportowego) musi dysponować określonymi środkami rekrutacji, uwzględniającymi indywidualne i grupowe cechy rozwojowe zawodników. "W pracy trenerskiej odczuwa się potrzebę znajomości środków rekrutacji do wszystkich kategorii wiekowych, tzn. posiadania odpowiednich i obiektywnie oceniających prób, które w sposób kompleksowy określiłyby przydatność danego osobnika do procesu szkolenia" [Litkowicz, Andryszyk 2007]. Niestety, dotychczasowy dorobek naukowy podejmujący problematykę naboru i selekcji, nie pozwala na przedstawienie jasnego poglądu na kwestie cech istotnych dla rozwoju mistrzostwa sportowego w wielu dyscyplinach. Potrzebę działań w tym zakresie sygnalizowali Sozański i Zaporozanow [1997], pisząc o braku w wielu dyscyplinach uzasadnionego systemu testów i kryteriów przydatnych w wynajdowaniu utalentowanych sportowców, określeniu ich predyspozycji do wykonywania różnych obciążeń i wydawaniu zaleceń co do ukierunkowania procesu treningowego. W badaniach często korzysta się z jednakowych prób dla różnych dyscyplin

sportowych, zmieniając tylko normy, a to może doprowadzić do zbyt dużych uogólnień i błędów. Myśląc o kryteriach selekcji odwołujemy się do pojęcia "modelu mistrza". "Jest to abstrakcyjny (wyobrazeniowy) układ, którego zadaniem jest imitowanie wybranych, najistotniejszych cech oryginału, tj. dzisiejszego lub przyszłego mistrza w określonej dyscyplinie sportu" [Ważny 1989]. Poszukiwania modelu sportowca, ustalenie wszystkich cech, które istotnie wpływają na wynik sportowy, prowadzone są od dawna. Model mistrza może pełnić rolę pewnego rodzaju drogowskazu. Znalezienie kandydata, który będzie charakteryzował się modelowymi wskaźnikami w swoim sporcie, jest wręcz niemożliwe. Według Kovara [1980] częstość występowania w populacji osobników wybitnie uzdolnionych jest mniejsza niż 0,2 %. Zaś Ryguła [1999] na podstawie swoich badań stwierdził, że "kandydat na zawodnika wysokiej klasy musi posiadać bardzo wysoki poziom co najmniej trzech cech, a prawdopodobieństwo znalezienia takiego osobnika (pod warunkiem, że cechy te nie są ze sobą skorelowane) jest niższe niż jeden na milion! A więc znalezienie osób bardzo zdolnych wymaga przebadania tysięcy osób. Aby ten proces uprościć należy opracować kryteria naboru do poszczególnych dyscyplin sportowych, najlepiej w oparciu o empiryczne modele matematyczne obiektywizujące ten proces. Dotychczasowa skuteczność selekcji na każdym etapie szkolenia jest bardzo niska (na poziomie do 25%) [Barabasz, Zadarko, Nizioł 2009], a więc proces ten wymaga zmian systemowych w modelu organizacyjno-szkoleniowym oraz odpowiedniego przygotowania teoretycznego trenerów.



Formułując kryteria selekcyjne należy wybierać te cechy, które mają istotny wpływ na wyniki sportowe (cechy wiodące) i w małym stopniu podlegają (bądź w ogóle nie podlegają) zmianom pod wpływem treningu sportowego (cechy stabilne, głównie uwarunkowane genetycznie). W sportach drużynowych kandydaci na przyszłych mistrzów powinni reprezentować co najmniej średni poziom większości czynników, szczególnie cech stabilnych. Nie należy również zapominać o możliwości kompensowania jednego wskaźnika przez przez hipertroficzny przerost innego [Barabasz, Zadarko, Nizioł 2009].

Selekcja jest jednym z głównych elementów systemu szkolenia sportowego. Systemowe rozwiązania wymagają znajomości różnych jego elementów, dostosowania ich do możliwości i potrzeb w zakresie przygotowania sportowego na każdym poziomie szkolenia. Poszukiwanie talentów nie jest możliwe bez wiedzy specjalistów wspomagających kształtowanie przyszłych mistrzów, którzy, bazując na teraźniejszości, prognozują przyszłość. Wymaga to długofalowej, racjonalnej obserwacji popartej naukowymi badaniami na podstawie systematycznych pomiarów na poszczególnych etapach szkolenia. W wyniku takich działań można bardziej poprawnie określić wybór dyscypliny i ukierunkowanie oraz indywidualizować trening. Dodatkowo badacze piszą o niskiej trafności wieloletnich prognoz wynikowych, sporządzanych na podstawie osiągnięć sportowych w wieku dziecięcym [Bułhakowa, Woroncow 1990, Godik 1995], a Sozański i Zaporozhanow [1997] stwierdzili, że w wieku dziecięcym wynik sportowy nie może stanowić jedyne kryterium możliwości rozwojowych zawodnika. Świadczy o tym fakt, że tylko 20-25 % trenujących osób zachowuje swoją pozycję w sporcie po przejściu z kategorii młodzieżowej do grona seniorów. Również Hebbelinck [1989] ostrzega przed zbyt wczesną selekcją. Według niego rzetelność prognozy uzdolnień sięga jedynie od dwóch do czterech lat. Selekcja musi być więc procesem ciągłym i podlegać rewizjom. Rzeczą podstawową jest ciągła rejestracja danych umożliwiająca weryfikowanie prognoz poprzez ich odniesienie do wieku i stopnia dojrzałości biologicznej badanych. Dlatego też ciągle poszukuje się skutecznego narzędzia do tej weryfikacji. Im starszy zawodnik i im krótszy rozpatrywany okres czasu, tym trafniejsza jest prognoza wartości sportowej zawodników.

Selekcja rozumiana jako zorganizowany system uwzględnia wynik działań, nie tylko trenera czy instruktora, ale także wszystkich osób

w różnych jednostkach organizacyjnych tego systemu. Współcześnie, według poglądów specjalistów w dziedzinie kultury fizycznej, tylko taki właśnie kierowany i zorganizowany sposób naboru i selekcji pomaga młodemu człowiekowi znaleźć swoje miejsce i wskazać perspektywy rozwoju w, adekwatnych do jego możliwości, formach aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej [Drozdowski 1979, Sadurski 1988, Raczek 1989, Ryguła 2003]. Chroni go tym samym przed poczuciem rozczarowania i frustracji z powodu niespełnionych sportowych nadziei, czy ambicji. Racjonalny system doboru zapewnia ciągły "odsiew" mało perspektywicznych zawodników, z punktu widzenia zadań sportowych pod kątem osiągania wyników na najwyższym poziomie, oraz antycypowaną liczbę sportowców na różnych etapach wieloletniego doskonalenia. Wymaga to włączenia do szkolenia początkowego możliwie jak największej liczby dzieci i stworzenia odpowiednich struktur dla ich optymalnego rozwoju sportowego. Tymczasem w praktyce bardzo częstym zjawiskiem jest zawężanie selekcji poprzez stosowanie znikomej części kryteriów naboru oraz niestandardyzowanych testów, które uniemożliwiają porównanie wyników z grupami wzorcowymi. Prowadzi to do rekrutacji na zasadach całkowitej dowolności. Często selekcja naturalna, stosowana w klubach sportowych, zastępuje naukowe podejście do tego ważnego problemu. Powszechnie stosowanym kryterium przydatności potencjalnego zawodnika jest jego wiek i wysokość ciała. Taki stan rzeczy powoduje, że treningowi sportowemu poddawane są jednostki, których poziom zdolności morfo-funkcjonalnych po prostu nie pozwala na osiągnięcie odpowiednio wysokich wyników na kolejnych etapach szkolenia.

Poszukiwanie czynników determinujących osiągnięcie sukcesu sportowego to jedno z ważniejszych zadań teorii sportu. Ostatnimi czasy wielu autorów [Żak 2007, Superlak 2008] skłania się ku wnioskowi Naglaka z 1994 roku, że „im bardziej złożona konkurencja lub dyscyplina sportu, tym trudniej określić czynniki determinujące sukces. Szczególnie złożone wydają się tutaj gry zespołowe. Wymagają one od zawodnika odpowiedniego poziomu cech somatycznych, specjalnych umiejętności motorycznych, kompleksowych i koordynacyjnych zdolności motorycznych, a także właściwości umysłowych”. Tak więc rozpoznanie, wyodrębnienie i precyzyjny opis wszystkich cech determinujących ostateczny wynik sportowy w grach zespołowych – a wśród nich w koszykówce – nie jest rzeczą łatwą. Dlatego wszelkie dążenia do skonstruowania jednolitego,

kompleksowego systemu oceny potencjału psychoruchowego zawodnika w koszykówce, oraz w innych dyscyplinach, są uzasadnione.

Celem selekcji i szkolenia sportowego nie są cele etapowe, a wyszkolenie jak największej liczby zawodników do drużyny seniorskiej! Najlepiej o poziomie mistrzowskim. Mistrzostwa w rozgrywkach młodzieżowych to tylko i wyłącznie cele etapowe, nie mogą one stanowić o sensie szkolenia.

## KRYTERIA SELEKCJI W KOSZYKÓWCE

W koszykówce wynik sportowy jest rezultatem nierównomiernego wkładu pracy wszystkich zawodników danej drużyny. Na podstawie wyniku drużyny nie można określić poziomu rozwoju poszczególnych członków drużyny, ich przydatności i predyspozycji do osiągnięcia w przyszłości wysokich wyników sportowych. Każdego zawodnika można jednak opisać za pomocą wielu merytorycznie wyspecyfikowanych cech. Ryguła [2003] uważa, że optymalizacja procesu selekcji polega na określeniu „największego zasobu informacji o poziomie sportowym kandydata przy pomocy jak najmniejszej ilości badanych cech” i proponuje zaadaptowanie do tego celu metody taksonomicznej<sup>1</sup> porównywania obiektów opracowanej na potrzeby ekonometrii przez Hellwiga [1968] oraz wykorzystanie wielowymiarowej analizy porównawczej (WAP), która umożliwia porównywanie i porządkowanie obiektów wielocechowych [Hellwig, Siedlecka U., Siedlecki J. 1995].

Hellwig [1968] zbudował wskaźnik zwany miarą rozwoju umożliwiającą wzajemne porównanie badanych obiektów wielocechowych. Miarą rozwoju jest odległość badanego obiektu od obiektu abstrakcyjnego, który nazwał wzorcem rozwoju. Wzorzec ten został zbudowany w oparciu o stymulanty i destymulanty. Stymulantą jest cecha, której rosnąca wartość pobudza rozwój obiektu, zaś destymulantą jest cecha, której rosnąca wartość hamuje ten rozwój. Najwyższe wartości stymulant i najniższe destymulant opisują ten abstrakcyjny obiekt. Miara rozwoju jest tak skonstruowana, że

z bardzo dużym prawdopodobieństwem zawiera się w przedziale wartości od zera do jedności. Im miara rozwoju jest bliższa jedności, tym obiekt jest bardziej rozwinięty. Uszeregowanie miar malejąco porządkuje te obiekty. W przestrzeni wielowymiarowej każdy badany obiekt jest punktem tej przestrzeni, a wzorzec rozwoju jest punktem odniesienia dla tych punktów. Wymiar przestrzeni jest określony przez liczbę cech charakteryzujących badane obiekty.

W grach zespołowych do jednoznacznej oceny zawodnika brakuje indywidualnego wyniku sportowego, jakim jest np. czas w biegach. Można go jednak wykreować analogicznie do wzorca rozwoju Hellwiga. Możliwość tę wykorzystał Ryguła [1998] do stworzenia Teorii optymalizacji selekcji sportowej (TOSSIR), która bazuje na metodach matematycznych, a szczególnie na rachunku różniczkowym, teorii sterowania optymalnego oraz analizie taksonomicznej.

Literatura tematyczna dostarcza wiedzy na temat czynników wpływających na poziom sportowy kobiet i mężczyzn uprawiających koszykówkę, ale nie dostarcza informacji na temat kryteriów selekcji na poszczególnych etapach szkolenia sportowego w oparciu o procedury analizy wielowymiarowej. Należą do nich między innymi: metoda Hellwiga optymalnego wyboru predyktant, analiza dyskryminacyjna oraz regresja<sup>2</sup> wielokrotna. Ostatnia z wymienionych procedur umożliwia identyfikację zbioru zmiennych najlepiej rozróżniających grupy poddane obserwacji. W naukach o sporcie prowadzi to do powstania modelu biometrycznego tego złożonego zjawiska, który umożliwia porządkowanie liniowe zawodników i przyporządkowanie zawodników do klas z większym, niż przypadkowym, prawdopodobieństwem oraz określa zasób informacji, jakie te zmienne wnoszą o badanym zawodniku. W wyniku tych działań jesteśmy w stanie wyznaczyć determinanty wyniku sportowego w koszykówce oraz określić, który z zawodników jest na wyższym poziomie rozwoju sportowego.

W swoich badaniach dotyczących wartości diagnostycznej kryteriów selekcji 17-19-letnich koszykarzy oraz analizy rozwoju zawodniczego młodych koszykarzy wykorzystałem właśnie TOSSIR. Zapraszam do zapoznania się z ich

<sup>1</sup> Istota taksonomii polega na wykrywaniu odmienności obiektów przez wykorzystanie idei trafego wyboru, odniesionego do cech użytych do opisu i identyfikacji obiektów [Hellwig, Siedlecka U., Siedlecki J. 1995, str. 9].

<sup>2</sup> Terminu *regresja* jako pierwszy użył Franciszek Galton do określenia "zależności między wzrostem syna a wzrostem ojca". Badając tę zależność odkrył, że wzrost syna wykazuje tendencję do "cofania się" (ang. regress) ku przeciętnemu wzrostowi ojca [Hellwig 1967 str. 12].



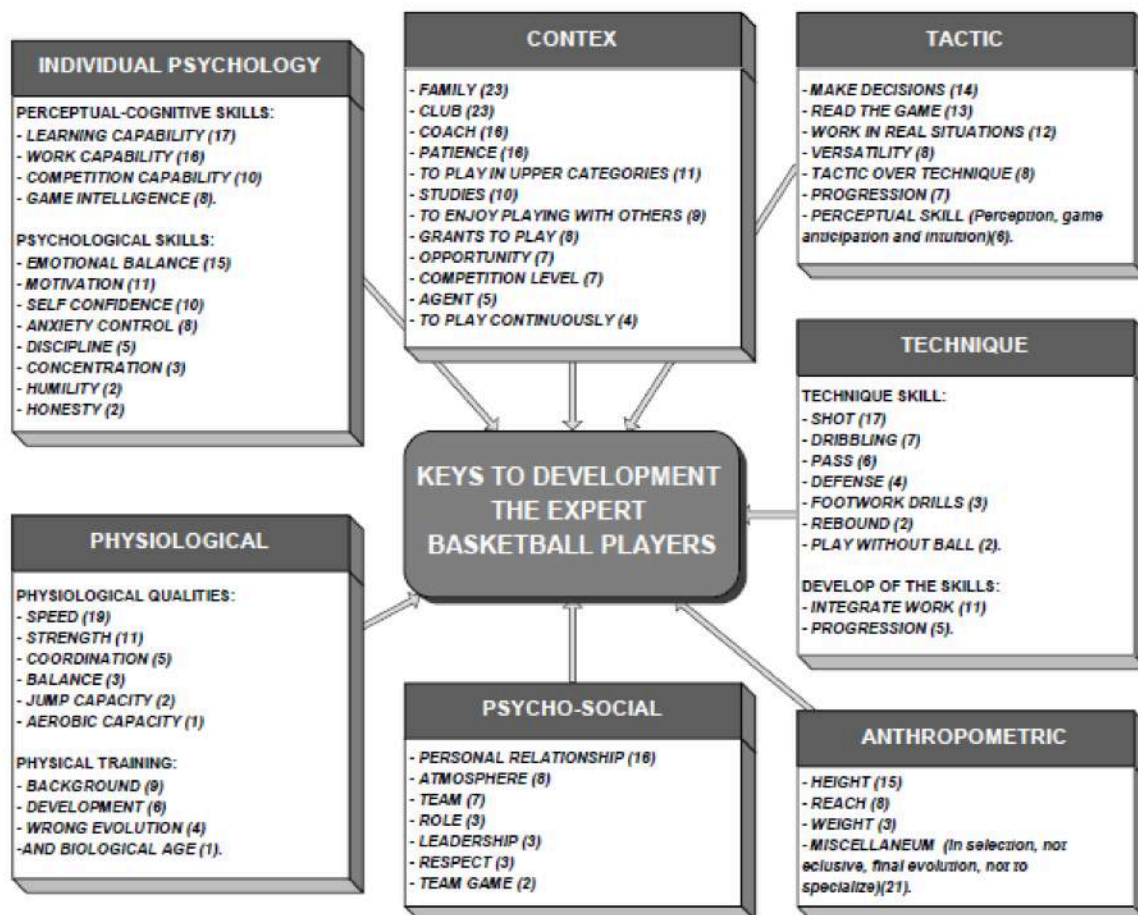
wynikami [https://docs.wixstatic.com/ugd/3dc97e\_674de6fc1c1e4cdbc01e2c4b05706c5f.pdf].

W opracowaniach dotyczących selekcji zawodników do gry w koszykówkę określono czynniki lub grupy czynników mające największy wpływ na odniesienie sukcesu koszykarskiego. Czescy naukowcy [Kodym 1969, Figula 1976] podkreślili ogromną rolę cech psychofizycznych w osiągnięciu wysokich wyników sportowych przez koszykarzy. W roku 1997 Sozański i Zaprożanow potwierdzili, że w przypadku gier zespołowych ogromnymi walorami są: zdolność operatywnego myślenia w rozwiązywaniu zadań motorycznych, dobry stan układu sensorycznego, odporność emocjonalna itp. Inni badacze [Raczek 1989, Jarząbek, Ryguła 1994] dowiedli wysokiej współzależności między wynikiem sportowym, a poziomem koordynacyjnych zdolności motorycznych. Dalej, uczeni podali grupy cech wiodących determinujących wynik sportowy, w oparciu o cechy antropometryczne i kondycyjne zdolności motoryczne [Raczek 1991, Nikituszkin 1994, Stonkus 1995]. W tym samym roku Koriagin potwierdził istnienie korelacji pomiędzy przygotowaniem fizycznym i technicznym w każdej

grupie wieku, jak również zmianę wagi poszczególnych czynników w zależności od etapu szkolenia sportowego – wieku koszykarza. Filho i wsp. [2011] zaobserwowali, że trenerzy koszykówki nie wykorzystują dostatecznie szkół, jako potencjalnego obszaru do wykrywania talentów. Wykazali także, iż w swoich ocenach w ogóle nie uwzględniali stopnia dojrzałości płciowej obserwowanych przez nich dzieci. Ponadto głównym czynnikiem w procesie detekcji talentów i selekcji w ocenie trenerów są cechy antropometryczne, głównie wysokość ciała a dopiero potem zdolności poznawcze i umiejętności techniczne. Dlatego należy dążyć do wskazania, naukowo uzasadnionych, kryteriów selekcji na każdym etapie szkolenia.

Różne cechy w odpowiednich relacjach tworzą pewną strukturę czynników wyznaczających sukces w danej dyscyplinie. Jedną z możliwych takich struktur dla koszykówki przedstawili w swoim artykule Hiszpanie [Sáenz-López i wsp. 2005]. Strukturę tę przedstawia schemat- ryc. 1.1.

*[Tłumaczenie na język polski]*



Rycina 1.1. Schemat czynników warunkujących uzyskanie poziomu mistrzowskiego w koszykówce



## **KLUCZE DO ROZWOJU ZAWODOWYCH KOSZYKARZY:**

- **indywidualna psychologia:** umiejętności percepcyjno-poznawcze takie jak: zdolność uczenia się, etyka pracy, zdolność do rywalizacji, inteligencja boiskowa. Psychologiczne umiejętności takie jak: równowaga emocjonalna, motywacja, pewność siebie, kontrola stresu, dyscyplina, koncentracja, pokora, szczerłość;
- **środowisko:** rodzina, klub, trener, cierpliwość, możliwość grania w starszych kategoriach wiekowych, studia, radość z gry, gratyfikacja materialna za grę, szansa, poziom rywalizacji, agent;
- **taktyka:** podejmowanie decyzji, czytanie gry, zachowanie w sytuacjach meczowych, wszechstronność, taktyka ponad techniką, postęp, umiejętność percepcji (przewidywanie wydarzeń);
- **technika:** rzut, kozłowanie, podanie, obrona, ćwiczenia pracy stóp, zbiórka, granie bez piłki. Rozwój umiejętności: łączenie pojedynczych umiejętności, progresja ich trudności;
- **antropomotoryka:** wysokość ciała, zasięg, masa ciała w kontekście oszacowania ich ostatecznych parametrów. Nie specjalizować zawodników zbyt wcześnie;
- **czynniki psychospołeczne:** relacja osobista, atmosfera, drużyna, rola, przywództwo, szacunek, współpraca zespołowa;
- **wymagania fizjologiczne:** szybkość, siła, koordynacja, równowaga, skoczność, zdolność do wysiłków aerobowych. Trening fizyczności: czynniki środowiskowe, praca nad rozwojem, zła przemiana/ zły trening, wiek biologiczny.

Powstała ona w wyniku przeprowadzonego wywiadu wśród powołanej grupy 26 ekspertów, tj. naukowców w dziedzinie koszykówki, doświadczonych trenerów, profesjonalnych zawodników i menadżerów młodzieżowych zespołów koszykarskich przy ekstraklasowych klubach. Podane w nawiasach liczby określają ilu ekspertów wskazało dany czynnik. Jednak nie należy zapominać, że model mistrza to jedynie "wyidealizowana, uproszczona rzeczywistość" [Ważny 1981].

Autorzy prac [Kłoczek, Spieszny, Szczepanik 2002, Ljach, Witkowski 2004, Sitko i wsp. 2011] są zgodni, iż za priorytet w podnoszeniu osiągnięć sportowych w grach zespołowych należy uznać kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych (KZM). Od poziomu tych zdolności w dużej mierze zależy skuteczność uczenia się nowych oraz doskonalenia poznanych nawyków ruchowych wykorzystywanych w grze [Starosta

1993, Raczek, W. Mynarski 1992]. Kształtowanie koordynacji jest najefektywniejsze w przedziale wieku 7–14 lat [Klimontowicz 1999]. Wcześniejsze wyniki badań autora [Sarnowski 2013] wykazały, że równowaga dynamiczna już bardzo mocno różnicowała grupę 11-14-latków i była jednym z kryteriów selekcji na tym etapie szkolenia sportowego. Ponadto badania Jarząbka i Ryguły [1994] wskazały na wysoką współzależność między efektywnością gry i koordynacyjnymi zdolnościami motorycznymi: "Ich wysoki poziom często decyduje o rzeczywistym mistrzostwie koszykarza". Różnicowanie ruchów, w środowisku trenerskim tak zwane "czucie piłki", o którym pisze Starosta [2003] jest najważniejszą zdolnością koordynacyjną w umiejętności skutecznego rzucania z różnych odległości. Ljach i wsp. [1995] wyodrębnili grupę wiodących KZM, które determinują sukces sportowy w grach zespołowych. Wysokie oceny rangowe dla wszystkich gier zespołowych otrzymały takie zdolności koordynacyjne jak: dostosowanie motoryczne, szybkie reagowanie oraz różnicowanie ruchów. Nieco niższe oceny otrzymały takie zdolności jak: sprzężenie ruchów, równowaga oraz rytmizacja. Z kolei obszernie badania dotyczące powiązań wskaźników techniki gry w koszykówce i KZM przeprowadzili Kubaszczyk [1996] oraz Mikołajec [1998]. Stwierdzili oni wysoki stopień powiązania przede wszystkim między syntetycznymi wskaźnikami przygotowania koordynacyjnego i technicznego. Świadczy to o tym, że w procesie treningowym najbardziej uzasadnione jest wielostronne rozwijanie wszystkich zdolności koordynacyjnych. Poprzez wszechstronne kształtowanie wszystkich KZM można bardziej efektywnie wpływać na przygotowanie techniczne koszykarzy niż poprzez rozwijanie jedynie wybranych spośród nich.

W badaniach Sarnowskiego [2017] maksymalna moc tlenowa jest silnie skorelowana z wydolnością fizyczną (0,77) oraz maksymalnym pułapem tlenowym (0,67). Te trzy wskaźniki świadczą o poziomie wytrenowania zawodnika, jego wydolności tlenowej, która oparta jest o procesy uzyskiwania energii na drodze utleniania związków chemicznych. Ten rodzaj aktywności określa sprawność układów oddechowego i sercowo-naczyniowego, a w konsekwencji aktywne możliwości poboru, transportu i zużycia tlenu przez tkanki aktywne. Na tej podstawie można wysnuć wniosek, że maksymalna moc tlenowa jest bardzo ważnym parametrem w procesie identyfikacji talentu. Potwierdzają to badania Mohamed i wsp. [2009], którzy wykazali, że wydolność tlenowa była

wskaźnikiem istotnie różniącym czołowych, w kraju, szesnastoletnich piłkarzy ręcznych od ich przeciętnych pod względem wyniku sportowego rówieśników. Także Sáenz-López i wsp. [2005], Nikituszkin [1994] oraz Stonkus [1995] wymienili wydolność tlenową wśród najważniejszych czynników sprawności fizycznej decydujących o odniesieniu sukcesu. Hoare [2000] wykazał natomiast, że zmienne antropometryczne oraz fizjologiczne wyjaśniały w ok. 40 % wynik sportowy w koszykówce, zarówno wśród kobiet i mężczyzn, podczas Mistrzostw Australii do lat 16 w 1998 roku. Na tej podstawie stwierdził, że profilowanie antropometryczne i fizjologiczne w wieku 15-16 lat mogą przyczynić się do procedur selekcji w koszykówce, jednak zaznaczył również, że determinanty sukcesu są wieloczynnikowe. Wyniki badań na elitarnych koszykarzach Serbii [Ostojic, Mazic, Dikic 2006] dowiodły, że istnieje silna relacja pomiędzy komponentami składu ciała, wytrzymałością tlenową, mocą anaerobową oraz pozycją zawodnika na boisku. Ponadto analiza porównawcza cech morfologicznych i motorycznych oraz ich wpływ na wyniki sportowe, osiągane przez męskie narodowe kadry koszykarskie Słowenii w Mistrzostwach Europy do lat szesnastu w latach 2003-2009 [Kobe, Erčulj 2011], wykazała, że zawodnicy drużyn Słowenii sklasyfikowanych wyżej na Mistrzostwach Europy U-16 byli statystycznie istotnie niżsi i lżejsi oraz posiadali procentowo mniej tkanki tłuszczowej od zawodników kadr Słowenii sklasyfikowanych niżej. Wielu autorów podkreśla znaczenie zawartości tkanki tłuszczowej w składzie ciała w procedurach selekcyjnych kandydatów do sportu ogółem. Przykładowo Burns i Gaines [1984] zaproponowali w Stanach Zjednoczonych ocenę kompleksową, polegającą na punktowaniu wielkości każdego ocenianego wskaźnika na podstawie tabel. Suma punktów tworzy indeks stanowiący o prognozowaniu osiągnięć badanego zawodnika. Wśród ocenianego zestawu wskaźników znalazły się między innymi: wydolność serca i płuc (oceniana za pomocą  $VO_{2max}$  metodą pośrednią testu Coopera) oraz zawartość tkanki tłuszczowej w składzie ciała.

Sáenz-López i wsp. [2005] spośród czynników sprawności koszykarskiej decydujących o sukcesie zawodowej koszykówce wymienili w pierwszej kolejności umiejętność rzutu oraz podania. Stwierdzili, że rozwijanie umiejętności strzeleckich jest kluczem do zostania profesjonalnym zawodnikiem, zaś pozostałe umiejętności techniczne są mocno powiązane z rolą, jaką odgrywa zawodnik na boisku. Koriagin [1997] przebadał 11-28-letnich koszykarzy, gdzie na

podstawie analizy czynnikowej przygotowania fizycznego i technicznego określił pięć głównych czynników determinujących osiągnięcie wysokich wyników w grze, w których wskazał 16 parametrów. Wśród nich znalazła się także bardzo specyficzna umiejętność rzutów wolnych, gdzie obok przygotowania technicznego decyduje w dużym stopniu przygotowanie mentalne zawodnika, a więc czynnik psychologiczny [Southard, Amos 1996, Amberry 1996]. Natomiast Hopkins w roku 1979 przeprowadził 21 testów sprawności fizycznej i umiejętności koszykarskich na 70 chłopcach w wieku 12-17 lat. Bazując na ocenach trzech trenerów licealnych oraz trzech trenerów uniwersyteckich określił, którzy chłopcy mają potencjał by odnieść sukces w koszykówce, a którzy nie. Celem pracy było znalezienie grupy testów, których wyniki w największym stopniu różniły jedną grupę chłopców od drugiej. Na podstawie analizy dyskryminacyjnej określił sześć testów, które mogą stanowić kryterium selekcji do koszykówki dla 12-17-letnich chłopców. Wśród nich znalazły się: szybkość podania, bieg zwinnościowy, skok w dal z miejsca, poruszanie się krokiem obronnym, skuteczność rzutu i kozłowanie piłki ze zmianami kierunku. A więc aż cztery z sześciu to sprawdziany określające sprawność specjalną, umiejętności techniczne koszykarskie. Ku podobnym wnioskom skłaniają się również naukowcy z Danii [Wierike i wsp. 2015], którzy przebadali 43 utalentowanych duńskich koszykarzy w wieku 15-16 lat pod kątem stopnia dojrzałości biologicznej, cech antropometrycznych, właściwości fizjologicznych oraz umiejętności koszykarskich i stwierdzili, że poziom umiejętności technicznych badanych jest najmniej uzależniony od stopnia dojrzałości biologicznej. Dlatego zalecają, by w procedurach selekcyjnych do koszykówki 15-16-letnich zawodników skupiać się przede wszystkim na ich umiejętnościach technicznych.

Coraz częściej podkreśla się rolę psychomotorycznych zdolności oraz ich związek z morfofunkcjonalną charakterystyką zawodników [Panfil 1991, Rychta 1998], szczególnie w dyscyplinach takich jak koszykówka, gdzie istotne znaczenie ma czas reakcji w sytuacji, gdy zawodnik musi szybko zareagować na bardzo dynamicznie zmieniające się warunki gry. Chińczyk Lin [2013] stwierdził, na podstawie swoich badań prowadzonych na Uniwersytecie Linyi, że grupę koszykarzy z sukcesami od ich rówieśników z mniejszymi sukcesami różnił statystycznie istotnie czas reakcji złożonej. Jednocześnie zaobserwował, że nie ma statystycznie istotnych różnic w czasie reakcji prostej na pojedynczy bodziec. Natomiast

zespół badaczy z Polski [Mańkowska i wsp. 2015] poddał badaniom 17-18-letnie koszykarki reprezentacji Polski trzema testami Wiedeńskiego Systemu Testów: czas reakcji, postrzeganie peryferyjne oraz antycypacja czasowo-ruchowa i ustalił, że najlepiej rozwiniętą jest zdolność do szybkiej reakcji, pozostałe prezentują przeciętny poziom. Stwierdził także, że wytrenowanie zdolności do szybkiej odpowiedzi na bodźce ma, w przypadku badanej grupy, charakter nawykowy. Istotnie statystycznie związki zauważono między antycypowaniem ruchu, a czasem reakcji na bodziec w centralnym polu widzenia. Z kolei Tureccy naukowcy z Centrum Młodzieży i Sportu w Mugla (Ballı i wsp. 2014) podjęli próbę stworzenia ram wspomagania decyzji dla doboru kandydatów kwalifikujących się na zawodników koszykówki poprzez wykorzystanie algorytmu MADM ("fuzzy multi-attribute decision making") na badanie wielowątkowych procesów decyzyjnych. W ich badaniach zostały wykorzystane wartości pomiarów sprawności fizycznej oraz wartości obserwacji umiejętności technicznych siedmiu

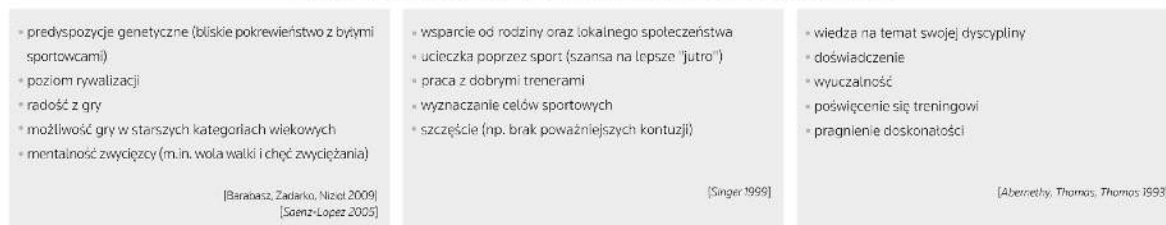
koszykarzy w wieku od 7 do 14 lat. Decydenci użyli FAHP („fuzzy analytic hierarchy process”) do określenia wagi kryteriów. Największa waga została przypisana mocy anaerobowej i czasowi reakcji oraz technice gry.

Każdy trener marzy o wychowaniu mistrza. Jest to równie trudne zadanie, jak znalezienie osoby z potencjałem mistrzowskim. Należy uwzględnić także „CONTEXT”<sup>3</sup>, rozumiany jako zespół współistniejących czynników powiązanych, czyli środowisko, w którym rozwija się talent (rodzina, klub, trener, poziom rywalizacji, radość z gry, możliwości gry w starszych kategoriach wiekowych, studia, agent). Dopiero wszystkie razem wymienione wyżej czynniki mogą wskazać potencjalnego mistrza<sup>4</sup> oraz „lidera, którego cechy osobowościowe, nieprzeciętne umiejętności sprawiają, iż mecz koszykarski to nie tylko potyczka sportowa lecz najczęściej prawdziwy show widowiskowo- koszykarsko- zabawowy, przyciągający swoją specyfiką coraz większe grono odbiorców”<sup>5</sup>.

## KRYTERIA SELEKCJI DO KOSZYKÓWKI WG SARNOWSKIEGO I WAWRZYŃCZUKA | 2017



## INNE CZYNNIKI DECYDUJĄCE O SUKCESIE



„Kryteria selekcji do koszykówki wg Sarnowskiego i Wawrzyńczuka” | opracowanie graficzne: Justyna Żuk

Rycina 1.1. Schemat czynników warunkujących uzyskanie poziomu mistrzowskiego w koszykówce

Źródło: Sáenz-López i wsp. 2005

<sup>3</sup> Patrz ryc. 1.1

<sup>4</sup> Patrz Załącznik 1 Kryteria Selekcji do Koszykówki wg Sarnowskiego i Wawrzyńczuka 2017

<sup>5</sup> Patrz: Pluta 2008 str. 22



## WIEK BIOLOGICZNY

Wiedza o dojrzewaniu płciowym podopiecznych i umiejętność ich klasyfikacji do kategorii dojrzewania może ułatwić rozpoznanie talentów sportowych. Jeżeli w rywalizacji rówieśników metrykalnych bardzo dobre wyniki uzyskuje osobnik późno dojrzewający, możemy mieć nadzieję, że mamy do czynienia z wybitną jednostką. Jeżeli takie same wyniki osiągnie osobnik szybko dojrzewający, będzie to raczej przejaw jego lepszych warunków fizycznych. Problem ten jest niezmiernie ważny, gdyż w początkowych etapach szkolenia sportowego trenerzy na ogół nie zwracają uwagi na dzieci, które niczym się nie wyróżniają na tle swoich rówieśników, a których potencjał biologiczny jest często na miarę mistrzostwa sportowego. Kuder, Perkowski i Śledziewski [2010] na bazie powyższych przesłanek i uwarunkowań wyróżniają w procesie selekcji co najmniej trzy typy zawodników, których klasyfikacja sportowa powinna być prowadzona według odmiennych kryteriów:

- typ mistrza młodzieżowego bez perspektyw na wysokie osiągnięcia w wieku seniora,
- typ mistrza olimpijskiego bez sukcesów w sporcie młodzieżowym,
- typ mistrza olimpijskiego z sukcesami w sporcie młodzieżowym.

Wybitne osiągnięcia sportowe w wieku dziecięcym i młodzieżowym nie stanowią gwarancji sukcesów w wieku dojrzałym. Podstawową przyczyną tego zjawiska jest fakt, że największe sukcesy w młodym wieku uzyskują zazwyczaj dzieci wcześnie dojrzewające. Jednak już w następnych latach ci, którzy rozwijają się w normalnym tempie, osiągają na ogół lepsze wskaźniki budowy somatycznej i poziomu przygotowania sprawnościowego, co w efekcie przynosi przyrost wyników pozwalający na wyprzedzenie wcześnie dojrzewających.

Z doświadczeń chińskiego systemu selekcji [Sozański, Zaprożanow 1997] wynika, że populacja przyszłych mistrzów wywodziła się głównie z grupy dziewcząt i chłopców o normalnym (prawidłowym), ale długotrwałym (4 lata) procesie dojrzewania. Z kolei zawodnicy, u których odnotowano początek gwałtownego wzrostu kośćca przy krótkim lub prawidłowym czasie dojrzewania, mają głównie szanse zostania mistrzami młodzieżowego współzawodnictwa. Z szeregu badań wynika również [Szopa i Śrutowski 1990, Szopa 1993], że osoby o wysokim poziomie wyjściowym cechy czynią w toku treningu mniejsze postępy niż reprezentujące średni jej poziom w momencie naboru, bowiem często nie uwzględnia się wpływu na wynik testowania wcześniej nabytych już umiejętności technicznych.

Stopień dojrzałości biologicznej jest najbardziej mylącą zmienną w procesie identyfikacji talentu wśród dzieci i młodzieży w grach zespołowych [Pearson, Naughton, Torode 2006]. Teoretycznie przyjmuje się, że mężczyźni mogą dojrzewać nawet do 20-21 roku życia. Sukces w rozgrywkach młodzieżowych odnoszą przeważnie zawodnicy urodzeni w pierwszych miesiącach roku, ze względu na przewagę swoich warunków fizycznych i siły, wynikających z wcześniejszego dojrzewania biologicznego [Arrieta i wsp. 2015]. Na podstawie ciągłości uczestnictwa 320 zawodników w młodzieżowych koszykarskich drużynach narodowych Hiszpanii zaobserwowano, że tylko niewielki odsetek uważanych za młodych zdolnych osiągnął sukces sportowy w wieku seniora [Ibáñez i wsp. 2010]. Ma to związek z przebiegiem





rozwoju cech osobniczych istotnych dla tego sportu bowiem większość cech biologicznych (zdolności motorycznych) posiada swoiste tempo rozwoju zależne od tempa dojrzewania biologicznego osobnika oraz wrażliwości na bodźce treningowe [Ryguła 2002].

Podział 66 badanych zawodników w wieku 11-18 lat na grupy wg WRZ [Sarnowski 2017] potwierdził badania Milicerowej i wsp. [1978] - dzieci w okresie pokwitania (11-15 lat) mogą różnić się (niezależnie od płci) nawet o 5 lat, bowiem do grupy WRZ<sub>III</sub><sup>6</sup> trafili przedstawiciele wszystkich czterech badanych grup wiekowych(!?). Zatem jest to informacja dla związków sportowych, organizatorów rozgrywek, czy zawodów sportowych nie tylko koszykarskich, że przydział zawodnika do poszczególnej kategorii rywalizacji, szczególnie w młodszych kategoriach wiekowych (od U-11 do U-16 włącznie), powinien odbywać się na podstawie oceny wieku biologicznego, a nie kalendarzowego. Wszystko po to by zniwelować przewagę wynikającą z przyspieszonego rozwoju biologicznego, tj. m.in. wysokość i masa ciała, moc, szybkość.

## SUGESTIE DLA PRAKTYKI SPORTOWEJ

Jak problem oceny wieku biologicznego nastoletniego zawodnika można by rozwiązać?

Skoro zawodnicy dwa razy w ciągu roku odbywają obowiązkowo, i bardzo często odpłatnie, wizyty u lekarza sportowego, to dlaczego w powyższych kategoriach wiekowych nie mogliby raz w roku, w okresie kwiecień-lipiec przed kolejnym sezonem, wykonać badania RTG ręki (w celu określenia wieku kostnego chrząstek nasadowych kości nadgarstka) i na tej podstawie zostać przydzieleni do odpowiedniej dla ich rozwoju biologicznego kategorii wiekowej? Takie badanie jest najtańszym badaniem obrazowym, koszt waha się w granicach 20-40 złotych, a wynik otrzymuje się chwilę po zakończeniu badania. Pozostaje tylko kwestia opisu wyniku badania przez radiologa, zazwyczaj na drugi dzień jest gotowy. Nie jest to science fiction w technologii XXI wieku, tylko jedno z racjonalnych i możliwych do zastosowania rozwiązań powyższego problemu. Wymaga jednak rewolucji w myśleniu o istocie dziecięcej i młodzieżowej rywalizacji, oraz w mocno zakorzenionych mentalnie rozwiązaniach systemowych. Zapewniłoby to lepszy rozwój koszykarski, dałoby więcej frajdy z rozgrywek, gdyż

szanse na odniesienie zwycięstwa znacząco by się wyrównały i przede wszystkim ułatwiłoby proces identyfikacji prawdziwych talentów. Myślę, że warto się nad tym zastanowić.

Niezależnie jednak od wyników uzyskiwanych w danym momencie, nie można zapominać o tym, że w każdego warto inwestować, popularyzując tym samym koszykówkę, trzeba jedynie mieć świadomość potencjalnych możliwości rozwoju sportowego zawodnika. Dla tych, dla których aktualnie nie ma miejsca w szkoleniu sportowym, winno znaleźć się miejsce do treningu w grupach rekreacyjnych, gdyż „charakter gry w koszykówkę wymaga raczej wskazywania na typy niż ideały” [Litkowycz i wsp. 2008]. Nie wiadomo bowiem, kiedy objawi się talent.

### PIŚMIENNICTWO

[[https://docs.wixstatic.com/ugd/3dc97e\\_674de6fc1e4edcbo1e2c4b05706c5f.pdf](https://docs.wixstatic.com/ugd/3dc97e_674de6fc1e4edcbo1e2c4b05706c5f.pdf)]

### Dariusz SARNOWSKI

Trener koszykówki, nauczyciel wychowania fizycznego. Doktor nauk o kulturze fizycznej specjalizujący się w tematyce selekcji do sportu.

„Łowca talentów” scout w międzynarodowej agencji koszykarskiej „Octagon

Basketball Europe”. Autor „Programu przywrócenia rangi kulturze fizycznej w Polsce”. Jako zawodnik koszykarskiej reprezentacji AWFIS Gdańsk z 2008 roku, zdobył z nią Akademickie Mistrzostwo Polski oraz uczestniczył w Akademickich Mistrzostwach Europy w Serbii. Wychowanek UKS „Herkules” Białogard.



 @sarnowskiOCT

<sup>6</sup> Wszyscy badani zostali sklasyfikowani w czterech grupach porównawczych: według: poziomu rozwoju zawodniczego WRZ<sub>I</sub> do IV oraz według wieku U<sub>11-12</sub> do U<sub>17-18</sub>

# PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE W 3x3

Piotr RENKIEL

Koszykówka 3x3 jak każda dyscyplina sportowa wymaga specyficznego przygotowania fizycznego. Jedną z najważniejszych zdolności motorycznych zawodnika, bez której trudno o sukcesy na najwyższym poziomie, jest wytrzymałość specjalna. W odróżnieniu od koszykówki 5x5, boisko do konkurencji 3x3 jest znacznie krótsze, stąd zawodnicy wykonują więcej zmian kierunków, przyspieszeń, hamowań, startów, zatrzymań i pokonują krótsze odcinki liniowe, niż w klasycznej odmianie. Na turniejach rangi mistrzowskiej rozgrywa się od 2 do 3 meczów dziennie. Turnieje trwają od 2 do 5 dni. Występuje inna intensywność i objętość pracy w porównaniu z 5x5. Dlatego przygotowania do startu w obu konkurencjach znacznie się różnią.



Od grudnia 2015 roku do końca października 2016 Dr Paul Montgomery i Brendan Maloney wraz z komisją medyczną FIBA poddawali testom zawodników podczas turniejów: FIBA 3x3 All Stars 2015 w Doha, FIBA 3x3 World Tour Final 2016 w Abu Zabi, FIBA 3x3 U18 World Cup w Astanie, FIBA 3x3 U18 European Cup w Debreczynie, FIBA 3x3 World Cup 2016 w Guangzhou, FIBA 3x3 Europe Cup 2016 w Bukareszcie. Wyniki przedłożono członkom Komitetu Olimpijskiego, co wpłynęło na pozytywną decyzję o włączeniu 3x3 do programu XXXII Letnich Igrzysk w Tokio jako osobnej

konkurencji. Będąc zawodnikiem drużyny z Gdańska brałem czynny udział w tych testach, jako uczestnik wielkiego finału cyklu FIBA 3x3 World Tour Masters w Abu Zabi.

Turniej rozgrywany był w październiku tuż po zakończeniu okresu przygotowawczego przed startem sezonu 5x5. Przed każdym meczem w Abu Zabi zakładaliśmy specjalną kamizelkę z nadajnikiem GPS australijskiej firmy Catapult, która wyposażona była również w sport tester. Po zakończeniu meczu do 2 minut po zejściu z boiska pobierano nam krew, celem ustalenia poziomu mleczanu. Badanie

z kamizelkami Catapult przeprowadzono na grupie 807 mężczyzn, którzy uzyskali 820 wyników w 252 meczach oraz 636 kobiet, które uzyskały 635 wyników w 85 meczach. Poziom mleczanu we krwi przebadano na 238 mężczyznach i 190 kobietach, co przełożyło się na 718 i 584 wyników.

Następnego dnia po zakończeniu turnieju zabrano nas na halę, gdzie wykonywaliśmy szereg testów sprawnościowych, celem porównania naszych zdolności motorycznych do badań z literatury światowej, w tym z badaniami z NBA D-League. W koszykówce 3x3 nie ma podziału na pozycję, a średnie wyniki pomiarów wysokości i masy ciała zawodników 3x3 odpowiadały grupie skrzydłowych z tradycyjnej odmiany. Wśród kobiet wyniki porównywano do pozycji obrońców. Testy sprawnościowe były podobne do tych przeprowadzanych na Draft Combine. Mierzono nam wyskok dosiężny, wyskok z rozbiegu, sprint na 20m, bieg po kwadracie (agility), interwał na liniach (line drill) oraz Yo-Yo test. W sumie przebadano 123 mężczyzn i 73 kobiety.

Rezultaty biegu na 20m były słabsze od zawodników 5x5, co jest naturalne, biorąc pod uwagę wymiary boiska do 3x3. Należałoby porównać wyniki biegu np. na 5 lub 10 m. Przy krótszym dystansie decyduje czas reakcji, a nie szybkość maksymalna. Wyskok dosiężny jest na podobnym poziomie, co skrzydłowych z tradycyjnej odmiany i słabszy od zawodników z D-League. Wśród kobiet wyskok w porównaniu do zawodniczek z 5x5 był średnio o 5 cm niższy. Bieg interwałowy określający wytrzymałość beztlenową (line drill) wykazał, że bez względu na wiek wyniki są podobne. Różnice pomiędzy kategoriami nie były większe niż 1 sekunda zarówno u mężczyzn jak i kobiet, biorąc pod uwagę również rangę turnieju. W teście zwinnościowym nie odnotowano znaczących różnic wśród wszystkich grup. Próbe wykonywaliśmy w obu kierunkach, jednak nie miało to wpływu na rezultaty. Bardzo istotne rozbieżności pokazał test Yo-Yo. Polega on na pokonywaniu wahadłowo 20-metrowych

odcinków z progresywnie narastającym tempem wyznaczanym przez sygnały dźwiękowe. Zawodnik musi przebiec dwa 20-metrowe odcinki bez zatrzymywania, po czym ma 10 sekund przerwy na regenerację. Czas przerwy z każdym kolejnym odcinkiem skraca się. Wytrzymałość tlenowa wśród zawodników 3x3 spada z wiekiem, a w szczególności w grupie grających zawodowo. Ich wytrzymałość aerobowa była o 50% niższa, niż wśród zawodników z tradycyjnej odmiany. Jeżeli porównujemy łącznie juniorów i seniorów 3x3, to wyniki były o 25% gorsze od zawodników 5x5. Jest to łatwe do wytłumaczenia, gdyż zawodnicy U18 w większości przypadków grają również w tradycyjną odmianę, a treningi ukierunkowane na 3x3 rozpoczynają przed najważniejszymi imprezami mistrzowskimi. Jak wcześniej wspomniałem do Abu Zabi przyjechałem po skończonym okresie przygotowawczym do sezonu 5x5, co pozwoliło mi uzyskać najlepszy wynik w Yo-Yo test. Zawodowcy 3x3 kończyli test dużo wcześniej.

Przejdźmy do najbardziej interesujących analiz badań z danych zebranych podczas meczu. Średnie tętno mężczyzn z turniejów 3x3 Mistrzostw Świata i Europy było niewiele niższe od zawodowców. W turniejach cyklu FIBA 3x3 World Tour Masters grają zawodnicy, którzy nie łączą obu dyscyplin. Na turniejach rangi mistrzowskiej w reprezentacjach 3x3 często występują zawodnicy, którzy łączą obie odmiany, a co za tym idzie, intensywność gry na tych turniejach może być niższa, niż u zawodowców. Według badań z 2016 roku zawodnicy z tradycyjnej odmiany osiągalni średnie tętno na poziomie około 171 uderzeń/minutę, co stanowiło 91% ich HRmax rejestrowanego podczas gry. Dodatkowo podczas przebywania na boisku 75% czasu ich tętno było równe bądź wyższe od 85% maksymalnego tętna. Dla porównania zawodnicy 3x3 osiągalni średnie szczytowe tętno (>85% HRmax) przez 83% czasu spędzanego na boisku. Średnie tętno zawodników grających w cyklu FIBA 3x3 World Tour Masters to 166 uderzeń/minutę. Wśród kobiet wyniki z Mistrzostw Europy były wyższe od uzyskanych na Mistrzostwach Świata,



jednakże należałoby przestudiować charakterystykę składów i ich doświadczenie w grze 3x3. Co ważne, nie zaobserwowano różnic częstość skurczów serca do zwiększonej liczby gier, co może wynikać z dużej zmienności reakcji związanej ze specyfiką gry. Oznacza to, że wraz ze wzrostem liczby gier poziom tętna nie będzie wskaźnikiem zmęczenia zawodników. Podobne wnioski uzyskaliśmy na bazie wyników monitorowania pracy serca podczas akcji szkoleniowych oraz gier turniejowych w 2019 roku w odniesieniu do reprezentantów Polski seniorów 3x3.

Wracając do analiz, kolejną związaną ze zmianami zachodzącymi w organizmie podczas meczu było badanie poziomu laktatu. Wskaźnik ten koreluje znacznie silniej niż inne parametry z wynikami sportowców, będąc pośrednim wskaźnikiem zaangażowania beztlenowego systemu energetycznego. Ma pomóc w optymalizacji wielkości bodźców treningowych, a w szczególności intensywności wysiłku. Poziom mleczanu w organizmach kobiet i mężczyzn jest odwrotnie

proporcjonalna do liczby spotkań rozgrywanych w ramach turniejów 3x3. Malejąca produkcja laktatu może wskazywać na zmęczenie zawodników, którzy zmagają się z wysoką intensywnością gry lub informować o malejących zapasach zmagazynowanego glikogenu. Dla porównania poziom mleczanu wśród mężczyzn dla 5x5 wynosi średnio 7,3 mmol/L przy 5,9 mmol/L dla 3x3. Ostatnia analiza zebrana z danych urządzenia GPS opisuje wielkość obciążenia zewnętrznego zawodnika podczas gry. Składa się ono z kilku parametrów takich jak pokonany dystans, liczba zmian tempa i kierunku, prędkość poruszania, liczba wyskoków. Według literatury skrzydłowi z NBA D-league przebiegają podczas meczu dystans około 4500 metrów przy 870 metrach w 3x3 (maksymalny wynik podczas badań to 1470 m). Ponownie różnica może być związana z rozmiarami boiska, ale również z czasem gry, jaki zawodnicy spędzają na boisku. Dlatego też, do analizy brano pod uwagę względną wartość obciążenia (sumaryczna aktywność podzielona przez czas gry). Jego wielkość w przypadku koszykówki 3x3 wyniosła dla mężczyzn średnio 6,7 w zaś w przypadku grających 5x5 – 3,1. Porównanie przytoczonych danych pokazuje, że w koszykówce 3x3 względna intensywność jest dwukrotnie wyższa niż w tradycyjnej odmianie.

Podsumowując przedstawione analizy nasuwają się następujące wnioski:

- w koszykówce 3x3 należy głównie skupić się na pracy nad wytrzymałością beztlenową, gdyż wytrzymałość tlenowa w porównaniu do koszykówki tradycyjnej odgrywa mniejszą rolę,
- należy stale monitorować zawodników 3x3 podczas akcji szkoleniowych i gier kontrolnych,
- w koszykówce 3x3 zawodnik pokonuje się znacznie krótsze dystanse oraz osiąga niższą prędkość, stąd należy większą uwagę skupić na treningu zwinności związanej z szybką zmianą kierunku poruszania się, zarówno horyzontalną jak i wertykalną,
- podczas kształtowania szybkości akcentujemy czas reakcji kosztem prędkości maksymalnej,



- 3x3 charakteryzuje się dwukrotnie wyższą względną intensywnością niż 5 na 5.

Ostatni wniosek traktuję jako kluczowy przy projektowaniu mikrocyklu i jednostek treningowych w koszykówce 3x3. Trening nie powinien trwać dłużej niż 45-60 minut, ale jego intensywność powinna być znacznie wyższa, niż w przypadku tradycyjnej odmiany. Aby utrzymać odpowiednią intensywność, mając do dyspozycji jedno boisko do koszykówki 3x3, powinniśmy przeprowadzać trening dla maksymalnie 6-8 zawodników. Dodatkowo w cyklu przygotowań do turnieju mistrzowskiego trwającego 5 dni, należy zaplanować w odstępie 90-120 minut drugą jednostkę trwającą maksymalnie 45 minut. W takim wypadku większą intensywność stosujemy podczas drugiej jednostki, organizując gry zadaniowe lub sparing wewnętrzny z założeniami taktycznymi. Godziny treningów dostosowujemy do harmonogramu gier, który podawany jest na kilka tygodni przed turniejem.

Według analiz przeprowadzonych wraz z Trenerem Kazimierzem Rozwadowskim z meczów Reprezentacji Polski 3x3 podczas turniejów mistrzowskich w 2019 roku, Polacy więcej punktów zdobywali w drugiej części poszczególnych spotkań, co może oznaczać, że byli lepiej przygotowani do wymagań turniejowych, niż ich rywale. Średni czas jednego meczu podczas Mistrzostw Świata w Amsterdamie wynosił 19 minut i 24 sekundy, co przekładało się na średni czas zatrzymanej gry 9 minut i 15 sekund. Średni czas gry zawodnika podczas jednego posiadania w meczu to 20 sekund. Średni czas odpoczynku zawodnika wliczając w to przerwy techniczne w postaci czasów telewizyjnych, czasów drużynowych, wykonywania rzutów wolnych to 35 sekund. Na podstawie analiz rozegranych meczów, jesteśmy w stanie zaplanować jednostki treningów interwałowych charakteryzujących styl gry i intensywność danej drużyny czy reprezentacji. Odpowiednim narzędziem wykorzystywanym w 3x3 jest trening interwałowy o wysokiej intensywności, czyli HIIT (High Intensity Interval Training).

Na podstawie przedstawionej literatury, badań oraz własnych doświadczeń z roku na rok staram się przygotować optymalny plan pracy przed daną imprezą mistrzowską. Jest to bardzo trudne zakładając, że reprezentanci Polski grają w rozgrywkach 5x5 i stanowią o sile swoich zespołów. Najtrudniejszy przypadek obserwowaliśmy w tym roku, gdy turnieje kwalifikacyjne miały odbyć się w marcu i kwietniu. Koszykówka 3x3 jest młodą dyscypliną, dającą duże możliwości poszukiwania nowych rozwiązań treningowych w celu optymalnego przygotowania do startu. Konieczne jest również pozyskiwanie nowych informacji poprzez zastosowanie nowoczesnych narzędzi diagnostycznych. Dlatego każdy rok doświadczeń wpływa na rozwój tej jakże atrakcyjnej formy koszykówki. Odbyć się w marcu i kwietniu. Koszykówka 3x3 jest młodą dyscypliną, która wciąż ma wiele aspektów do przebadania, a więc każdy kolejny rok doświadczeń wpływa na rozwój merytoryczny środowiska.



### **Piotr RENKIEL**

Trener reprezentacji Polski 3x3, trener koszykówki oraz przygotowania motorycznego, założyciel 4-krotnego Mistrza Polski 3x3 drużyny 3x3 Gdańsk. Absolwent Wydziału Inżynierii Łądowej 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, Akademicki Mistrz Polski 3x3, reprezentant Polski w 3x3. Obecnie asystent trenera w DGT AZS Politechnika Gdańska oraz trener przygotowania motorycznego w Szkole Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata w Gdańsku. Organizator turniejów m.in. Pomorskiej Ligi Akademickiej 3x3.

# RadwanSport

## czyli niemożliwe nie istnieje



### Kiedy nie było jeszcze nic...

Pomysł utworzenia szkoły wziął się poniekąd od Milosa Sporara, mojego przyjaciela ze Słowenii, z którym graliśmy razem w koszykówkę. Tylko całą koncepcja początkowo wydawała się niemożliwa do wdrożenia w Krakowie. Rozmawiałem z różnymi trenerami i wszyscy zgodnie powiedzieli, że będzie ciężko.

Ale nie rezygnowałem. Sprawdziłem ile w Krakowie jest szkół podstawowych. Okazało się, że 130. Wykonałem, więc pierwsze telefony i umówiłem się na spotkania. Zrobiłem minimalny kosztorys, w którym musiałem zmieścić się razem ze swoją działalnością. Nie miałem żadnego dodatkowego wsparcia, dofinansowań, zatem pozostawało liczyć na siebie.

### Pierwszy dzień w szkole

W szkołach, które odpowiedziały pozytywnie na moją inicjatywę umówiłem termin treningu pokazowego i zajęć, jakie docelowo miały się tam odbywać. Podczas spotkania z dziećmi zauważyłem, że sprawia mi to radość. Na pierwszych zajęciach pojawiała się mała grupa, ok. 8 osób. Jednak z każdym tygodniem ćwiczących przybywało, aż po 2 miesiącach musiałem utworzyć kolejną grupę. Pierwszym trenerem z zewnątrz, który pojawił się w naszych strukturach był Tomasz Orlicki. Zaskoczyło mnie, że mimo młodego wieku świetnie sobie radzi i ma dobry kontakt z najmłodszymi.

Podążając tym schematem, otwierałem coraz to nowe placówki. Przybywali trenerzy, którzy chcieli pracować z dziećmi, a ja widziałem w nich energię i radość z tego, co robią. Prawdą jest, że z części szkół musieliśmy się wycofać. Nie zawsze dany trener potrafił radzić sobie z pracą w naborze, a rachunek ekonomiczny był bezwzględny. Koszt prowadzenia zajęć, sali gimnastycznej musiał wychodzić przynajmniej na zero.

Ja na swoich zajęciach miałem już bardzo dużo dzieci. W szkołach organizowaliśmy pokazowe treningi podczas lekcji wf, angażowaliśmy się w pikniki rodzinne, nadal przeprowadzaliśmy też zajęcia pokazowe. Kiedy otworzyliśmy 10 placówkę, przyszedł czas na zorganizowanie ligi RadwanSport. Miała proste założenia. Mniej więcej raz w miesiącu spotykaliśmy się



w hali AWF Kraków, gdzie dzieci z tych wszystkich szkół rywalizowały ze sobą. Wszystko było prowadzone z nutką radości, ale emocji nie brakowało. Co więcej, dla niektórych były to pierwsze mecze w życiu.

## Matematyka i sport czyli finanse

Równocześnie szukałem sposobu na to, by jak najlepiej wynagrodzić trenerów pracujących ze mną w naborze. To nie jest łatwa praca. Prawdą jest, że te osoby nie wykonywały jej tylko i wyłącznie z pobudek finansowych. A przecież trzeba było umieć zachęcić dzieci do sportu, przekazać podstawy, a następnie kierować do grup bardziej zaawansowanych, co nazwaliśmy Kadra RadwanSport. Tam ćwiczyli wybijający się gracze. Ich zajęcia nieco bardziej przypominały zawodową koszykówkę.

Dla mnie było ważne, aby trener był zadowolony z pracy i dostawał też solidną wypłatę. Przez lata udało się wypracować system, w którym pensja może wynosić ok. 2 tysięcy złotych miesięcznie. W naszej szkółce miesięczna składka to 100 zł, a 75 % z niej wraca do trenera. Jestem zadowolony, że trenerzy zarabiają tak samo, jak prezes. Ja jestem dokładnie w tej samej sytuacji.

## Wszystko idzie w dobrym kierunku

Dlaczego udało mi się stworzyć aż 3 sekcje, czyli koszykówka, siatkówka i judo? To proste. Mniej więcej w jednym czasie spotkali się ludzie z pasją do tych dyscyplin. Postanowiliśmy działać.

Kiedy można mówić o sukcesie? Pierwszą podstawową kwestią jest trener z prawdziwą iskrą w oczach i serduszkiem do tej pracy. Bez tego, dzieci nie przyjdą na zajęcia. Czasem ważniejsze od koszykówki podczas treningu są pozytywne emocje i atmosfera. Sam robiłem zajęcia, podczas których na koszykówkę przeznaczałem może 15 minut. Reszta to była dobra zabawa. Dzieci, zwłaszcza w klasach 1-3 szkoły podstawowej, nie zawsze wiedzą co to koszykówka, ale na pewno wiedzą czym jest dobra zabawa.

Ważnym czynnikiem było na pewno prowadzenie zajęć WF w szkołach. Stąd dzieci przychodziły potem na zajęcia RadwanSport. Ponadto, zapraszałem np. Kacpra Lachowicza, który robił świetne show, potrafił zaciekawić dzieci.

Kacpra znałem bardzo długo, dla niego nie stanowiło problemu przyjść i pomóc. Sam nawet zaczynał u nas w jednej ze szkół. Z czasem też organizowaliśmy więcej imprez, jak sportowe Mikołajki, dzień dziecka, albo też uświetnialiśmy na sportowo obchody urodzin Tauron Areny w Krakowie, jednej z największych hal sportowo-widowiskowych w Europie.

## Jak zwiększyć zainteresowanie koszykówką?

Wszystko to wpływało na zwiększone zainteresowanie naszą szkółką, ale nie zawsze przekładało się na frekwencję podczas zajęć u poszczególnych trenerów. W minionym roku udało się powołać do życia projekt





Koszykarskiej Ligi Szkolnej, w którym uczestniczą głównie krakowskie szkoły, ale nie tylko. Zaangażowani w niego są bezpośrednio nauczyciele pracujący w danych szkołach, a ideą jest rywalizacja między zespołami szkolnymi. To dało impuls. Na zajęciach RadwanSport zaczęło się pojawiać o 4-5 osób więcej w konkretnej grupie.

Dla mnie jako zawodnika grającego w ekstraklasie ważne jest indywidualne podejście do dziecka. Wiem na czym polega profesjonalny sport, jak się dochodzi do takiego etapu i jakie znaczenie ma etap rozwoju, a przecież wszyscy jesteśmy inni. Chodzi tylko o to, by u każdego zobaczyć mocne strony i próbować je wzmocnić. Pokazać dziecku, że naprawdę może się udać.

Chciałem zaprezentować koszykówkę, jako ciekawą dyscyplinę, w którą można grać również w warunkach podwórkowych. Część dzieci ma możliwość kontynuowania swojej przygody z koszykówką poprzez współpracę z Klubem Sportowym Korona Kraków, a dla części jest to pasja, którą wyraża właśnie wychodząc na zewnątrz i rzucając do kosza.

Ponadto, zesłaliśmy szczebel wiekowy niżej. Okazało się, że jest duże zainteresowanie i jednocześnie zapotrzebowanie na zajęcia już w wieku przedszkolnym. Tam już szczególnie nie chodzi o precyzję i jakość ćwiczenia, ale sam fakt obycia z aktywnością fizyczną oraz szczerą radość okazywaną przez zaledwie kilkuletnie dzieci, niekiedy ćwiczące razem z rodzicami.

## Komercja czy serducho? Wybieraj sam!

Kiedyś ktoś powiedział, że nasza szkółka to komercja. Zastanowiłem się dlaczego? Przecież inne kluby też zbierają składki i czasami ich wysokość u nas wcale nie okazywała się tak duża. Nauczyłem się, że grant z miasta czasem się dostaje, a czasem nie. Wykonywana praca natomiast musi być na wysokim poziomie. Ponadto, w naszej szkółce trenuje wiele dzieci z rodzin borykającymi się z różnymi problemami. Ściśle współpracujemy ze szkolnymi pedagogami i jesteśmy w stanie pomagać dzieciom z rodzin potrzebujących. Takie dzieci zazwyczaj uczęszczają na zajęcia nieodpłatnie, a w zamian za poprawę zachowania, lepsze oceny w nauce wyjeżdżają z nami na turnieje, obozy. To pozytywnie wpływa na ich samoocenę. Świetnie odnajdują się w grupie. To jest właśnie serducho naszej szkółki.

SPORT DLA NAS TO COŚ WIĘCEJ :)

Do zobaczenia na hali :)

### Grzegorz RADWAN

Były reprezentant Polski. Wychowanek Skawy Wadowice. Grał w ekstraklasie w Unii Tarnów, AZS Koszalin, Kager Gdynia oraz PBG Basket Poznań.

Ponadto na parkietach I-ligowych był zawodnikiem: Alby Chorzów, Wisły Kraków, Zastalu Zielona Góra, Kotwicy Kołobrzeg, Big Star Tychy oraz Znicz Pruszków. Założyciel szkółki koszykarskiej RadwanSport.





# Operacja CAMP'y KOSSM 2020

Maciej SZELAŃGOWSKI

Wrzesień to tradycyjnie miesiąc CAMP'ów KOSSM, czyli weekendowych zgrupowań dla wszystkich Koszykarskich Ośrodków Sportowego Szkolenia Młodzieży. Nie było to zadanie łatwe, bo wyjątkowo w tym (a w zasadzie poprzednim) sezonie finały młodzieżowych rozgrywek odbywały się również we wrześniu.



## Jak było kiedyś?

Taki obrót wydarzeń spowodował, że zmieniliśmy formułę tych zgrupowań. Do tej pory z każdego ośrodka na zgrupowanie meldowało się 5 najlepszych zawodniczek lub zawodników, trener koszykówki oraz motoryki. W piątki i soboty zajęcia były zablokowane: rano motoryka, po południu koszykówka, natomiast w niedzielę uczestnicy grali w koszykówkę 3x3.

Zajęcia prowadzone były przez trenerów, którzy pracują w ośrodkach. Każde zajęcia oceniane były przez koordynatorów regionalnych. W ostatnich latach tematyka zajęć była następująca:

## Koszykówka:

- ◆ „Technika pracy ręki do rzutu i rzutu z wyskoku”
- ◆ „Technika obrony indywidualna oraz podstawowe formy współpracy”
- ◆ „Technika zastawienia i zbiórki piłki z tablicy”
- ◆ „Technika podań.”
- ◆ „Technika poruszania się bez piłki”
- ◆ Podstawy współpracy w ataku. Gra według zasad (unifikacja)”
- ◆ Podstawy obrony zespołowej (Unifikacja).





## Motoryka:

- ◆ „Kształtowanie techniki poruszania się liniowego i wielokierunkowego zintegrowanego z elementami techniki użytkowej w ataku i w obronie”
- ◆ „Kształtowanie siły mięśniowej z uwzględnieniem specyfiki rozwijania lokomocji horyzontalnej (liniowej i wielokierunkowej) i wertykalnej zintegrowanej z akcentami dynamicznymi (metoda kompleksowa)”
- ◆ „Kształtowanie wytrzymałości specjalnej w formach zintegrowanych z treningiem techniczno – taktycznym”
- ◆ „Kształtowanie mocy mięśni tułowia oraz kończyn górnych i kończyn dolnych”
- ◆ „Kształtowanie wytrzymałości tlenowej w formach zintegrowanych z treningiem techniczno – taktycznym”
- ◆ „Ćwiczenia korekcyjne i kształtowanie sprawności ogólnej zintegrowane z treningiem szybkości i zwinności”
- ◆ „Ćwiczenia kształtujące moc i przyspieszenie zintegrowane z treningiem koszykarskim”

## Co zmieniliśmy w tym roku?

2020 rok jest rokiem... specyficznym i wymaga wprowadzania zmian i wdrażania rozwiązań, które umożliwią realizację wcześniej założonych celów. Biorąc pod uwagę wszelkie środki ostrożności postanowiliśmy zmodyfikować kształt naszych CAMP'ów.

Tym razem z każdego ośrodka trenerzy desygnowali po trzy osoby – dwóch zawodników i jednego trenera. Zajęcia nie były tym razem oceniane przez koordynatorów i Trenerzy nie przygotowywali treści zajęć.

Tematyka była ustalona odgórnie i realizowana w takim samym, lub podobnym zakresie na wszystkich zgrupowaniach.

- ◆ Decyzyjność w układzie 1x0, 1x1 z elementami doskonalenia techniki koźlowania.
- ◆ Decyzyjność w układzie 2x0, 2x1, 2x2 z elementami doskonalenia techniki podań.
- ◆ Decyzyjność w układzie 3x0, 3x2, 3x3 z elementami doskonalenia wyjścia do piłki.
- ◆ Decyzyjność w układzie 4x0, 4x3, 4x4 z elementami zastawienia
- ◆ „Szkoła rzutów” manewry zawodników obwodowych oraz podkoszowych.

Dlaczego w takim samym lub podobnym zakresie? To zależało od wielu czynników, ale przede wszystkim od wieku zawodników, którzy pojawiali się na CAMP'ach. Na zgrupowaniach dla ośrodków żeńskich (Wałcz i Żyrardów) udało się zrealizować tematykę do układu 3x3. W wypadku CAMP'ów męskich, tylko na pierwszym zgrupowaniu (Żyrardów) nie udało się dojść do układu 4x4. Zajęcia prowadzili zaś sami trenerzy koordynatorzy. Za bloki o charakterze motorycznym odpowiedzialni byli **Magdalena Leciejewska** oraz **Krzysztof Pakólski**, natomiast częścią koszykarską zajęli się **Grzegorz Chodkiewicz**, **Mariusz Świerk**, **Bogdan Zamośny**, **Krzysztof Koziarowicz**, **Ryszard Poznański** oraz **Maciej Szelański**. Za sprawy organizacyjne podczas wszystkich Campów odpowiadała niezawodna **Monika Skrzecz**.



Wyszliśmy z założenia, że trzeba oprowadzić CAMP'y jednakowo, wg tej samej myśli i z takimi samymi założeniami – i to się udało. Ważne było, aby pokazać obecnym na zgrupowaniu w ilu elementach jeszcze muszą się doskonalić, na czym polega współpraca w ataki i jak ważne w niej jest zgranie w czasie, znalezienie wolnej przestrzeni i... dokładność podania. Możemy mieć wybitnych strzelców i świetnych wysokich, ale co nam po tym jeżeli nie będziemy w stanie ich obsłużyć podaniem?

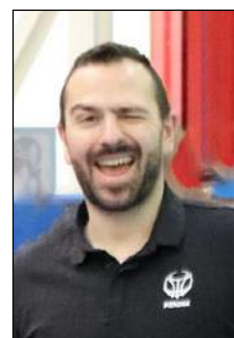
Nawet biorąc pod uwagę fakt, że nie zawsze na CAMP mogli przyjechać najlepsi zawodnicy, mogę stwierdzić, że mamy talenty, jest potencjał. Trzeba jednak zaznaczyć jasno dwie rzeczy:

- ◆ Z tymi talentami musimy bardzo mocno pracować nad podstawami. Nie na ilość, tylko na jakość – tak długo „rzeźbić” te podstawy, aż będą opanowane do perfekcji. W końcu to właśnie te podstawy będą z tymi dziećmi przez ich całe koszykarskie życie.
- ◆ Trzeba cieszyć się z tego, że mamy „perełki”, ale nie powinniśmy się tym zadowalać. Musimy szukać, szukać i jeszcze raz szukać, żeby tych „perełek” było jeszcze więcej. Tak jak trzeba wpajać dzieciakom, żeby wymagały od siebie coraz więcej, tak samo róbmy my – trenerzy.

Na pewno jesteśmy w innym miejscu, niż 5 lat temu, gdy program był uruchamiany. Mamy większą wiedzę i narzędzia do pracy. Kluczem jest to, aby się nie zadowalać stanem obecnym i ciągle przeć w górę – z poziomem wiedzy i wyszkolenia. Dzisiaj jesteśmy w Europie gdzieś na granicy dywizji A i B. Pnijmy się w górę małymi krokami, powoli, aż (możecie mnie uznać za szaleńca, ale trzeba mierzyć wysoko) na sam szczyt. Nie śpieszmy się i nie idźmy na skróty w szkoleniu, w końcu to proces – a proces musi trwać.

### **Maciej SZELAĞOWSKI**

Koordinator Programów KOSSM i SMOK. Były trener koszykówki Asseco Gdyni oraz I-ligowej żeńskiej Polonii Warszawa. Obecnie asystent trenera w Polonii Warszawa (I liga kobiet). Były trener indywidualny Lajkers Skills.



[MaciejSzelaġowski](#)



fot. Przemysław Kaliski



# Jak było podczas tegorocznych CAMPÓW KOSSM?



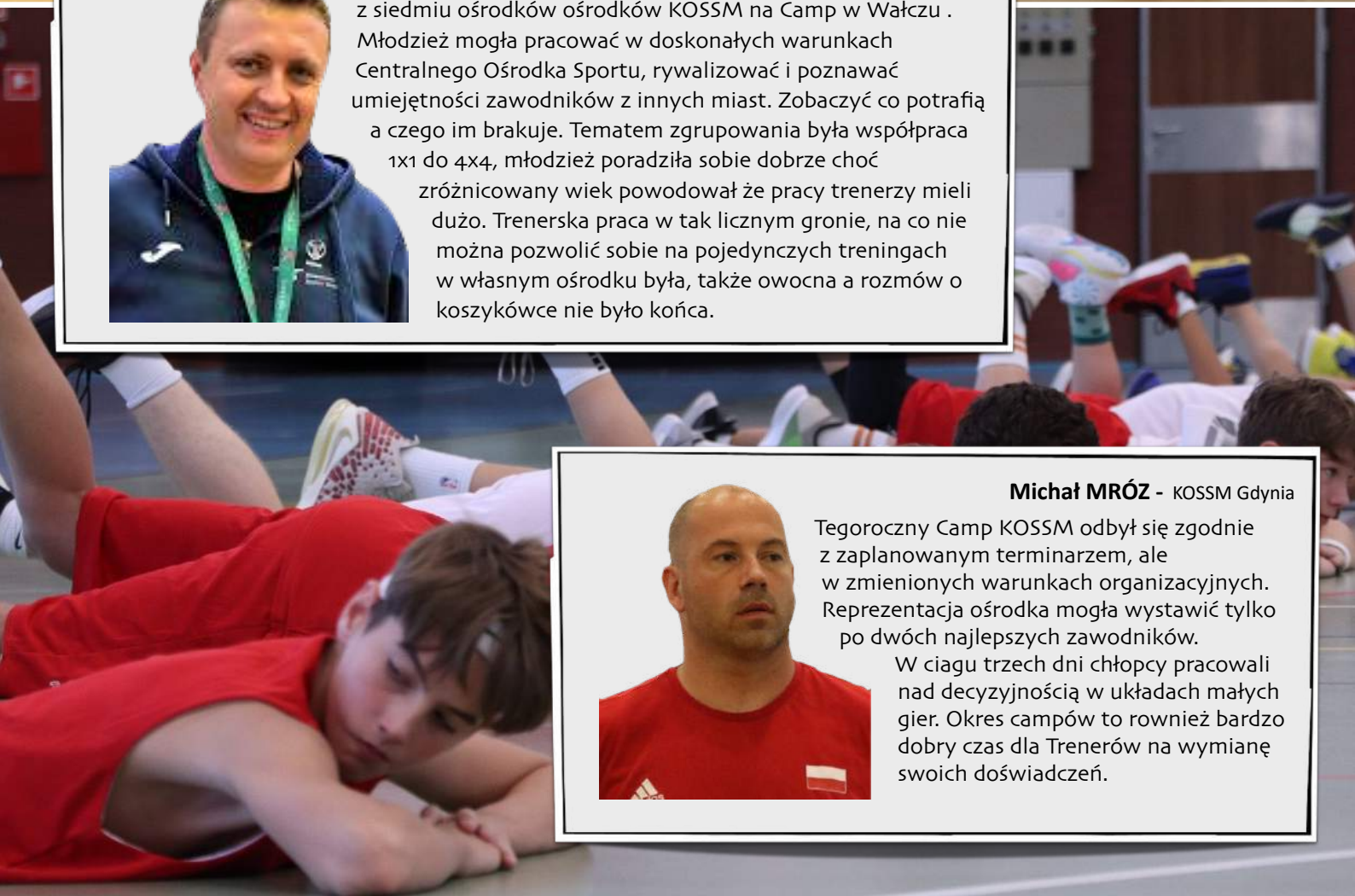
**Tomasz GŁÓWKA** - KOSSM Ostrów Wlkp.

Każdy Camp KOSSM to nowe doświadczenie zarówno dla dziewcząt jak i dla nas trenerów. Tegoroczne Campy były w nieco innej formule niż poprzednie- ale równie owocne. Możliwość współpracy z koordynatorami i wymiana doświadczeń podczas treningów i licznych rozmów to wartość dodana. Moje zawodniczki wróciły jeszcze bardziej „nakręcone” na basket niż były.



**Marek HOSSA** - KOSSM Zielona Góra

Cztery pożyteczne dni spędzili zawodnicy i trenerzy z siedmiu ośrodków KOSSM na Camp w Wałczu . Młodzież mogła pracować w doskonałych warunkach Centralnego Ośrodka Sportu, rywalizować i poznawać umiejętności zawodników z innych miast. Zobaczyć co potrafią a czego im brakuje. Tematem zgrupowania była współpraca 1x1 do 4x4, młodzież poradziła sobie dobrze choć zróżnicowany wiek powodował że pracy trenerzy mieli dużo. Trenerska praca w tak licznym gronie, na co nie można pozwolić sobie na pojedynczych treningach w własnym ośrodku była, także owocna a rozmów o koszykówce nie było końca.



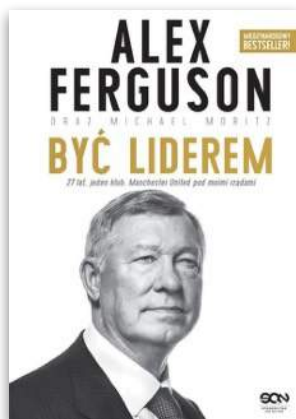
**Michał MRÓZ** - KOSSM Gdynia

Tegoroczny Camp KOSSM odbył się zgodnie z zaplanowanym terminarzem, ale w zmienionych warunkach organizacyjnych. Reprezentacja ośrodka mogła wystawić tylko po dwóch najlepszych zawodników.

W ciągu trzech dni chłopcy pracowali nad decyzywnością w układach małych gier. Okres campów to również bardzo dobry czas dla Trenerów na wymianę swoich doświadczeń.



# BIBLIOTEKA TRENERA

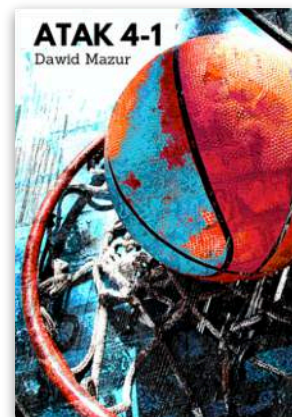


27 lat, jeden klub. Manchester United pod moimi rządami. Inspirujący przewodnik jednego z najlepszych piłkarskich menedżerów w historii! Jak prowadzić zespół do wielkich sukcesów i utrzymać go na szczycie przez lata? Sir Alex Ferguson jest jednym z niewielu liderów, którzy naprawdę wiedzą, jak tego dokonać. W ciągu 38 lat kariery menedżerskiej sięgnął po zdumiewającą liczbę 49 trofeów i pomógł Manchesterowi United stać się jedną z największych światowych marek.

W tej inspirującej książce zdradza sekrety swojego warsztatu i opowiada o umiejętnościach, które cenił i ceni najwyżej: jako piłkarz, trener, człowiek, lider. Skupia się na wartościach nieodłącznie kojarzonych z jego stylem zarządzania: dyscyplinie, kontroli, pracy zespołowej i motywacji. Porusza także tematy mniej oczywiste, choć równie istotne w drodze do sukcesu: wyznaczanie zadań, analizę informacji i radzenie sobie z porażką.

Być liderem powstała we współpracy z inwestorem sir Michaeliem Moritzem, długoletnim przyjacielem sir Alexa. To książka napisana szczerze, mądrze i z humorem, pełna ciekawych spostrzeżeń poczynionych dzięki pracy z najlepszymi piłkarzami: Cristiano Ronaldo, Davidem Beckhamem czy Erikiem Cantoną. Przedstawiane w niej osobiste historie koncentrują się wprawdzie na futbolu, ale adresatem publikacji może być każdy – niezależnie od tego, czy rozwijasz własny biznes, jesteś nauczycielem, czy pracujesz w małym zespole. To pozycja, która pomoże Ci stać się lepszym liderem.

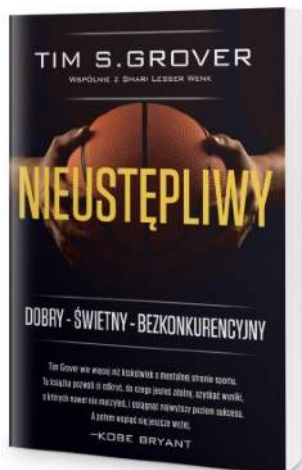
Książka „Atak 4-1” autorstwa Dawida Mazura przeznaczona jest dla trenerów prowadzących grupy młodzieżowe do wieku kadeta. Zawiera ona informacje jak wprowadzić atak w ustawieniu 4-1 do swojej drużyny. Na kolejnych stronach znajdziemy zbiór ćwiczeń gry 1x1, które są podstawą przy budowaniu każdego ataku, a także ćwiczenia, które pozwolą nam metodycznie rozwijać współpracę ofensywną.



Książka "NIEUSTĘPLIWI" jest przewodnikiem nie tylko po metodzie, jaką Tim S. Grover wypracował i stosował u najlepszych sportowców na świecie, to też wycieczka po ścieżkach jego myślenia.

## "NIEUSTĘPLIWI" POZYCJA DLA KAŻDEGO, KTO CHCE:

- osiągać najlepsze efekty,
- jeszcze więcej od życia, biznesu czy innej dziedziny,
- poznać metody jednego z najlepszych trenerów na świecie,
- wiedzieć, co zrobić, by w trudnych momentach podnieść się do góry i wrócić na szczyt,
- utrzymywać się na szczycie, a nie osiągnąć jednorazowy sukces.







PULEVA

PULEVA

PULEVA

PULEVA

PULEVA

PULEVA

PULEVA

HOME	7	11	SCORE
AWAY	4:00		
TIME			

LOCAL	07	11
VISIT	2	2

4:08  
24  
finetwork

SEMPRE

JUNTS SOM MÉS FORTS

ÉS POSSIBLE

Barcelo

GRUPAT

POLSKA

Energa  
GRUPA OREN



OWSKI

KOLENDA

10

SUZUKI