



Nr 4

17.05 – 31.05.2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

W numerze:

Bartosz Sikorski

Penetrate&pass (spacing 4 out 1 in)

Krzysztof Dobrowolski

**„Idealny” roczny plan szkolenia
zawodników U16**

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

**Dwa kosze, jedna piłka, różne perspektywy
część 2**

Olaf Olender

**Historia jak z filmu, czyli Akademia Koszykówki
Sharks Basketball**

SPONSOR OFICJALNY PARTNERZY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki





Spis treści

Bartosz Sikorski

Penetrate&pass (spacing 4 out 1 in).....4-10

Krzysztof Dobrowolski

„Idealny” roczny plan szkolenia zawodników U16.....11-22

Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

Dwa kosze, jedna piłka, różne perspektywy - część 2.....23-26

Olaf Olender

Historia jak z filmu, czyli Akademia Koszykówki

Sharks Basketball.....27-32



DRODZY CZYTELNICY!

W czwartym numerze przeczytacie artykuły dwóch młodych, zdolnych i już doświadczonych trenerów - Bartka Sikorskiego oraz Krzysztofa Dobrowolskiego. Mam nadzieję, że ich wiedza wzbogaci Wasz warsztat w temacie „spacingu” oraz ułożenia planu pracy na sezon dla swoich zespołów. W rubryce poświęconej Psychologii Sportu doczytacie ciąg dalszy poruszanego ostatnio tematu pracy z zawodnikami „Dwa kosze, jedna piłka, różne perspektywy”, a na koniec poznacie historię „Akademii Koszykówki Sharks Gdynia”, która może przypominać trochę scenariusz filmu, w którym główny bohater zaczyna od zera, by stworzyć coś wielkiego.

Korzystając z okazji chciałbym pogratulować całej organizacji SMS PZKosz Łomianki historycznego awansu do Basket Ligi Kobiet. W tym roku szkoła obchodzi 20-lecie swojego istnienia – to chyba najlepszy prezent jubileuszowy, jaki mogły wszystkim sprawić te młode i pełne pasji dziewczyny.

Na koniec chciałbym przypomnieć nam wszystkim – trenerom o bardzo ważnej rzeczy. Pamiętajcie, że aby nasza praca miała sens, musimy się wzajemnie szanować. Najważniejsze jest to, żeby dzieci, z którymi pracujemy miały z koszykówki przysłowiowy „fun”, a wszystko odbywało się w atmosferze „fair play”. Miłej lektury!

Przypominam, że jeżeli chcecie pochwalić się swoją inicjatywą, nie zwlekajcie i od razu piszcie na m.szelaowski@pzkosz.pl!

Do zobaczenia za 2 tygodnie!

Maciej Szelański



Bartosz Sikorski

Penetrate&pass (spacing 4 out 1 in)

Zanim zaczniemy uczyć naszych zawodników „**PENETRATE & PASS**” czyli tzw. spacingu musimy być pewni, że nasi zawodnicy opanowali w stopniu zadowalającym **INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI OFENSYWNE**, takie jak:

- penetracja do kosza, odrzucenie na obwód i rzut,
- footwork (praca nóg),
- moving without the ball (poruszanie się bez piłki),
- playing 1on1 (gra 1x1).

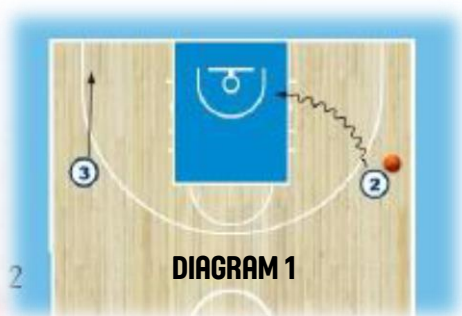
Ustawienie wyjściowe - „initial alignment” 4 out 1 in



Jak uczyć spacingu?

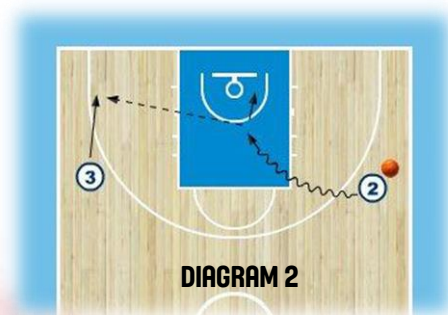
Doskonalić współpracę w tzw. „small games”:
2x0, 2x2, 3x0, 3x3, 4x0, 4x4 oraz w grze zespołowej: 5x0 i 5x5.

2x0 i 2x2: dwóch zawodników obwodowych



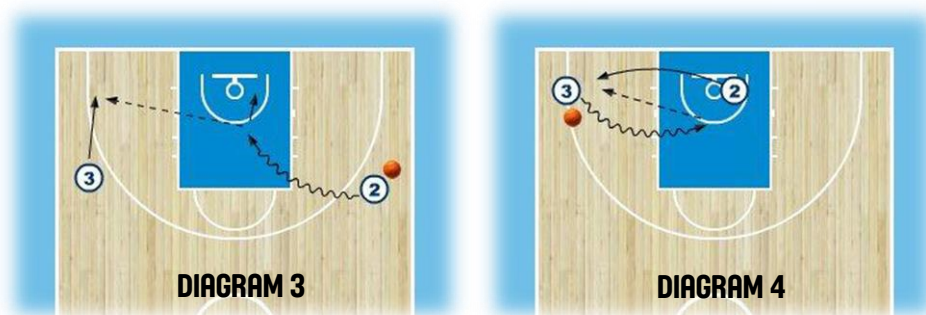
2 penetruje do linii końcowej i podaje do zawodnika 3, który wypełnia „corner” (Diagram 1).

2 penetruje do środka boiska i podaje do zawodnika 3, który wypełnia „corner” (Diagram 2).



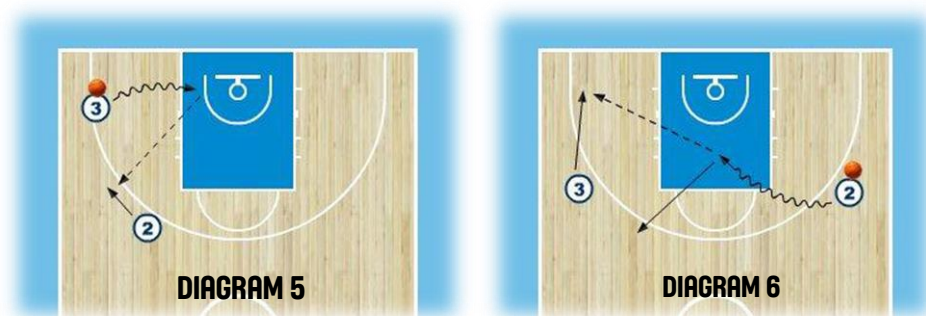
2 penetracje i 2 podania przed oddaniem rzutu

Zawodnik 2 penetruje do środka i podaje do zawodnika 3, który podejmuje decyzję o penetracji do środka i podaje do zawodnika 2, który wypełnia miejsce 3 i 2 oddaje rzut (Diagram 3 i 4).



Zawodnik 2 podejmuje penetrację do środka i podaje do zawodnika 3, który penetruje do linii końcowej i podaje do zawodnika 2 do rzutu (Diagram 5 i 6).

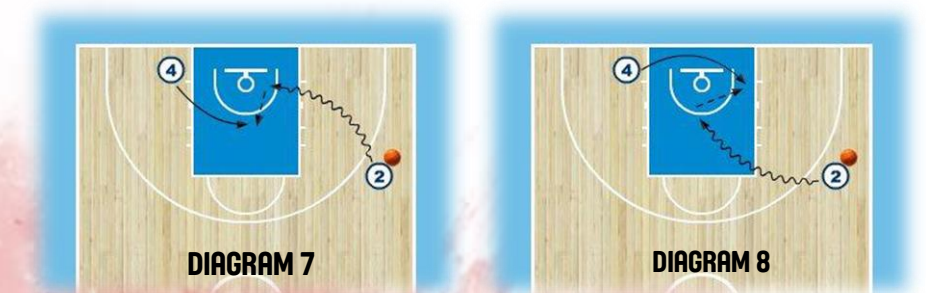
Zawodnik, który podejmuje pierwszą penetrację, musi wypełnić miejsce zawodnika, który podejmuje drugą penetrację.



Należy zwrócić szczególną uwagę na **ZATRZYMANIE (FOOTWORK) ZAWODNIKA** podejmującego drugą penetrację, aby obracał się do podania w przeciwną stronę od swojego obrońcy. [!]

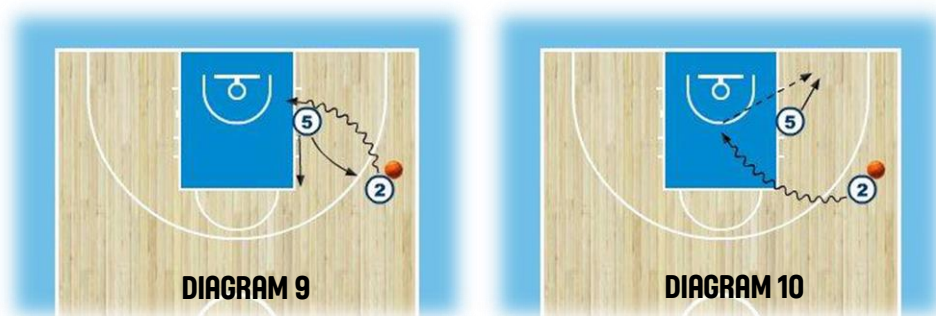
2x0 i 2x2: 1 zawodnik podkoszowy i 1 zawodnik obwodowy

Zawodnik 4 (post player) znajduje się na słabej stronie (weak side), zawodnik 2 podejmuje penetrację do linii końcowej lub do środka, 4 kręci tzw. „banana move” (jedno podanie do rzutu). Ważne, żeby 4 znajdował się za swoim obrońcą (Diagram 7 i 8).



Zawodnik 5 znajduje się po stronie piłki (ball side), zawodnik 2 podejmuje penetrację do linii końcowej lub 5 wypełnia miejsce 2 (jeśli jest dobrym strzelcem) lub zajmuje miejsce na „łokciu” linii rzutów wolnych (Diagram 9).

Zawodnik 2 podejmuje penetrację do środka boiska, 5 przesuwa się (slide) na krótki róg (Diagram 10).

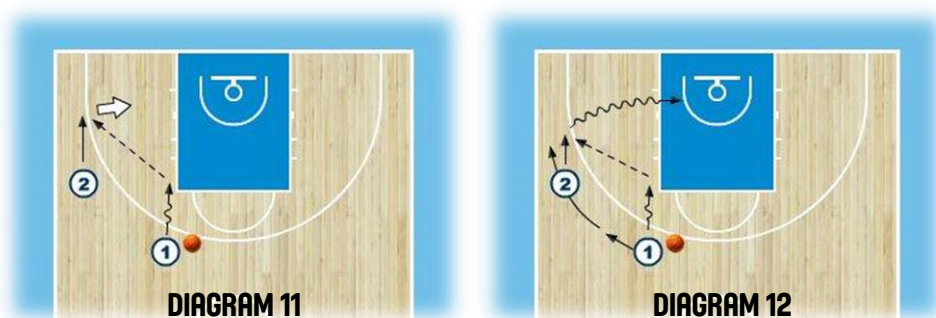


2x0 i 2x2: sytuacja dwóch zawodników na odległości jednego podania przy penetracji

JEDNO PODANIE PRZED RZUTEM

Zawodnik 1 atakuje swojego obrońcę i podaje do zawodnika 2, który wypełnia „corner”, 2 oddaje rzut do kosza (Diagram 11).

Zawodnik 1 podaje do zawodnika 2, który podejmuje penetrację do linii końcowej, 1 wypełnia miejsce 2 (Diagram 12).

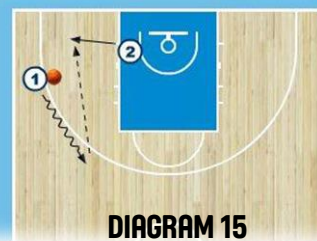
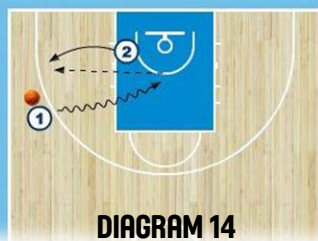
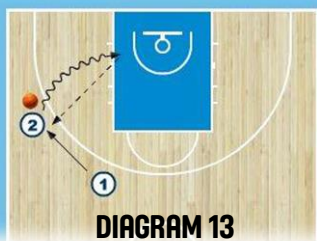


DWA PODANIA PRZED ODDANIEM RZUTU

Po penetracji i podaniu 1 do 2, 2 podejmuje penetrację do linii końcowej i podaje do 1, który wypełnia miejsce 2 i oddaje rzut (Diagram 13).

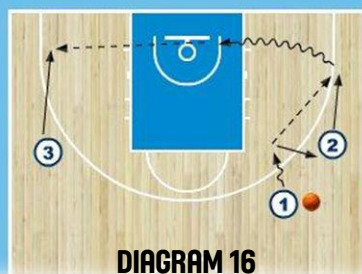
Jeśli 1 penetruje do środka, 2 przesuwa się do „cornera” po stronie piłki (Diagram 14).

Jeśli 1 nie odda rzutu lub nie podejmie penetracji do kosza, tworzy miejsce dla 2, przesuwanając się o jedną pozycję na 2-3 kozłach (Diagram 15).



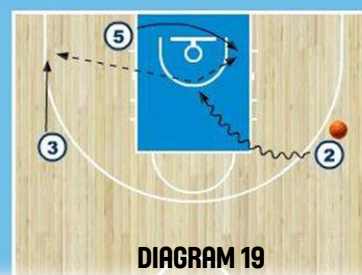
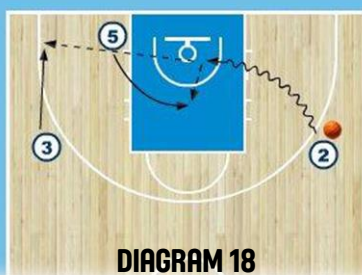
3x0 i 3x3: trzech zawodników obwodowych

Zasady: brak zawodników podkoszowych (no big players), brak zasłon (no screens)
minimum 3 podania przed oddaniem rzutu.

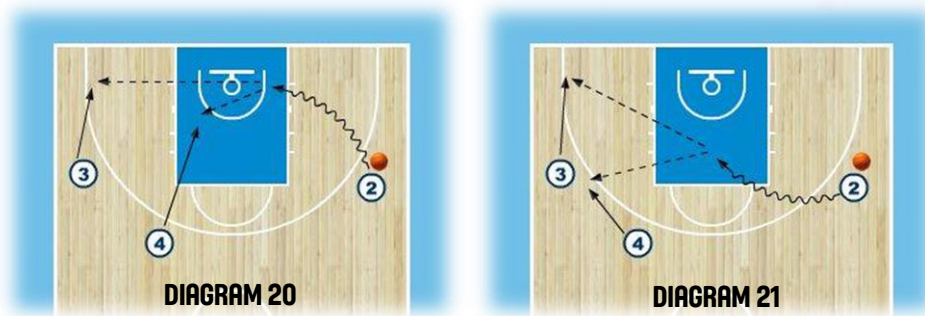


3x0 i 3x3: dwóch zawodników obwodowych (perimeter players) i jeden zawodnik podkoszowy (post player)

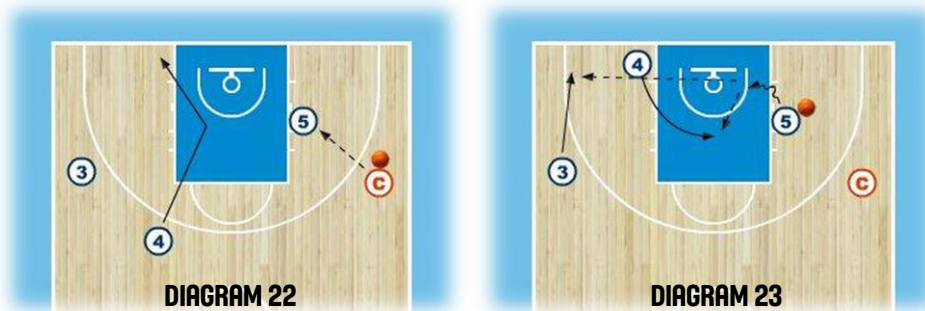
Zawodnik 5 znajduje się po stronie słabej, 2 podejmuje penetrację do linii końcowej (Diagram 18) lub do środka boiska (Diagram 19).



Sytuacja, kiedy zawodnik wysoki (4 lub 5) znajduje się na obwodzie przy penetracji do linii końcowej (Diagram 20) lub przy penetracji do środka boiska (Diagram 21).

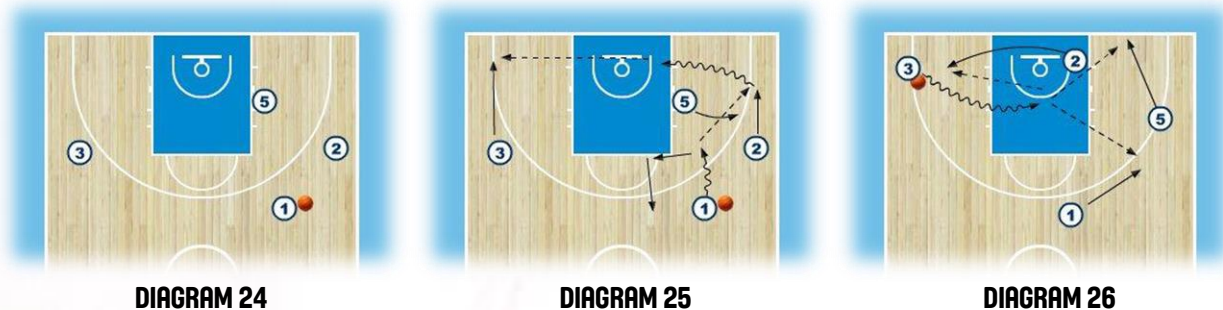


Dwóch zawodników wysokich i jeden zawodnik obwodowy po podaniu do 5 na "middle post" (Diagram 22 i 23).



4x0 i 4x4: jeden zawodnik podkoszowy i trzech zawodników obwodowych

Zawodnik podkoszowy po stronie piłki (Diagram 24, 25 i 26).



Zawodnik podkoszowy po stronie słabej (weak side) (Diagram 27, 28 i 29).

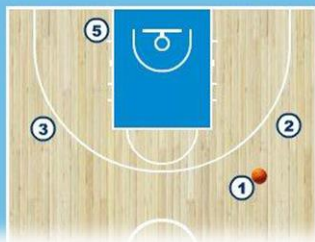


DIAGRAM 27

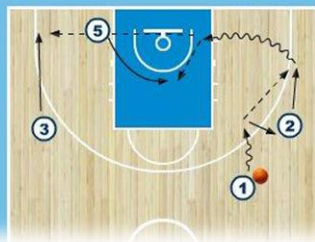


DIAGRAM 28

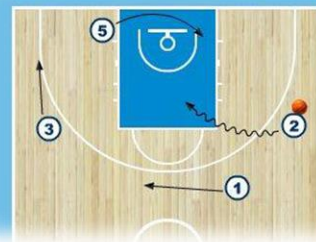


DIAGRAM 29

Zawodnik wysoki (4) znajdujący się na obwodzie (Diagram 30, 31 i 32).

4 po ścięciu do kosza, jeśli nie dostanie piłki, zajmuje pozycję na linii końcowej (low post).



DIAGRAM 30

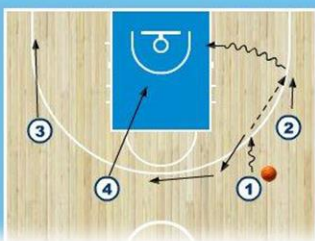


DIAGRAM 31

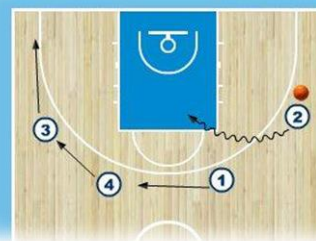


DIAGRAM 32

5x0 i 5x5: ustawienie wyjściowe - 4 zawodników na obwodzie, 1 zawodnik w środku
(Diagram 33-43)



DIAGRAM 33

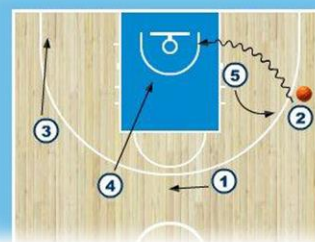


DIAGRAM 34

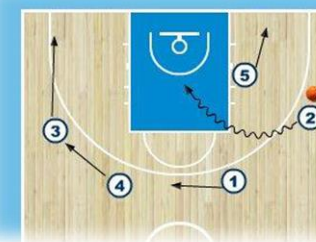


DIAGRAM 35

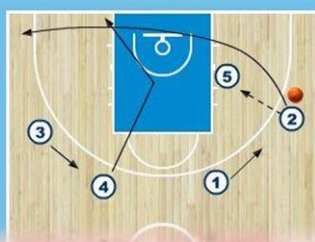


DIAGRAM 36



DIAGRAM 37



DIAGRAM 38

5x0 i 5x5: ustawienie wyjściowe - 4 zawodników na obwodzie, 1 zawodnik w środku

(Diagram 33-43)

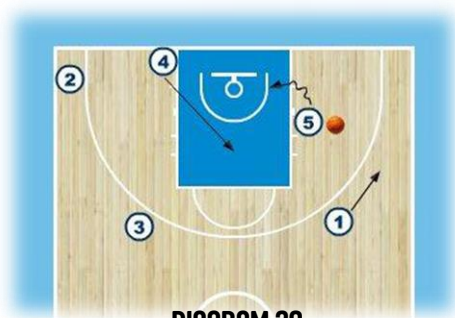


DIAGRAM 39

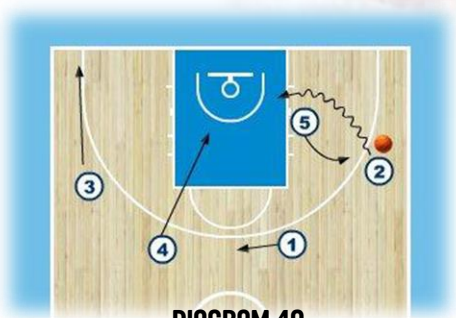


DIAGRAM 40



DIAGRAM 41

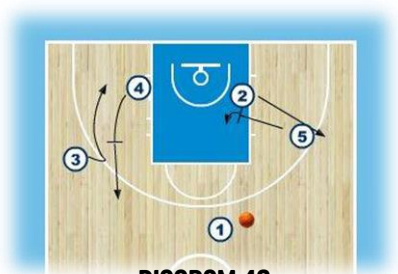


DIAGRAM 42

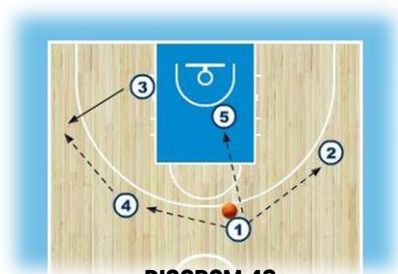


DIAGRAM 43

Rozwiązanie dla sytuacji, gdy 5 nie jest dobrym strzelcem i zajmuje pozycję „na łokciu”, wtedy 1 wypełnia miejsce po 2 (Diagram 44 i 45).

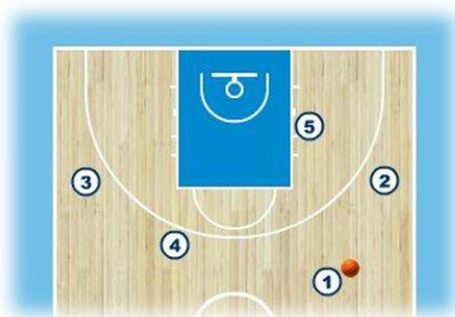


DIAGRAM 44

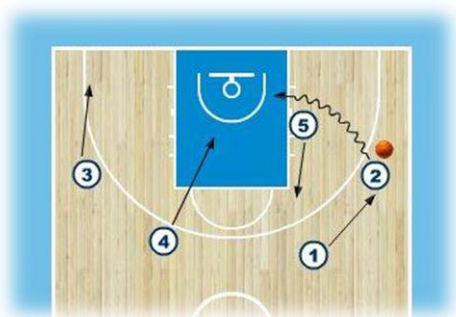


DIAGRAM 45



Krzysztof Dobrowolski

„Idealny” roczny plan szkolenia zawodników U16

Koszykówka to sport, dzięki któremu zawodnik może rozwijać wiele **UMIEJĘTNOŚCI INDYWIDUALNYCH**, a także nauczyć się **ZASAD WSPÓŁPRACY** w grupie, odpowiedzialności za innych oraz szacunku do przeciwnika i pozostałych uczestników rywalizacji sportowej.

W szkoleniu koszykarzy należy pamiętać o zasadzie **WSZECHESTRONNEGO ROZWOJU MŁODYCH ZAWODNIKÓW**. Stosowanie racjonalnych **METOD TRENINGU** stanowi bardzo ważny czynnik podnoszenia poziomu trenujących. Wybór i zastosowanie właściwej metody zależy w dużym stopniu od wiedzy i doświadczenia trenera, jak również od **POZIOMU SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I SPECJALNEJ ZAWODNIKÓW**, od warunków, jakimi dysponujemy i od celu, jaki sobie stawiamy.

W każdym etapie szkolenia trzeba operować **STOSOWNYMI OBCIĄŻENIAMI TRENINGOWYMI, METODAMI I FORMAMI ĆWICZEŃ**, które winny odpowiadać indywidualnym możliwościom koszykarzy.

W swojej pracy przygotowałem **ROZNY PLAN SZKOLENIA ZAWODNIKÓW U16**, najbardziej optymalny z mojego punktu widzenia. Opisałem drużynę w kategorii U16, która będzie brała udział w rozgrywkach centralnych U16 i U18 (utalentowani gracze grają ze starszymi).

Opis drużyny:

Liczba zawodników – 15

Liczba utalentowanych graczy – 3

Staż treningowy – 5 lat

Zawodnicy przeszli każdy ze wcześniejszych **POZIOMÓW PRZYGOTOWANIA Z ZAKRESU MOTORYKI, TAKTYKI, TECHNIKI INDYWIDUALNEJ, TAKTYKI ZESPOŁOWEJ**. Zespół zdobył MP w kategorii U14.

Przygotowując roczny plan szkolenia, założyłem osiągnięcie następujących celów:

- **rozwój graczy w zakresie:**
 - ✓ umiejętności technicznych,
 - ✓ umiejętności taktycznych,
 - ✓ cech psycho-motorycznych;
- **sportowy - zdobycie Mistrzostwa Polski w kategorii U16.**

- **ANALIZA** gry/rozmowa z zawodnikiem, ocena pracy zawodnika, podejścia do treningu/meczu, informacja zwrotna w liczbie: 71;
- **ODNOWA BIOLOGICZNA** w liczbie 30;
- **DNI WOLNE** od treningów: 97;
- **ZEBRANIA Z RODZICAMI:** 3 (na początku, w środku i na końcu sezonu);
- **BADANIA** diagnozujące stan zdrowia zawodników: 3 badania;
- **SPRAWDZIANY „KOSZYKÓWKA”** diagnozujące postępy w technice koszykarskiej: ogólna liczba 6;
- **SPRAWDZIANY MOTORYKA/SIŁOWNIA** sprawdziany, diagnozujące rozwój cech motorycznych: ogólna liczba 10.

Cały sezon został podzielony na **TRZY OKRESY: przygotowawczy, startowy i przejściowy**, prócz **TRENINGÓW NA SIŁOWNI**, które odbywają się regularnie przez cały sezon wg następującego programu:

1. LOKALNA WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA – okres budowania trwa od 11.07 do 30.09.2016 i od 06.06 do 29.06.2017,
2. MASA - okres budowania masy mięśniowej trwa od 03.10 do 30.12.2016,
3. SIŁA - okres budowania siły mięśniowej od 02.01 do 24.03.2017,
4. MOC - okres budowania maksymalnej mocy od 27.04 do 17.05.2017.

1. Okres przygotowawczy

CEL: ROZWÓJ TECHNIKI I CECH PSYCHO-MOTORYCZNY GRACZA

Okres trwa od 1.08 do 4.10.2016 (wcześniej indywidualne przygotowanie zawodników od 11.07 do 29.07.2016).

Podzielony został na:

I. CZĘŚĆ PODSTAWOWĄ, podczas której następuje:

- ✓ **KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI TLENOWEJ** (01.08 - 11.09.2016, 5 mikrocykli + 1 mikrocykl odnowy);
- ✓ treningi motoryki: 18, treningi koszykówka: 10, treningi siłownia: 18, odnowy biologiczne: 3, mecze: 2, analiza gry/rozmowa z zawodnikiem: 5.

II. **CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNĄ**, w czasie, której następuje:

- ✓ **KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI** (12.09 - 09.10.2016, 3 mikrocykle + 1 mikrocykl odnowy), treningi motoryka: 15, treningi koszykówka: 14, treningi siłownia: 13, odnowy biologiczne: 2, mecze: 4, analiza gry/rozmowa z zawodnikiem: 7;
- ✓ **KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI SZYBKOŚCIOWEJ BEZTLENOWEJ** (10.10 - 06.11.2016, 3 mikrocykle + 1 mikrocykl odnowy), treningi motoryka: 16, treningi koszykówka: 16, treningi siłownia: 10, odnowy biologiczne: 2, mecze: 5, analiza gry/rozmowa z zawodnikiem: 6.

2. Okres startowy

CEL: ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH, TAKTYCZNYCH I CECH PSYCHO-MOTORYCZNYCH

Okres trwa od 07.11.2016 do 28.05.2017, 21 mikrocykli + 8 mikrocykli odnowy.

Składa się z 3 części:

- I. **ROZGRYWKI STREFOWE** od 12.11.2016 do 25.03.2017 (8 meczów, 10 meczów i 12 sparingów),
REGENERACJA: 24.12.2016 - 01.01.2017,
TRENINGI motoryka: 53, treningi koszykówka: 97, treningi siłownia: 59, odnowy biologiczne: 18, mecze: 30, analiza gry/rozmowa z zawodnikiem: 38.
- II. **ROZGRYWKI CENTRALNE** 27.03 - 30.04.2017 (3 mecze, 3 mecze i 1 sparing),
REGENERACJA 15-23.04.2017,
TRENINGI motoryka: 12, treningi koszykówka: 20, treningi siłownia: 11, odnowy biologiczne: 3, mecze: 7, analiza gry/rozmowa z zawodnikiem: 10.
- III. **FINAŁY** 01-28.05.2017 (5 meczów i 3 sparingi),
TRENINGI motoryka: 5, treningi koszykówka: 13, treningi siłownia: 6, tdnowy biologiczne: 2, tecze: 8, analiza gry/rozmowa z zawodnikiem: 11.

3. Okres przejściowy

CEL: KOREKCJA BŁĘDÓW I REGENERACJA

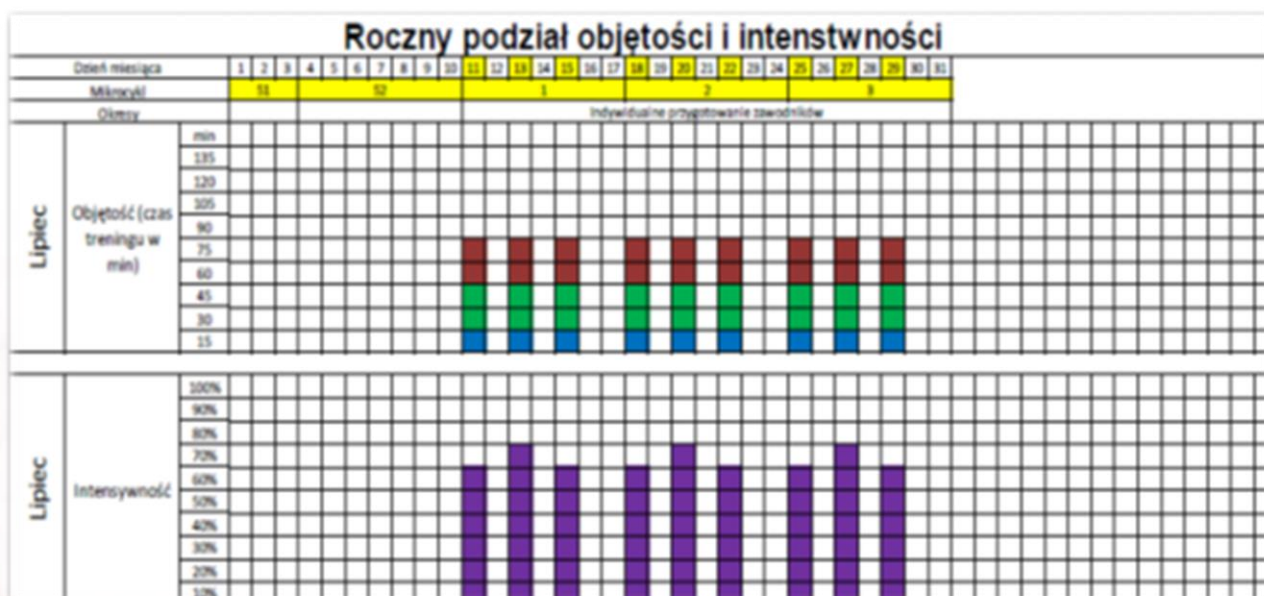
Okres trwa od 29.05.2017 do początku kolejnego okresu przygotowawczego w następnym sezonie, około 6 mikrocykli odnowy.

Treningi motoryka: 9, treningi koszykówka: 11, treningi siłownia: 8, analiza gry/rozmowa z zawodnikiem: 2.

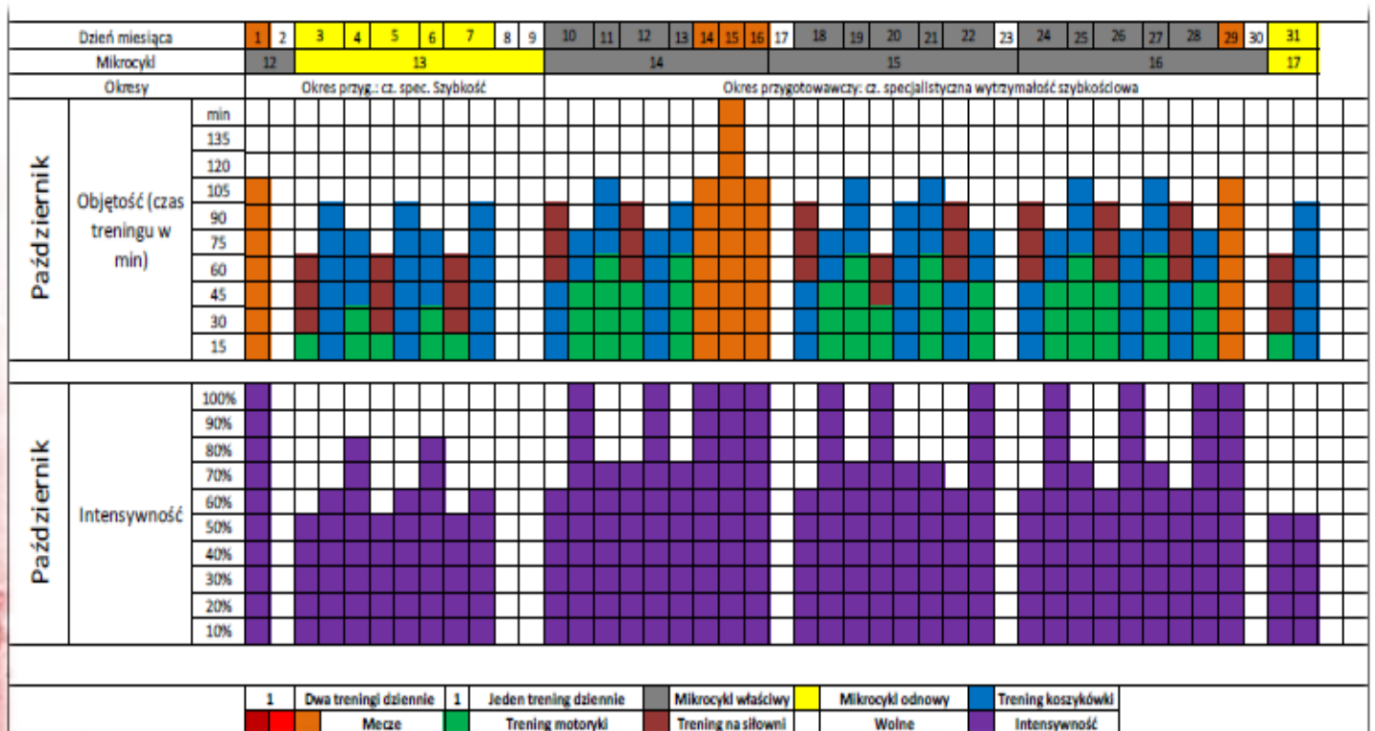
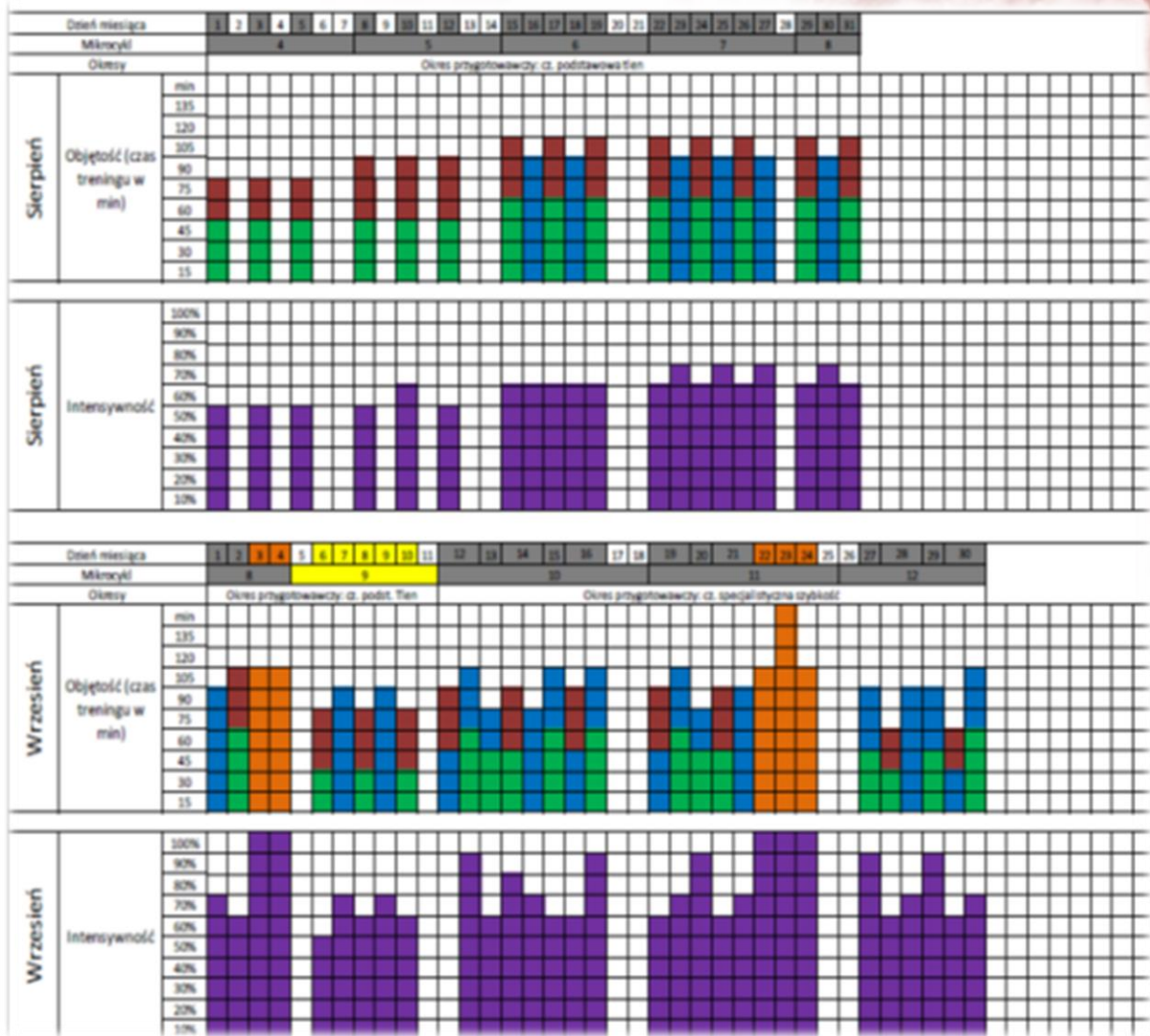
SEZON SPORTOWY ZWIĄZANY JEST ŚCIŚLE Z ROKIEM SZKOLNYM. Zawodnicy większość czasu spędzać będą w szkole – treningi powiązane są z planem lekcyjnym, tam też będą się odżywiać (otrzymując dziennie 3 z 5 posiłków). **PLAN LEKCJI** przedstawia się następująco:

| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 8:00-9:30 Trening | 8:00 Lekcje | 8:00-9:30 Trening | 8:00 Lekcje | 8:00-9:30 Trening |
| 10:00 II śniadanie | 9:45 II śniadanie | 10:00 II śniadanie | 9:45 II śniadanie | 10:00 II śniadanie |
| 10:30 -13:30 Lekcje | 10:00 -13:30 Lekcje | 10:30 -13:30 Lekcje | 10:00 -13:30 Lekcje | 10:30 -13:30 Lekcje |
| 13:30 Obiad | 13:30 Obiad | 13:30 Obiad | 13:30 Obiad | 13:30 Obiad |
| 14:00-16:00 Lekcje | 14:00-16:00 Lekcje | 14:00-16:00 Lekcje | 14:00-16:00 Lekcje | 14:00-16:00 Lekcje |
| 16:00 Podwieczorek | 16:00 Podwieczorek | 16:00 Podwieczorek | 16:00 Podwieczorek | 16:00 Podwieczorek |
| 16:30-18:30 Trening | 16:30-18:30 Trening | 16:30-18:30 Trening | 16:30-18:30 Trening | 16:30-18:30 Trening |

UTALENTOWANI ZAWODNICY U16, 2 razy w tygodniu będą trenować **ZE STARSZYMI** zawodnikami. Dodatkowo będą rozgrywali mecz w tej kategorii wiekowej. W starszej grupie U18 prowadzony jest **RÓWNORZĘDNY PROGRAM** dostosowany do wieku zawodników.

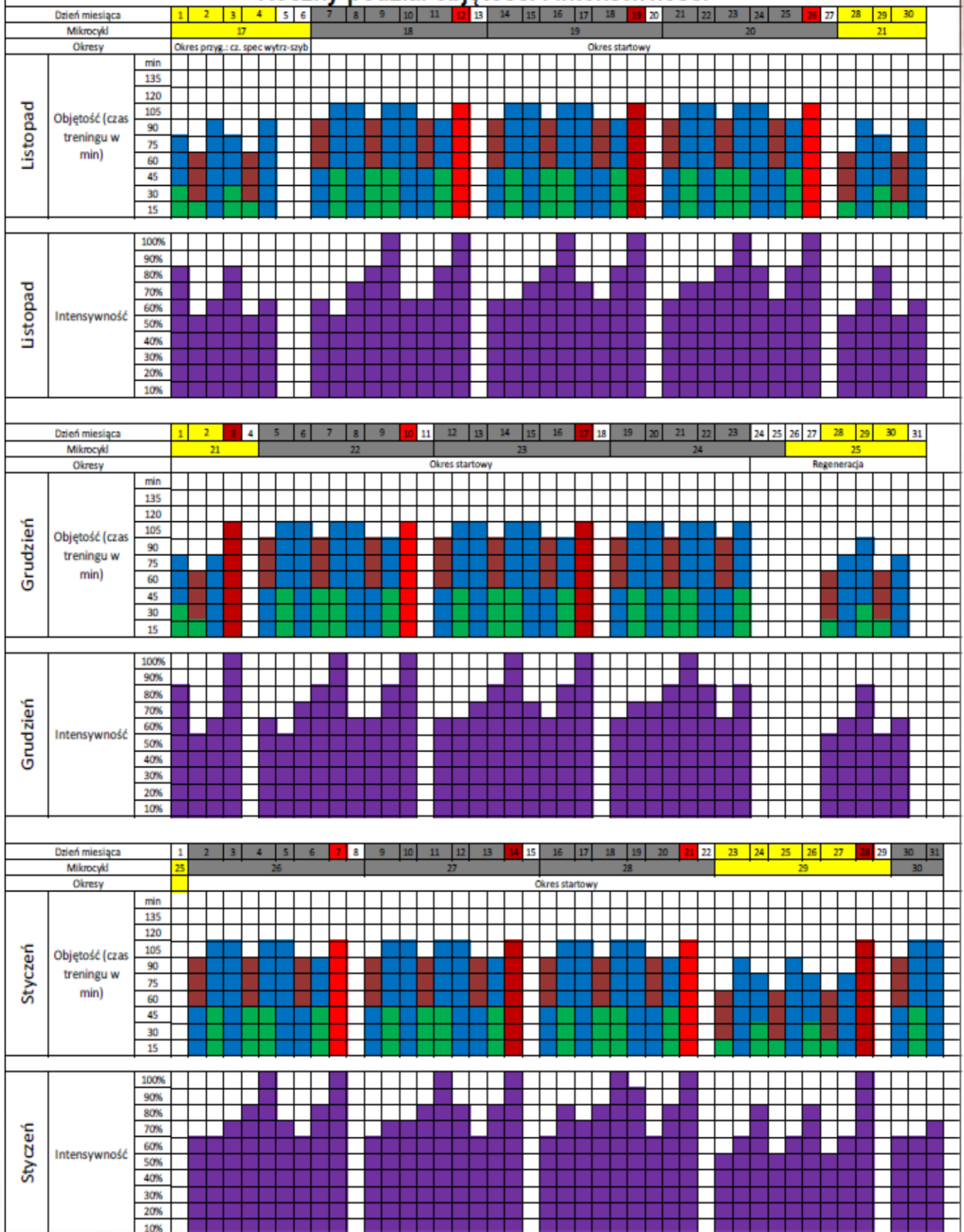


Roczny podział objętości i intensywności

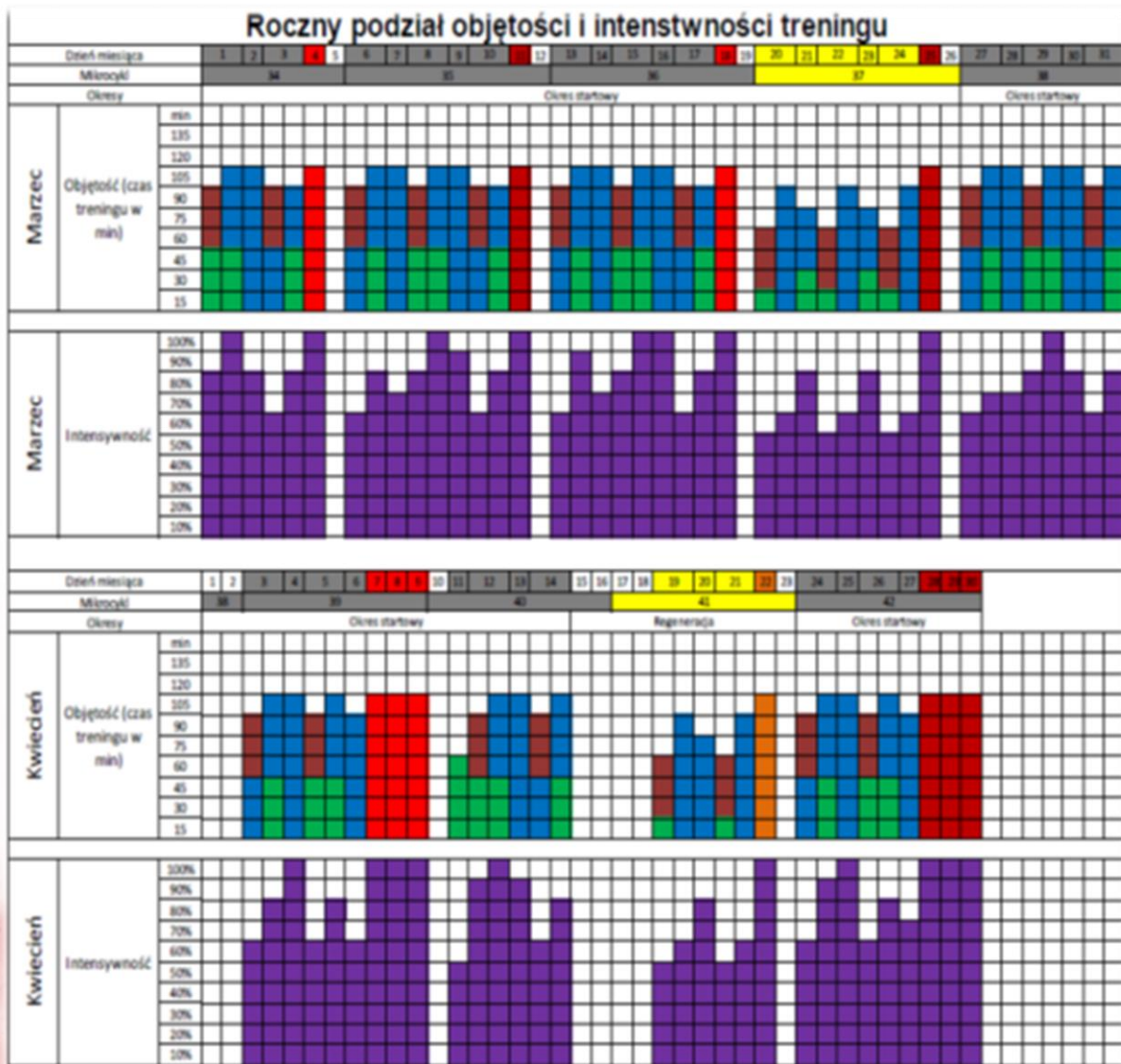
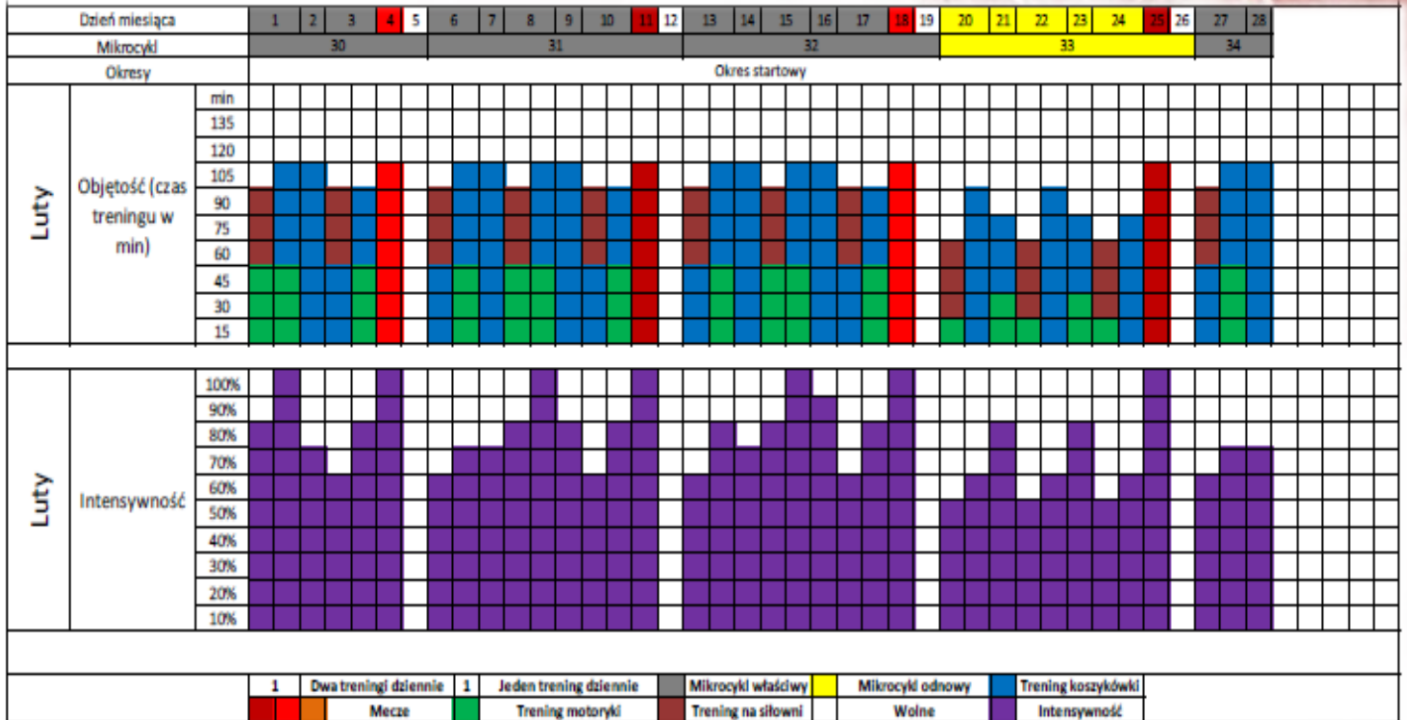


| | | | | | | | |
|--|----------|-----------------------|----------|------------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| | 1 | Dwa treningi dziennie | 1 | Jeden trening dziennie | Mikrocykl właściwy | Mikrocykl odnowy | Trening koszykówki |
| | | Mece | | | | Wolne | Intensywność |

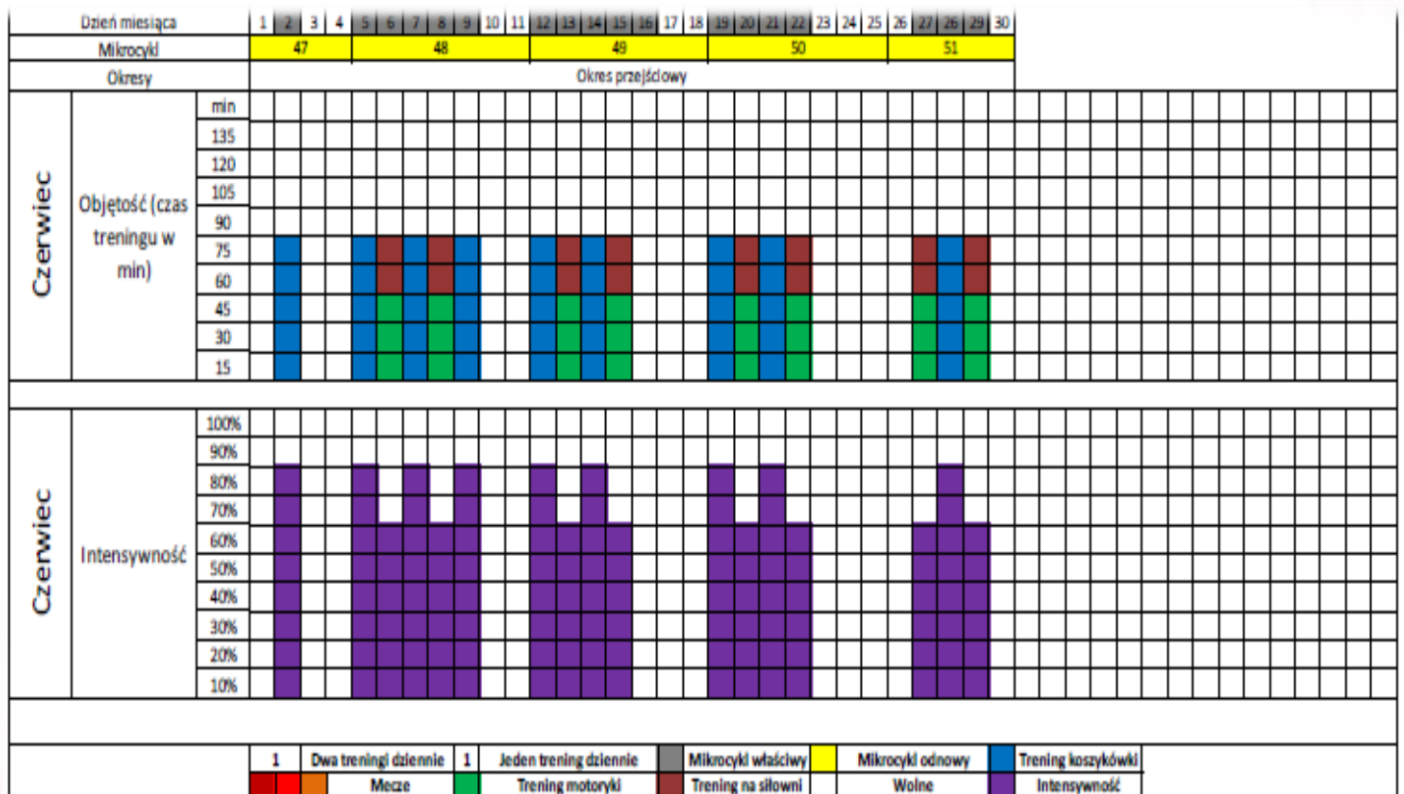
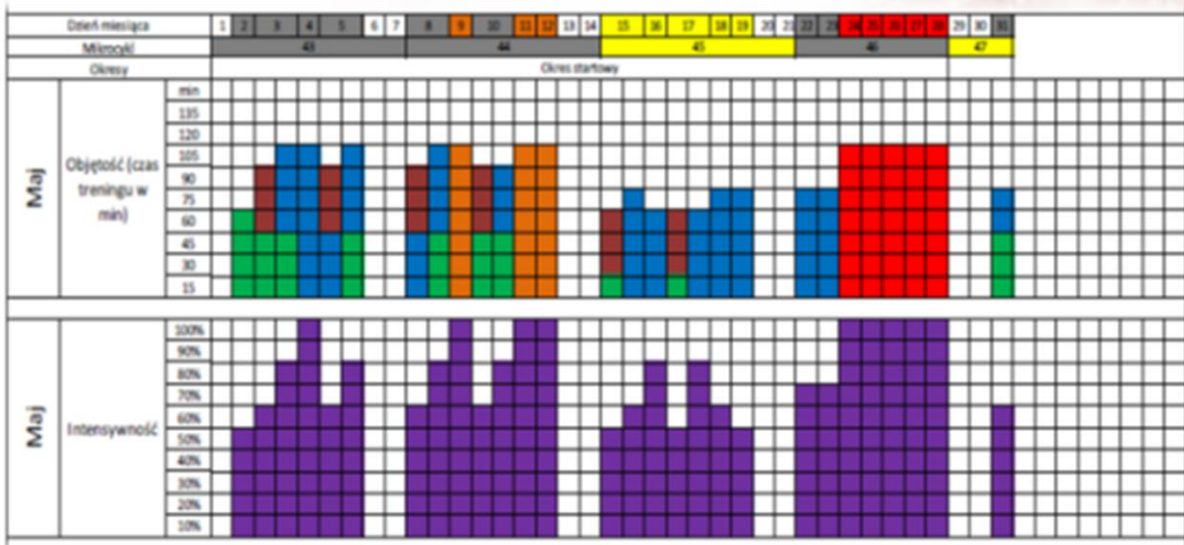
Roczny podział objętości i intensywności



Roczny podział objętości i intensywności



Roczny podział objętości i intensywności



Podział planu rocznego ze względu na intensywność i objętość (czas treningu)

MAKROCYKL składa się z 52 tygodni. Każdy tydzień stanowi jeden odrębny **MIKROCYKL**. Po przepracowaniu od 3 do 5 mikrocykli właściwych następuje **MIKROCYKL ODNOWY**.

Każdy **MIKROCYKL** składa się od 2 do 8 **JEDNOSTEK TRENINGOWYCH + MECZE**. Mikrocykl właściwy polega na stopniowym **ZWIĘKSZANIU INTENSYWNOSCI** (co dwa tygodnie) w poszczególnych jednostkach treningowych. **MIKROCYKL ODNOWY** polega na zmniejszeniu objętości, intensywności i wdrożeniu sportów uzupełniających, np. pływanie, inne sporty zespołowe.

JEDNOSTKA TRENINGOWA w zależności od jej rodzaju (**MOTORYKA, SIŁOWNIA, TRENING KOSZYKARSKI, TRENING TECHNIKI INDYWIDUALNEJ, TRENING W GRUPACH**) i czasu występowania - trwa od 60 min do 135 minut. Przed każdą jednostką treningową zawodnicy wykonują **ĆWICZENIA PREWENCJI** i **ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE** do treningu, takie jak rolowanie, stabilizacja, ćwiczenia aktywizujące na gumach – 15 minut. Po każdej jednostce treningowej zawodnicy wykonują ćwiczenia prewencyjne typu rolowanie, stabilizacja, rozciąganie statyczne 10 – minut.

Ramowy plan mikrocyklu w okresie przygotowawczym

| Poniedziałek | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Środa | Czwartek | Piątek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-----------------------|-----------------|----------------------------|-----------------|-----------------|----------------------------|-----------------------|-----------------|--------|-----------|
| Rano | Popołudnie | Popołudnie | Rano | Popołudnie | Popołudnie | Rano | Popołudnie | | |
| Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | | |
| Technika indywidualna | Motoryka | Motoryka | Motoryka | Koszykówka | Motoryka | Technika indywidualna | Motoryka | Wolne | Wolne |
| Siłownia | Koszykówka | Koszykówka praca w grupach | Siłownia | Ćwiczenia po | Koszykówka praca w grupach | Siłownia | Koszykówka | | |
| Ćwiczenia po | Ćwiczenia po | Ćwiczenia po | Ćwiczenia po | | Ćwiczenia po | Ćwiczenia po | Ćwiczenia po | | |

Ramowy plan mikrocyklu w okresie startowym

| Poniedziałek | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Środa | Czwartek | Piątek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-----------------------|-----------------|----------------------------|-----------------|-----------------|----------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|-----------|
| Rano | Popołudnie | Popołudnie | Rano | Popołudnie | Popołudnie | Rano | Popołudnie | | |
| Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | |
| Technika indywidualna | Motoryka | Koszykówka | Motoryka | Koszykówka | Koszykówka | Technika indywidualna | Motoryka | Mecz | Wolne |
| Siłownia | Koszykówka | Koszykówka praca w grupach | Siłownia | Ćwiczenia po | Koszykówka praca w grupach | Siłownia | Koszykówka | Ćwiczenia przed | |
| Ćwiczenia po | Ćwiczenia po | Ćwiczenia po | Ćwiczenia po | | Ćwiczenia po | Ćwiczenia po | Ćwiczenia po | Odnowa | |
| | Rozmowa | | | | | | Rozmowa | | |

Ramowy plan mikrocyklu w okresie przejściowym

| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-----------------------|-----------------|----------------------------|-----------------|-----------------------|--------|-----------|
| Popołudnie | Rano | Popołudnie | Rano | Popołudnie | | |
| Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | Ćwiczenia przed | | |
| Technika indywidualna | Motoryka | Koszykówka praca w grupach | Motoryka | Technika indywidualna | Wolne | Wolne |
| Koszykówka | Siłownia | Koszykówka | Siłownia | Koszykówka | | |
| Ćwiczenia po | Ćwiczenia po | Ćwiczenia po | Ćwiczenia po | Ćwiczenia po | | |

Przygotowany przeze mnie plan roczny ma na celu **CYKLICZNY KOMPLEKSOWY ROZWÓJ MŁODYCH ZAWODNIKÓW Z ZAKRESU CECH MOTORYCZNYCH I UMIEJĘTNOŚCI KOSZYKARSKICH**. Przeprowadzane **BADANIA** mają zdiagnozować reakcję organizmu na bodźce treningowe, a **SPRAWDZIANY/TESTY** (motoryczne i siłowe) ocenę postępów motorycznych i umiejętności koszykarskich. Wyniki uzyskane po przeprowadzeniu testów dadzą informację o podstawowych umiejętnościach technicznych poszczególnych graczy. Istotnym elementem jest **ROZMOWA Z ZAWODNIKIEM ORAZ ANALIZA JEGO GRY I ZACHOWAŃ** na boisku, mająca na celu: uświadomienie gracza, czym jest trening, jaką pracę musi wykonać, aby zrobić postęp, korektę błędów i przeanalizowanie prawidłowo wykonanych elementów.

Podsumowując, **PROCES TRENINGU JEST ZJAWISKIEM ZŁOŻONYM, MAJĄCYM WIELE SKŁADOWYCH WCHODZĄCYCH MIĘDZY SOBĄ W ROZLICZNE INTERAKCJE**. W pracy szkoleniowej należy dążyć do **RACJONALIZACJI PROCESU TRENINGOWEGO**. Zmusza to do precyzowania i poszukiwania tych czynników, które decydują o wartości i przygotowaniu zawodników do walki sportowej. Dla prawidłowego kierowania procesem treningu w grach sportowych niezbędna jest znajomość wpływu poszczególnych czynników na wynik sportowy oraz określenie optymalnego ich poziomu.



Martyna Tadzik, Anna Ussorowska

Dwa kosze, jedna piłka, różne perspektywy

część 2

W pierwszej części tego artykułu opisałyśmy złożoność pracy psychologa, analizując ją z perspektywy przebiegu całego sezonu oraz relacji w jakich funkcjonują zawodnicy. W drugiej części przybliżymy czytelnikom **ELEMENTY MENTALNE**, charakterystyczne dla koszykówki, pojawiające się w przebiegu całej kariery sportowej oraz różnice w codziennym sportowym funkcjonowaniu wynikające z **ODMIENNYCH PŁCI ZAWODNIKÓW**.

PRACA NA PRZESTARZENI KARIERY SPORTOWEJ

Największe i najszybsze efekty **TRENINGU MENTALNEGO** widać u młodych zawodników. Dzieci nie mają jeszcze złych nawyków, a przyswajanie nowych umiejętności mentalnych przychodzi im bardzo łatwo. To, czego nauczą się **NA ETAPIE MŁODZIKÓW CZY JUNIORÓW** będą mogły wykorzystać w swojej karierze seniorskiej. W tym miejscu kryje się wskazówka dla trenerów młodszych zespołów – **INWESTYCJA** w trening mentalny na tym etapie, na pewno zwróci się w postaci świadomego, podejmującego **DOBRE DECYZJE I SAMODZIELNEGO** młodzieżowca i seniora.

GŁOWA „GONI”, a CIAŁO „UCIEKA”

OKRESY ROZWOJOWE, czyli etapy przez które przechodzi każda osoba – nie tylko sportowiec, również wpływają na funkcjonowanie młodych sportowców. Zazwyczaj **ROZWÓJ NIE PRZEBIEGA W SPOSÓB RÓWNOMIERNY**, co znaczy, że zawodnicy dobrze rozwinięci fizycznie mogą jednocześnie być na wcześniejszych **ETAPACH ROZWOJU EMOCJONALNEGO CZY POZNAWCZEGO**. Zawodnik może być wysoki, dobrze zbudowany, zwinny, szybki, skoczny, ale nie potrafi przegrywać, szybko „odpuszcza” po popełnionych błędach, zmienia ciągle zdanie itd. Fizycznie przyswajają każde obciążenie, a psychicznie nie potrafi unieść najmniejszej odpowiedzialności i samodzielnego wykonania zadania. Psycholog może pomóc zawodnikom, uwzględniając oczywiście okresy rozwojowe, zwłaszcza wtedy kiedy wchodzi one w **OKRES BURZLIWEGO DOJRZEWANIA**. Trenerzy pracujący z młodzieżą mają więc szczególne zadanie, dostrzega to trener Tomasz Niedbalski: *„Można być słabszym koszykarzem, fizycznie, ale jeśli siada „głowa”, to można od razu iść do szatni pod prysznic. Wydaje mi się, że to jest największe pole do popisu dla nas, czyli trenerów pracujących z młodzieżą, aby wywoływać wśród chłopaków **PEWNOŚĆ SIEBIE**”.*

A JAK JEST U SENIORÓW?



Fot. fiolek.art.pl/Rosa

Na etapie seniorskim, większość zawodników dysponuje podobnym sprzętem, zawodnicy trenują i grają na tych samych obiektach, poziom sportowy jest już bardzo mocno wyrównany. Na tym etapie często szuka się już tylko procentów – **SZCZEGÓŁÓW**, które decydują o wygranej lub przegranej danego zespołu. Często tymi szczegółami są właśnie **REZERWY MENTALNE**

ZAWODNIKÓW. Stąd treningi mentalne dorosłych zawodników wyglądają inaczej niż w młodszych zespołach. Szuka się bardzo **INDYWIDUALNYCH ROZWIĄZAŃ**, bo zazwyczaj zawodnicy bardzo dużo już potrafią i trzeba „tylko” lub „aż” znaleźć tą przysłowiową **„REZERWĘ”**, która zostanie odpowiednio i świadomie wykorzystana na parkiecie.

U SCHYLKU KARIERY SPORTOWEJ

Psychologowie coraz częściej pracują też z zawodnikami, którzy przygotowują się do **ZAKOŃCZENIA SWOJEJ KARIERY SPORTOWEJ**. W takiej sytuacji zawodnik, wspólnie z psychologiem może przygotować się na różne scenariusze **„CO DALEJ?”** oraz zaplanować, jak **WYKORZYSTAĆ UMIEJĘTNOŚCI NABYTE W SPORCIE W PRZYSZŁEJ PRACY**.

TRANSFER UMIEJĘTNOŚCI jest bardzo ważny, jednak zawodnicy często nie zdają sobie sprawy, że wszystko to, czego się nauczyli będąc sportowcami jest bezcenne w innych obszarach życia i dziedzinach zawodowych. Niektórzy zawodnicy mają **JASNO SPRECYZOWANĄ WIZJĘ**, tego co chcą



Fot. Mariusz Mazurczak/Asseco

robić po zakończeniu kariery, tak jak np. Przemysław Frasunkiewicz, który będąc jeszcze zawodnikiem, przygotowywał się do swojej **KARIERY TRENEKSKIEJ**. Jednak są też zawodnicy, którzy **KONCENTRUJĄ SIĘ NA TERAŹNIEJSZOŚCI**, a perspektywa końca kariery wydaje się być dla nich bardzo odległa. Bywa też tak, że zawodnicy odsuwają od siebie myśl

o **KOŃCU WYCZYNOWEGO UPRAWIANIA SPORTU**, bo kieruje nimi strach i niepewność o swoją przyszłość poza parkietem. Częstym argumentem jest „Ja tylko to potrafię – rzucać do kosza”. W takiej sytuacji psycholog może **UKIERUNKOWAĆ ZAWODNIKA**, wykorzystać jego mocne strony, pomóc mu w podjęciu tej trudnej decyzji i **WESPRZEĆ W WYBORZE DALSZEJ DROGI**.

KONTUZJA I CO DALEJ?

W idealnej sytuacji zawodnik sam decyduje, kiedy kończy karierę, jednak istnieje też wiele sytuacji kiedy zawodnik jest zmuszony do podjęcia takiej decyzji np. z powodu kontuzji. Wielu zawodników doznaje urazów, a rolą psychologa jest **WSPARCIE ZAWODNIKA** w tym **TRUDNYM CZASIE**.



Fot. Paweł Skraba/PLK.pl

Sportowcy pracują m. in. nad **ODBUDOWANIEM PEWNOŚCI SIEBIE, UTRZYMANIEM MOTYWACJI DO ŻMUDNEJ REHABILITACJI**. Wielu zawodników w obliczu trudnej sytuacji pokazuje swoją prawdziwą **SIŁĘ MENTALNĄ** i wraca po kontuzji jeszcze silniejszymi, dobry przykładem może być Derrick Rose, Przemek Zamojski czy Piotr Pamuła.

PLEĆ – CZY TO W OGÓLE MA ZNACZENIE?



Fot. Peter R. Barbe

Trenerzy mający przyjemność pracować zarówno **Z KOBIETAMI, JAK I MĘŻCZYZNAMI** przyznają, że grupy te **RÓŻNIĄ SIĘ OD SIEBIE W WIELU ASPEKTACH**. Sportowcy zazwyczaj preferują krótkie i konkretne komunikaty, jednak czasami ten sam komunikat wypowiedziany do zawodnika i zawodniczki może wywołać **SKRAJNIE RÓŻNE REAKCJE**. Mężczyźni raczej nie doszukują się ukrytego znaczenia tego, co trener powiedział między wierszami. Natomiast zawodniczki czasami „dopowiadają” sobie różne rzeczy, nadinterpretują wypowiedź trenera i swoich koleżanek. Może to być **POCZĄTKIEM NIEPOROZUMIENIA I NIEPOTRZEBNYCH EMOCJI** na linii zawodnik – trener lub zawodnik - zawodnik. Psycholog uczy **SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI**, pomaga drużynie wypracować swój **STYL KOMUNIKACJI** i zapobiega powstawaniu **BŁĘDÓW KOMUNIKACYJNYCH**, które mogą przerodzić się w większy konflikt.

DRUŻYNA W KRYZYSIE



Fot. Rafał Jakubowicz/BM Slam Stal

Kolejnym aspektem są **KRYZYSY W DRUŻYNIE**, których nie da się w codziennym życiu sportowca uniknąć. Zawodnicy zazwyczaj bardzo szybko rozwiązują konflikty, bezpośrednio z osobami z którymi są skonfliktowani. Jest to bardzo dobra strategia, ponieważ emocje związane z nieporozumieniem nie są przenoszone na trening czy mecz.

Zawodniczki niestety nie zawsze posiadają tę umiejętność. Zazwyczaj mają one tendencje do **KONCENTROWANIA SIĘ NA NIEPOROZUMIENIU**, angażowaniu innych osób i tworzeniu tak zwanych „sojuszy” pomiędzy sobą. Niestety takie **NIEROZWIĄZANE SYTUACJE** często przyczyniają się do **SŁABEJ EFEKTYWNOŚCI** na parkiecie oraz **SPADKU MOTYWACJI** pozostałych zawodniczek. Zdarza się, że psycholog pełni **ROLĘ MEDIATORA** pomiędzy zawodnikami i/lub trenerem starając się załagodzić sytuację.

Zawodnicy różnią się też pod względem **ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ** i reakcji związanych ze stresem. Zawodniczki często przeżywają **SILNIEJSZE EMOCJE** w porównaniu do zawodników, którzy są **MOCNO SKONCENTROWANI NA ZADANIACH**. Co nie oznacza, że nie odczuwają różnych emocji. Zadaniem psychologa jest **POKAZANIE TYCH RÓŻNIC** oraz wspólnie z trenerem opracowanie „**RECEPTY**” na każdego zawodnika. **DRUŻYNA SKŁADA SIĘ Z JEDNOSTEK, A DOTARCIE DO KAŻDEJ Z NICH TO PRAWDZIWA SZTUKA!**

Jak pewnie zauważyliście, czytając zarówno pierwszą, jak drugą część naszego tekstu, w koszykówce jest bardzo wiele miejsca na **PRACĘ MENTALNĄ**. Pierwszym krokiem jest zadanie sobie kilku prostych pytań: „Jaka jest sytuacja mojej drużyny?”, „Czego nam brakuje, żebyśmy byli skuteczniejsi?”, „Jacy są moi zawodnicy?”, „Czym się martwią?”, „Z czym sobie nie radzą?” itd. Skutecznych rozwiązań problemów jest niezwykle wiele – ale wszystko zaczyna się od **DOBREGO POZNANIA SWOICH ZAWODNIKÓW I OKREŚLENIA DLA NICH CELÓW – INDYWIDUALNYCH I ZESPOŁOWYCH**. Oczywiście tych dotyczących zarówno „ciała”, jak i „głowy”, bo na parkiecie tylko zgranie... daje pozytywne efekty!



Fot. fiolek.art.pl/Rosa



Olaf Olender

Historia jak z filmu, czyli Akademia Koszykówki - Sharks Basketball

Maciej Szelaowski: Olaf Olender, żeglarz z pasją do koszykówki...

Olaf Olender: Tak, jak wiesz wywodzę się zupełnie z innej dyscypliny sportowej – żeglarstwa. Jestem absolwentem kolebki najlepszych żeglarzy regatowych, czyli Szkoły Mistrzostwa Sportowego „Baza” w Żeglarstwie w Mrągowie, ale koszykówka od zawsze mnie pociągała. Moja ciocia Ania, uczyła wychowania fizycznego w mrągowskim „ogólniaku”. Od 11 do 12 roku (czyli od 1984 r.) życia chodziłem do niej na SKS-y i tam uczyłem się podstaw basketu – mimo swoich zajęć w „sportówce”, treningów, regat czy reprezentowania kraju. To długa historia zakończona poważną kontuzją (wolne od treningów tylko w poniedziałek i piątek) - to 2 razy w tygodniu chodziłem do cioci, potem lato regaty i stale bieganie po tartanie w każdej wolnej chwili i tak do 18. roku życia ☺ - miłość do basketu ogromna, ale w tamtych czasach w Mrągowie nie było klubu koszykarskiego.

MS: No tak, ale to jeszcze ciągle nie historia koszykarska. ☺

OO: Tak, jeszcze nie. ☺ Potem studia na gdańskim AWF-ie, po studiach lata w korporacjach farmaceutycznych, potem firmy reklamowe, jako specjalista od reklamy ☺, ale ciągle 2-3 razy w tygodniu amatorski basket, potem - amatorska liga SLK w Sopocie i tak do dzisiaj.

MS: I nagle na świat przychodzi Iwo Olender!

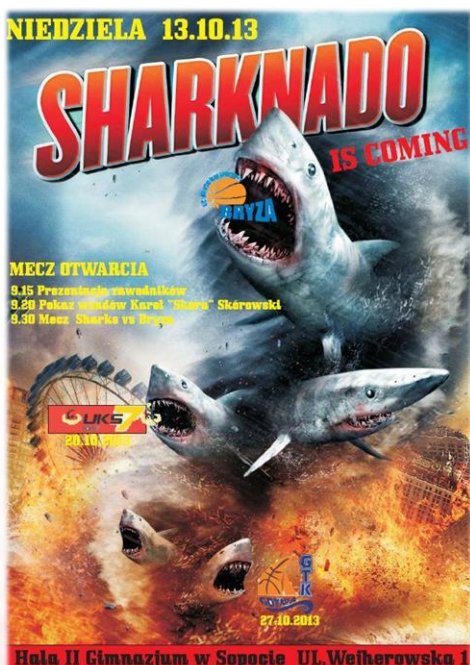
OO: Dokładnie! W 2001 urodził się Iwo, strasznie hiperaktywne dziecko ☺ - znasz go. Zaczęliśmy chodzić na treningi tenisa, potem Iwo zaczął szkołę (Amerykańska Szkoła Podstawowa w Gdyni). W 2009 roku, wiosną ich nauczyciel - Stefan Brzeziński zebrał chłopaków i wystartował w Turnieju piłki nożnej Deichmann. Na turnieju Iwo pokazał się jako super bramkarz, został nawet zaproszony na treningi do Arki Gdynia. Jednak trening bramkarski był zbyt nudny ☺, tenis też się nudził. Ja w tym czasie trochę miałem problemów życiowych, a od 2008 roku szukałem innych zajęć sportowych dla Iwa, który jak się okazało, bardzo lubi koszykówkę - od 2004 roku kibicowaliśmy Prokomowi Trefl Sopot i bywaliśmy na wszystkich meczach ligowych i euroligowych.

MS: Rozumiem, że od tego zaczął się pomysł z założeniem klubu? Tzn. wszystko z „winy” Twojego syna? ;)

OO: Widzisz, bo Stefan Brzeziński - nauczyciel Iwa, okazało się, że jest trenerem koszykówki. Przedstawiłem mu pomysł stworzenia klubu, który pracowałby z dziećmi w wieku 5-8 lat, gdzie podstawą byłyby zajęcia ogólnorozwojowe, ukierunkowane na koszykówkę. Pomysł narodził się, gdyż nie byłem w stanie znaleźć żadnych takich zajęć w Trójmieście. W gdyńskiej szkole sportowej były zajęcia pod tytułem „Kolorowe Piłki”, ale była tam masa dzieci i głównie wyścigi rzędów i Iwo się nudził, więc tak jak zauważyłeś inicjatorem powstania klubu był Iwo. ☺ W czerwcu zaprosiłem Stefana do siebie, przedstawiłem mu swój pomysł, a do zainwestowania mieliśmy 100 pln, ☺ gdyż wtedy miałem kryzys, bo wtopiłem duże pieniądze w złą inwestycję.



MS: Brzmi trochę jak historia z filmu... No dobrze, 100 zł na start, pomysł i... co dalej?



OO: Mając doświadczenie w marketingu, zająłem się całą akcją marketingową, zorganizowaniem hali, na której trenujemy do dzisiaj oraz zaprojektowaniem logotypów i plakatów. W tamtym okresie wspomógł nas produkcją filmów reklamowych, mój przyjaciel Janusz. Jak sam pamiętasz nagle w Gdyni na ekranie LED...

MS: Tak! Pamiętam, jak jechałem na trening i aż zawróciłem, żeby zobaczyć jeszcze raz tę reklamę.

OO: Widzisz, wtedy to była nowość. Przez 3-4 miesiące leciał film o Sharks Gdynia. Ciekawa historia – pierwszy LED w Trójmieście i my na nim.

MS: Olaf, ale przed chwilą powiedziałeś o budżecie 100 PLN. Musiałeś mieć jakąś niezłą zniżkę na ten ekran LED'owy?

OO: Otóż znalazłem właściciela i zaproponowałem mu barter. Sharks będzie tam emitowane tak długo, jak długo będę dostarczał właścicielowi po dwóch nowych klientów w miesiącu. ☺

MS: Dobrze, może przejdźmy do spraw koszykarskich. Opowiedz mi o tym, na czym się najbardziej skupiacie?

OO: IDEA SHARKS TO TRZY GŁÓWNE PUNKTY:

1. kształtujemy pasjonatów koszykówki - amatorów,
2. kształtujemy świadomych kibiców,
3. wyszukujemy „perełki” i pomagamy im się rozwijać, nigdy nie blokujemy przejścia do innego klubu, nie żądamy żadnych ekwiwalentów, zawsze interesujemy się naszymi wychowankami i chwalimy się nimi.

Oprócz tego **KIERUJEMY SIĘ ZASADAMI:**

- ✓ żadnej selekcji;
- ✓ przyjmujemy wszystkie dzieci;
- ✓ uczymy czerpania radości z rywalizacji, uprawiania sportu;
- ✓ wynik nie jest ważny;
- ✓ wygrywamy - cieszymy się, przegrywamy - cieszymy się jeszcze bardziej;
- ✓ rodzic ma zakaz udziału w treningu, nawet nie ma prawa przebywać na trybunach;
- ✓ w lidze gra każdy kto chce, nieważne na jakim jest poziomie, jedyna selekcja to chęci zawodnika;
- ✓ wychowujemy rodziców, ale wychowujemy też rodziców, jako wsparcie dla zawodnika i mądrego kibica;
- ✓ trenują wszyscy, nieważne czy grają w lidze czy nie;
- ✓ każdy trenuje, ile chce od jednego do pięciu razy w tygodniu.



MS: Przejdźmy teraz do początków, ale od strony koszykarskiej. Jak to wtedy wyglądało?

OO: Sharksy wystartowały we wrześniu 2009 roku. Przyszło 12 dzieci, w tym 2 moich synów Iwo i Oliwier oraz 2 dzieci moich przyjaciół - Michał i Kuba Sobol, a także kilku chłopaków, których znasz. Niektórzy grają nadal (nawet w Kadrze Pomorza czy w reprezentacji Polski), jak Oskar Starosta (dzisiaj Asseco U15 i U16), Stanisław Konopka, Mikołaj Wirkijowski, Marcin Olejniczak, Jakub Lewandowski (tegoroczne finały U20 z UKS Gim92 Ursynów Warszawa). Treningi odbywały się 3 razy w tygodniu.

MS: Chyba rok później zgłosiliście się do rozgrywek, prawda?

OO: Dokładnie, w 2010 roku zgłosiliśmy Sharks do rozgrywek POZKosz. Zespół składał się z zawodników z rocznika 1999, 2000 i 2001. Dostawaliśmy straszne „baty”, mamy na

koncie chyba nawet rekord przegranej 253 do 5 z Pelpinem. Jedyńka była dla nas bezlitosna, cały czas kryła na całym boisku, a my dopiero co uczyliśmy chłopaków grać w basket – najważniejsze, że nasi zawodnicy i tak byli szczęśliwi. W kolejnych latach już coraz więcej dzieci trafiało do Sharks. Pierwsze sukcesy to rocznik 2000 i młodsi, a potem 2001. Była nawet taka sytuacja, że w tabeli ligowej byliśmy najwyżej ze wszystkich gdyńskich zespołów klubowych, zajęliśmy wtedy 7 miejsce. Przypomnę, że nasi zawodnicy to chłopcy z całego Trójmiasta, trenujący raz, dwa - no może kilku trzy razy w tygodniu!

MS: Dzisiaj Sharks Gdynia, to nie tylko koszykówka...

OO: Zgadza się! Lata lecą, a my zaczynamy organizować, od 2011 roku turnieje w szkołach podstawowych, sami je finansujemy, fundujemy nagrody. W roku 2015 zrobiliśmy chyba pierwszy turniej dla dzieci w wieku U10 (rocznik 2004 i młodsi). Kolejne lata to kolejne pomysły. W 2010 powstał, pod okiem Hani Wojewódki, zespół cheerleaderek Sharks Dance, które występowały na meczach naszych chłopaków, ale i na pierwszych derbach Asseco Gdynia vs Trefl Sopot przy 10 000 widzów. ☺ W tym samym roku powstało Sharks Travel. Na początku były to sportowe półkolonie dla dzieci, następnie multisportowe obozy dla dzieci – koszykówka, windsurfing, taneczne itd.

W 2012 roku powstał zespół złożony z rodziców i sympatyków Sharks Basketball pod nazwą Old Sharks, który dzielnie walczy w lidze oldbojów. W Old Sharks grali między innymi tacy zawodnicy jak Adam Greczyło, Roman Olszewski, Daniel Blumczyński, Tomasz Cielebąk, Tomasz Załucki, Marek Flisikowski, Rafał Knap czy Wadim Czczuro. Old Sharks ciągle plasuje się na pudle w Mistrzostwach Pomorza. ☺



MS: Skoro powiedziałeś o „troszkę starszych juniorach”, to opowiedz o tym, co robicie z przedszkolakami.



OO: W 2014 roku wpadliśmy na kolejny pomysł, tj. „Baskeciaki.pl” - SharksKids. Był to pomysł na zajęcia ogólnorozwojowe na bazie koszykówki, dla dzieci w wieku 3-5 lat.

W zajęciach aktywny udział biorą rodzice, natomiast trener pełni funkcję

moderatora i nadzoruje, a trenerami są rodzice. Ma to na celu zaangażowanie rodziców, nauczenie ich na przyszłość, jak trudna jest praca trenera, a przy okazji spędzenie aktywnego czasu z dziećmi. Baskeciaki to też regularna promocja koszykówki w przedszkolach. Staramy się, co poniedziałek odwiedzać przedszkola i przeprowadzać pokazowe zajęcia sportowe dla dzieciaczków, a niektóre przedszkola odwiedzamy regularnie co tydzień.

MS: Dobrze, wspominałeś coś o kształtowaniu pasjonatów amatorów, mógłbyś rozwinąć ten wątek?

OO: W 2014 roku powstał również Sharks PodNogo - kolejny ciekawy pomysł. Otóż zawodnicy, którzy pod koniec podstawówki wybierali się do innych szkół niż sportowe i nie chcieli wiązać się ze sportem wyczynowym, a nadal kochający basket - nie mieli nic dla siebie. Urodził mi się w głowie pomysł, aby tym zawodnikom coś zaproponować. Powołałem grupę dla chłopaków, którzy chcą trenować i grać w koszykówkę. Zebrała się duża grupa chętnych do współzawodnictwa. Zrobiliśmy zespół i zgłosiliśmy ich do amatorskich lig w Trójmieście: 3LK i Ligi Środowiskowej - chłopaki są szczęśliwi. ☺

W przyszłym roku zgłaszamy już dwa zespoły. Chłopcy mają zapewnione normalne treningi oraz grę w lidze i to właśnie tu kształtujemy amatorów-pasjonatów i świadomych kibiców.



MS: Od zeszłego roku, zaczęliście na poważnie organizować też obozy typowo koszykarskie, jednak okazuje się, że nie do końca „typowo”.



OO: Tak jak wspominałeś, w 2016 roku powstał ProBasketCamp.pl. We współpracy z trenerem młodzieżowców Trefla Sopot - Januszem Kociołkiem i asystentem z Asseco Gdynia - Jakubem Sztejnwaldem. Pomysł wpadł mi do głowy, gdy pojechałem z Iwem na Litwę na Talent Camp w 2015 roku. Spojrzałem na ofertę naszych campów i czegoś mi brakowało. Wszędzie była tylko koszykówka 2-3 razy dziennie i nic więcej. Nasz Camp różni się tym od innych, że jest zintegrowany z naszymi obozami

SharksTravel. Po pierwsze chłopcy mieszkają w pokojach 2-3 osobowych z węzłem sanitarnym, oprócz koszykarskich, mają treningi lekkoatletyczne z trenerami z Gdyńskiego Klubu Lekkoatletycznego, a w wolnym czasie mają paintball, Supy - deskę z wiosłem, windsurfing, minisurvival, zajęcia z aktorami – pokonywanie tremy, autoprezentacja, emisja głosu itp., czyli nie tylko koszykówką człowiek żyje na obozie.

MS: Trzeba przyznać, że sporo się tego zrobiło. Historia jak z filmu!



OO: Podsumowując, dzisiaj z małego pomysłu i pasji do koszykówki najpierw powstała Akademia Koszykówki Sharks, potem Akademia Koszykówki i Cheerleadingu Sharks Gdynia, a dzisiaj jest to Sharks Group w skład, którego wchodzi: Sharks Basketball, Baskeciaki.pl, Sharks PodNogo, SharksTravel.pl, ProBasketCamp oraz Old Sharks.

Zaczynaliśmy od 12 zawodników i jednej hali, a dzisiaj wynajmujemy hale w 3 szkołach i zrzeszamy około 100 dzieci w wieku od 3 do 19 lat. Nasze sukcesy to dzisiaj liderzy w U10 i U11, wychowankowie grający w kilku rocznikach w Asseco Gdynia oraz Treflu Sopot (zajmujących miejsca w pierwszych piątkach w swoich zespołach), a także w Kadrze Pomorza i reprezentacji Polski. Nie będę wymieniał nazwisk, bo jest ich kilka, a nie chcę nikogo pominąć. Co ważne, współpracujemy ze wszystkimi klubami i zawsze ułatwiamy zawodnikom przejście do innego klubu, nigdy żadnemu zawodnikowi nie robiliśmy problemu ze zmianą drużyny! To tyle na temat tego, co stworzyliśmy, a co mi chodzi jeszcze po głowie to nie powiem, żeby nie zapeszać, ale uwierz to jeszcze nie koniec moich pomysłów. ☺ Cierpi na tym moja żona, która jest w naszym związku rozumem i czasem sprowadza mnie na ziemię, pilnuje finansów klubu i bez niej i jej wsparcia to by się to wszystko nie udało. Dziękuję Patrycjjo!

MS: Olaf, bardzo dziękuję Ci za rozmowę i życzę, aby nie zabrakło Ci pomysłów na rozwijanie inicjatywy „Sharks” Gdynia.

OO: Dziękuję bardzo, że chciałeś poświęcić swój czas i porozmawiać o historii Sharksów!



Nr 4

17.05 – 31.05.2017

TRENER KOSZYKÓWKI

Tworzony przez trenerów dla trenerów

Redakcja: Maciej Szelański

Opracowanie techniczne i korekta: Pandora Wesółowska

© Copyright by Polski Związek Koszykówki

Polski Związek Koszykówki

ul. Erazma Ciołka 10, 01-402 Warszawa

Tel./fax. +48 22 836 38 00,

www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl

NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

SPONSOR OFICJALNY PARTNERZY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



PRZEGLĄD
SPORTÓWY

onet.

