



„Zdalna Akademia Pogoni Basket Szczecin”

PLAYBOOK

U11, U12, U14

„Projekt jest dofinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa (Fundusz Małych Projektów w ramach Programu Współpracy Interreg V A Meklemburgia-Pomorze Przednie/Brandenburgia / Polska w Euroregionie Pomerania)”



Interreg

Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polska



EUROPEAN UNION



Spis treści

Wstęp	3
1. Przygotowanie procesu pracy mentalnej dla zawodników U11, U12, U14	4
1.1. Test U11	4
1.2. Test U12 i U14	5
1.3. Abstrakt.....	6
1.4. Aspekty wspólne dla zawodników U11, U12, U14.....	8
1.5. Ćwiczenia z określania celów do wykonania w warunkach domowych	34
1.6. Ćwiczenie na wizualizację dla kategorii U11, U12, U14.....	40
2. Przygotowanie procesu żywienia dla zawodników U11, U12, U14	46
2.1. Test	46
2.2. Wstęp.....	48
2.3. Dlaczego odżywianie jest najważniejsze?	49
2.4. Proces odżywiania zawodników kategorii wiekowej U11, U12, U14.....	53
2.5. Co to jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży?	54
2.6. Ogólne zasady odżywiania zawodników U11, U12.....	64
2.7. Ogólne zasady odżywiania zawodników U14.....	71
3. Motoryka i przygotowanie fizyczne dla zawodników U11, U12, U14	79
3.1. Testy siłowo-motoryczne i sprawności ogólnej	79
3.2. Rozgrzewka i aktywacja jako przygotowanie treningu sportowca	93
3.3. Mobilność młodego sportowca.....	98
3.4. Stabilność jako fundament przygotowania sportowego	102
3.5. Koordynacja ruchowa i rozwój zwinności u młodzieży	107
3.6. Siła jako podstawa do rozwoju innych zdolności motorycznych.....	109
3.7. Kształtowanie mocy u młodego sportowca.....	118
3.8. Kształtowanie szybkości	124
3.9. Kształtowanie wydolności	127
3.10. Periodyzacja cykli treningowych	128
4. Wstęp do koszykówki	141
4.1. Legenda.....	141
5. Doskonalenie podstawowych umiejętności koszykarskich	142
5.1. Playbook U14	142
5.2. Playbook U12	180
5.3. Playbook U11	230

Wstęp

Obecny kryzys związany z pandemią wywołaną wirusem COVID-19 przyniósł mnóstwo zmian w sposobie funkcjonowania praktycznie wszystkich podmiotów w gospodarce i życiu społecznym. Epidemia zupełnie odmieniła zwyczaje, formy pracy i procedury działania w urzędach, szkołach, przedsiębiorstwach, klubach sportowych itp. Jako klub sportowy z dnia na dzień musieliśmy się przystosować do nowych warunków pracy i funkcjonowania z naszymi wychowankami. Pomimo faktu, iż sytuacja uległa poprawie (coraz więcej zaszczepionych oraz zmniejszająca się liczba zakażeń) wciąż istnieje ryzyko wystąpienia kolejnych „fal zakażeń” oraz nowych mutacji wirusa, które ponownie zmuszą nas do egzystencji w „lockdownie”. Koronawirus wywołał ogromny ruch w sieci i zainteresowanie edukacją online dla szkół, uczelni i innych podmiotów działających w zakresie szerokokoruzumianego kształcenia i edukacji. My również wychodząc w stronę zrzeszonych wychowanków, w trosce o ich zdrowie i samopoczucie psychiczne, przy uwzględnieniu zgłaszanych przez nich potrzeb zauważyliśmy konieczność zaproponowania i wdrożenia narzędzi online-owych ukierunkowanych na samorozwój i samodoskonalenie zgodnych ze sferą w jakiej działamy tj. koszykówką. Analizując dostępne na tą chwilę rozwiązania online stwierdziliśmy znaczny deficyt, a wręcz brak dostępności do materiałów i narzędzi dostosowanych do naszych potrzeb oraz zgodnych z wypracowanym systemem treningowym. Narzędzia online-owe i aplikacje wspierające zawodników podczas treningów na siłowni, podczas biegania czy uprawiania innych sportów to dla wielu osób najlepszy sposób doskonalenia techniki i motywowania się do kolejnych treningów i przezwycięzania własnych barier. Tym bardziej w czasach pandemii spowodowanej COVID-19 niniejsze rozwiązania stają się praktycznie jedyną możliwością dla zawodników podnoszenia swoich kompetencji i umiejętności sportowych z uwagi na ograniczony lub wręcz brak dostępu do regularnych treningów i rywalizacji z innymi. Pomysł na projekt powstał w wyniku potrzeb zgłaszanych przez rodziców, zawodników oraz trenerów funkcjonujących w ramach klubów po stronie niemieckiej i polskiej w okresie pandemii. Wszyscy w/w zgodnie wyrażali potrzebę stworzenia narzędzia i pomocy dydaktycznych do samodoskonalenia się w koszykarskich aspektach poza treningami lub w trakcie lockdownu. Podczas online-owych spotkań z przedstawicielami partnera niemieckiego biorąc pod uwagę oczywiście zdiagnozowane przez kadrę trenerską potrzeby w obu klubach ustaliliśmy obszary deficytowe, grupę docelową oraz szczegółowy zakres działań i wsparcia. Celem projektu jest wytworzenie i udostępnienie dedykowanych pomocy i narzędzi online w ramach współpracy polsko-niemieckiej dwóch klubów koszykarskich w zakresie wsparcia dzieci i młodzieży w samorozwoju oraz samodoskonaleniu umiejętności sportowych w czasie realnego zagrożenia Covid-19 do 31.07.2022 roku. Rezultatem projektu jest współpraca polsko-niemiecka dwóch klubów koszykarskich w zakresie wsparcia dzieci i młodzieży w samorozwoju oraz

samoszkonaleniu umiejetności sportowych poprzez wytworzenie oraz udostępnienie dedykowanych i sprawdzonych pomocy oraz narzędzi online-owych.

1. Przygotowanie procesu pracy mentalnej dla zawodników U11, U12, U14

1.1. Test U11

Narzędzie „**Mentalne Koło Koszykarza**” jest autorskim narzędziem, którego celem jest indywidualna ocena różnych aspektów związanych z elementami koszykarskimi. Ocena obejmuje:

- 1) Wytrzymałość;
- 2) Gra w obronie;
- 3) Gra w ataku;
- 4) Radość z gry

Każdy zawodnik dostaje do wypełnienia niniejsze koło. Bardzo ważnym elementem jest to, że **nikt z zewnątrz nie sugeruje żadnej odpowiedzi**, każdy zawodnik ma wypełnić Mentalne Koło Koszykarza samodzielnie. Jedyna pomoc może dotyczyć objaśnienia skali, po której zawodnik może się swobodnie, zgodnie z własnymi odczuciami, poruszać.

W Mentalnym Kole Koszykarza przyjmujemy skalę od 1 do 10, przy czym 1 jest najniższym możliwym poziomem zadowolenia, a 10 najwyższym. Zawodnik ocenia siebie w każdym polu, następnie łączy ze sobą zaznaczone punkty, tworząc kształt, który odegra w jego wyobraźni ważną rolę, da też trenerowi pewien obraz zawodnika. Utworzony kształt ukazujące nam aktualne poziomy zadowolenia tudzież spełnienia zawodnika w poszczególnych ćwiartkach. Na podstawie tego właśnie obrazu zawodnik określa jakie zmiany chce wprowadzić, w której z ćwiartek chciałby je dokonać oraz analizuje z trenerem co należy zrobić, by dane zmiany osiągnąć.

Analiza ćwiartek:

- 1) Wytrzymałość - zawodnik określa swoje przygotowanie fizyczne oraz wytrzymałość fizyczną w kontekście wydolnościowym
- 2) Gra w obronie - zawodnik określa swoje umiejętności gry w obronie w ujęciu ogólnym
- 3) Gra w ataku - zawodnik określa swoje umiejętności gry w ataku w ujęciu ogólnym
- 4) Radość z gry – zawodnik określa jaką przyjemność ma z gry w koszykówkę

1.2. Test U12 i U14

Narzędzie „Mentalne Koło Koszykarza” jest autorskim narzędziem, którego celem jest indywidualna ocena różnych aspektów związanych z elementami koszykarskimi. Ocena obejmuje:

- 1) Wytrzymałość;
- 2) Gra w obronie;
- 3) Gra w ataku;
- 4) Pewność siebie na boisku;
- 5) Gra pod presją;
- 6) Rzuty;
- 7) Zbiórki;
- 8) Umiejętność koncentracji.

Każdy zawodnik dostaje do wypełnienia niniejsze koło. Bardzo ważnym elementem jest to, że nikt z zewnątrz nie sugeruje żadnej odpowiedzi, każdy zawodnik ma wypełnić Mentalne Koło Koszykarza samodzielnie. Jedyną pomoc może dotyczyć objaśnienia skali, po której zawodnik może się swobodnie, zgodnie z własnymi odczuciami, poruszać.

W Mentalnym Kole Koszykarza przyjmujemy skalę od 1 do 10, przy czym 1 jest najniższym możliwym poziomem zadowolenia, a 10 najwyższym. Zawodnik ocenia siebie w każdym polu, następnie łączy ze sobą zaznaczone punkty, tworząc kształt, który odegra w jego wyobraźni ważną rolę, da też trenerowi pewien obraz zawodnika. Utworzony kształt ukazujące nam aktualne poziomy zadowolenia tudzież spełnienia zawodnika w poszczególnych ćwiartkach. Na podstawie tego właśnie obrazu zawodnik określa jakie zmiany chce wprowadzić, w której z ćwiartek chciałby je dokonać oraz analizuje z trenerem co należy zrobić, by dane zmiany osiągnąć.

Analiza ćwiartek:

- 1) Wytrzymałość - zawodnik określa swoje przygotowanie fizyczne oraz wytrzymałość fizyczną w kontekście wydolnościowym
- 2) Gra w obronie - zawodnik określa swoje umiejętności gry w obronie w ujęciu ogólnym
- 3) Gra w ataku - zawodnik określa swoje umiejętności gry w ataku w ujęciu ogólnym
- 4) Pewność siebie na boisku - zawodnik określa poczucie pewności swoich umiejętności na boisku w trakcie meczów
- 5) Gra pod presją - zawodnik określa swoje umiejętności gry pod presją czasu, wyniku, doping
- 6) Rzuty - zawodnik określa swoje poczucie dotyczące umiejętności rzutowych w ujęciu ogólnym

- 7) Zbiórki – zawodnik określa swoje poczucie dotyczące umiejętności zbierania piłek zarówno w ataku jak i obronie (łącznie)
- 8) Umiejętność koncentracji – zawodnik określa swoją umiejętność koncentracji w aspekcie sportowym związanym z treningami oraz meczami koszykarskimi

1.3. Abstrakt

Celem niniejszego rozdziału jest przedstawienie możliwości przygotowania procesu wsparcia pracy mentalnej dla zawodników koszykówki z grup wiekowych U11, U12 oraz U14. Omówione zostały aspekty związane z koncentracją, wizualizacją, wytrwałością i motywacją, lękiem oraz radzeniem sobie ze stresem i presją. Ukazano zarówno perspektywę zawodników, jak i trenerów drużyny. Skupiono się jednocześnie na kształtowaniu umiejętności wyznaczania celów przy użyciu narzędzia coachingowego SMART (cele specyficzne, mierzalne, ambitne, realne, terminowe). Co więcej, na potrzeby niniejszej publikacji zostało również opracowane specjalne narzędzie dla drużyn Pogon Basket Szczecin oraz LOK Bernau, tj.: Mentalne Koło Koszykarza. Zadaniem omawianego narzędzia jest ułatwienie diagnozowania potrzeb zawodników, subiektywna samocena umiejętności zawodnika będąca indywidualnym **punktem wyjścia** do dalszego rozwoju oraz monitoring progresu poszczególnych sfer składających się na **koszykarskie rzemiosło**.

Dla kategorii wiekowej U11 Mentalne Koło Koszykarza przyjęto następujące sfery:

- a) Wytrzymałość
- b) Radość z gry
- c) Gra w obronie
- d) Gra w ataku

natomiast dla kategorii wiekowych U12 oraz U14 przyjęto:

- a) Wytrzymałość
- b) Gra w obronie
- c) Gra w ataku
- d) Pewność siebie na boisku
- e) Gra pod presją
- f) Rzuty
- g) Zbiórki
- h) Umiejętność koncentracji

Całość rozdziału dopełniają:

- a) Arkusze wspierające do Mentalnego Koła Koszykarza
- b) Piramida Masłowa
- c) Ćwiczenie na wizualizację
- d) Kwestionariusze pracy mentalnej w kategoriach U11, U12, U14

Wstęp

Ostatnimi czasy mamy coraz więcej dowodów na to, że wsparcie mentalne sportowców odgrywa ważną rolę w rozwoju prowadzącym do osiągnięcia sukcesów sportowych. Coraz częściej słyszymy, że sportowcy będący na szczycie dzielą się z opinią publiczną tym, jak bardzo praca z trenerami mentalnymi wsparła ich w drodze na szczyt. Otwarcie mówią o tym m. in. takie gwiazdy światowej koszykówki jak Stephen Curry, Andrew Wiggins czy Karl Anthony Towns. W tym miejscu nie sposób nie wspomnieć również o Michaelu Jordanie, czy Kobe Bryancie, którzy w trakcie swojej kariery wielokrotnie korzystali ze wsparcia trenerów mentalnych. W przypadku dwóch ostatnich był to autor książki: „*The Mindful Athlete*” George Mumford. Miał on także okazję współpracować z Philem Jacksonem, wybitnym trenerem z najlepszej ligi świata, tj. NBA, zdobywcą jedenastu mistrzowskich pierścieni. Jeżeli wobec tego największe gwiazdy koszykówki, zarówno zawodnicy, jak i trenerzy, sięgają po mentalne wsparcie, należy wziąć ten fakt pod uwagę i uznać za ważny, choć nie jedyny czynnik w realizacji koszykarskich marzeń.

Analizując powyższe, możemy przyjąć, że nie tylko godziny treningów, indywidualna wytrzymałość i sprawność fizyczna, talent, czy również nieodzowny w sporcie element szczęścia mają wpływ na optymalne występy. Właśnie trening mentalny zdaje się być idealnym uzupełnieniem powyższych, klamrą łączącą wszystkie aspekty, pozwalającą obierać drogę adekwatną do potrzeb danego momentu oraz dynamicznie dostosowywać się do zmian, które w trakcie kariery sportowca są nieodzowne.

Co ciekawe, autorzy: Maciej Behnke, Karolina Chlebosz oraz Magdalena Kaczmarek, w swojej książce: „*Trening Mentalny – psychologia sportu w praktyce*” podkreślają, że trening mentalny jest także najzdrowszym i najtańszym aspektem przygotowania zawodnika. Co więcej, dodają, że jego stosowanie zazwyczaj nie wymaga dodatkowego sprzętu, co jest niewątpliwie dużą zaletą takiego rodzaju treningu.¹

¹ str. 35 – Trening Mentalny psychologia sportu w praktyce: Behnke, Chlebosz, Kaczmarek

1.4. Aspekty wspólne dla zawodników U11, U12, U14

1. Diagnoza potrzeb

W przypadku pracy mentalnej z zawodnikami, sama diagnoza potrzeb zdaje się być elementem kluczowym. Oczywiście postawienie celu jest dla rozwoju indywidualnego oraz zespołowego niezbędne (niezależnie czy celem jest mistrzostwo okręgu, mistrzostwo kraju, wygrana w turnieju czy awans w rozgrywkach ligowych) i na jego podstawie można przejść do determinowania potrzeb zespołu oraz potrzeb indywidualnych. Właśnie ta diagnoza, a następnie wdrożenie na jej podstawie skutecznych działań z dużym skupieniem się na indywidualnej jednostce, nawet gdy rozmawiamy o sporcie drużynowym jakim jest koszykówka, może przyspieszyć dynamikę postępów w karierze zawodniczej. „Każdy człowiek jest indywidualną jednostką i na każdego tak należy patrzeć. Każdy z nas ma w sobie potencjał, do którego można, a nawet powinno się dotrzeć”²

W związku z powyższym, głównie opierając się na potrzebie możliwie najlepszej diagnozy potrzeb i ukazaniu, gdzie jesteśmy w rozwoju sportowym stworzone zostało narzędzie: Mentalne Koło Koszykarza. Zostało ono jednocześnie zróżnicowane w zależności od grup wiekowych, przy czym w grupie U11 stanowi ono swego rodzaju wprowadzenie w pracę mentalną, w grupie U12 jest jej rozwinięciem, a w grupie U14 jest już podstawą bardzo świadomej rozmowy trenera zespołu, trenera mentalnego czy też mentora z rozwinięciem na bardziej szczegółowe aspekty warsztatu koszykarskiego.

Aby doprowadzić do skuteczniejszej diagnozy potrzeb a następnie efektywniejszego określenia celów zawodnika, bardzo ważne jest zbudowanie zaufania i wiarygodności w oczach sportowca. Jakość relacji trener mentalny-klient często uznawana jest za podstawę sukcesu takiej współpracy

Równie ważne na etapie diagnozowania potrzeb według Briana Hemmingsa oraz Tima Holdera jest również „(...) dokładne zrozumienie doświadczeń sportowców w obszarze ich dyscypliny sportowej oraz psychologicznego podejścia do uprawianego sportu.”³

Ostatnim, ale nie najmniej ważnym elementem, o którym należy wspomnieć, jest przygotowanie zawodnika do diagnozy. Przedstawienie mu celu pracy mentalnej, opowiedzeniu jakie są założenia takiej współpracy, czego będzie wymagało wdrożenie tego do działania jednocześnie budując poczucie bezpieczeństwa zawodnika stojącego w obliczu nowych narzędzi dostosowanych do koszykarskiego podejścia.

² Coaching jako konstruktywny dialog, Miziołek, M. str. 257

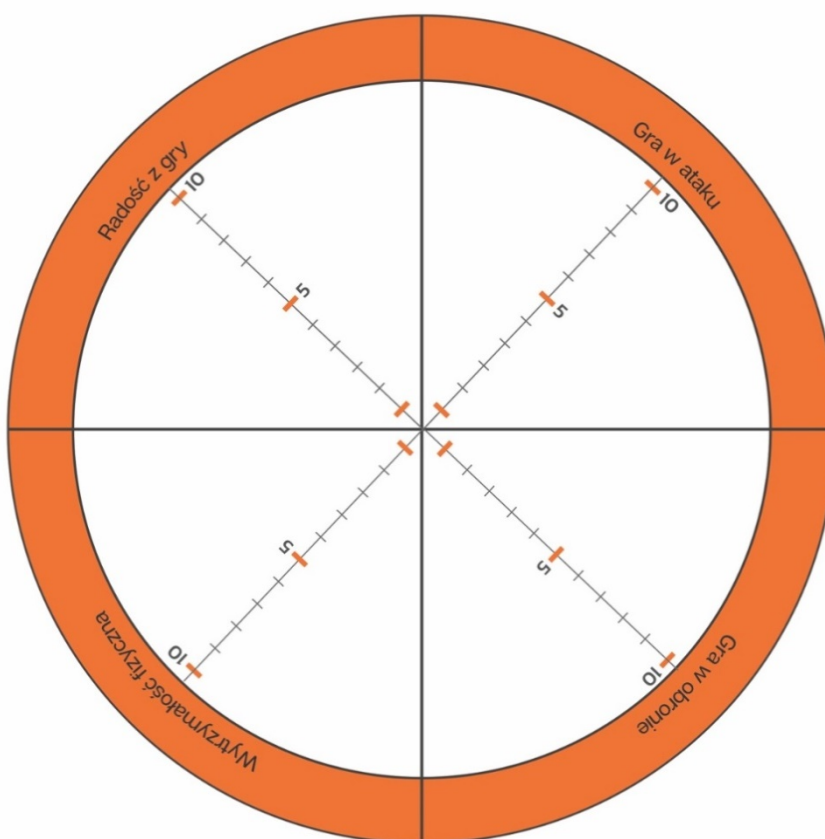
³ Ravizza, K. – Gaining entry with athletic personnel for season-long consulting

Narzędzie dla kategorii U11

IMIĘ I NAZWISKO _____



Mentalne koło koszykarza



DATA 1 _____ KOLOR _____
DATA 2 _____ KOLOR _____

a) Kategoria wiekowa U11

- Strefa pierwsza: **Wytrzymałość**

Zawodnik ma do dyspozycji skalę od 1 do 10. Na jej podstawie określa swoją wytrzymałość fizyczną, kondycję, czas treningu czy czas meczowy, który jest w stanie zrealizować. W przypadku zawodnika z kategorii wiekowej U11 możemy mieć wsparcie trenera drużyny, trenera mentalnego czy mentora przy wypełnianiu niniejszego pola. Na podstawie wskazanej przez zawodnika liczby, jesteśmy w stanie określić, jak zawodnik czuje się w aspekcie swojej wytrzymałości, następnie możemy wyznaczać cele, by wytrzymałość została zwiększona (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów)

-Strefa druga: **Radość z gry**

Bezspornie radość z czynności, które wykonujemy sprawia, że jesteśmy bardziej zmotywowani do ich wykonywania, a samo rozpoczęcie ich nie stawia przed nami mentalnych blokad. Właśnie dla kategorii U11 (nie występuje w Mentalnym Kole Koszykarza U12 i U14) zdecydowano się na diagnozowanie tego aspektu. W najmłodszych kategoriach wiekowych odgrywa ono kluczową rolę, bezpośrednio przekłada się na chęć trenowania i rozwijania własnych umiejętności. Wynik, jaki zawodnik zaznaczy właśnie w tym polu może wiele powiedzieć nam na temat jego wewnętrznych motywacji. Radość z gry poniżej wyniku 7 otwiera nam pytania – czemu tak jest? Czy zawodnik rzeczywiście sam trenuje z własnej, nieprzymuszonej woli, czy, być może, jest tutaj kierowany pod naciskiem swoich opiekunów.

-Strefa trzecia: **Gra w obronie**

W kategorii wiekowej U11 nie zakładamy jeszcze szczegółowego rozbicia na poszczególne aspekty gry w obronie. Przyjęte zostało ujęcie tego jako jedność, gdyż sama praca z niniejszym narzędziem jest dopiero wprowadzana właśnie w U11. Jako że czynnik umiejętności technicznych zawodnika jest bardzo ważny w określeniu skali umiejętności od 1 do 10, wsparcie trenera w zdecydowaniu, gdzie na omawianej skali zawodnik aktualnie się zajmuje jest w pełni akceptowane.

-Strefa czwarta: **Gra w ataku**

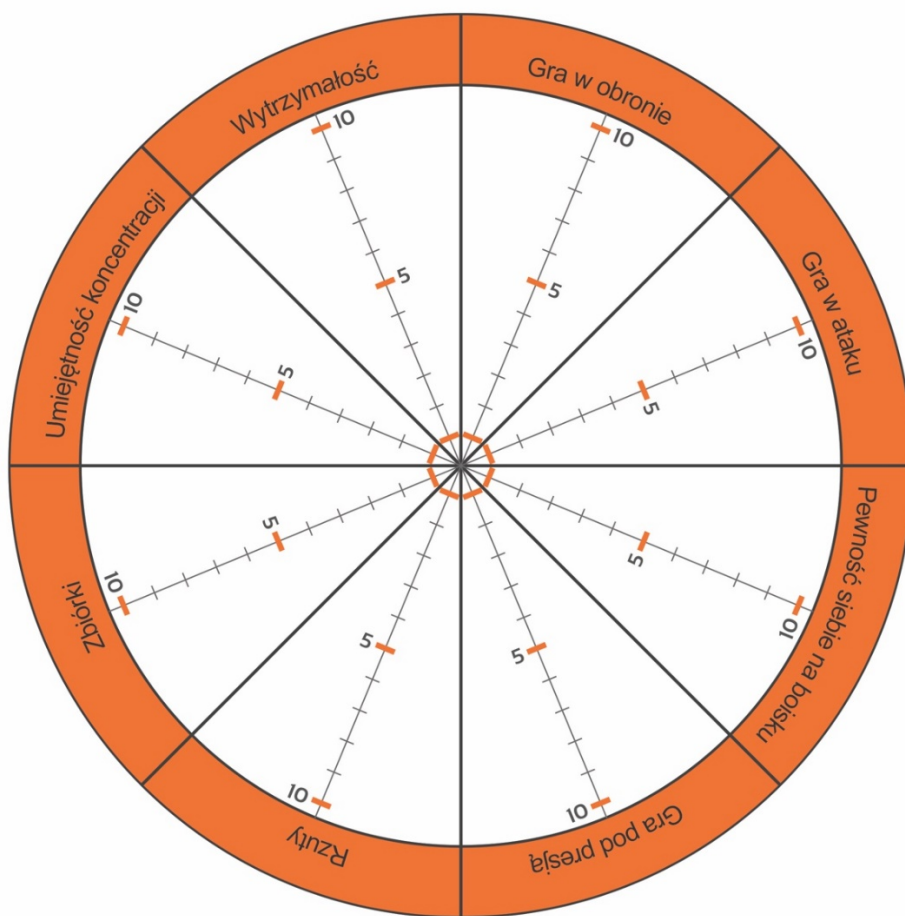
W kategorii wiekowej U11 nie zakładamy jeszcze szczegółowego rozbicia na poszczególne aspekty gry w ataku. Przyjęte zostało ujęcie tego jako jedność, gdyż sama praca z niniejszym narzędziem jest dopiero wprowadzana właśnie w U11. Jako że czynnik umiejętności technicznych zawodnika jest bardzo ważny w określeniu skali umiejętności od 1 do 10, wsparcie trenera w zdecydowaniu, gdzie na omawianej skali zawodnik aktualnie się znajduje jest w pełni akceptowane.

Narzędzie dla kategorii U12 oraz U14

IMIĘ I NAZWISKO _____

SPIRAL[®]
COACHING

Mentalne koło koszykarza



DATA 1 _____ KOLOR _____
DATA 2 _____ KOLOR _____

b) Kategoria wiekowa U12

-Strefa pierwsza: **Wytrzymałość**

Zawodnik ma do dyspozycji skalę od 1 do 10. Na jej podstawie określa swoją wytrzymałość fizyczną, kondycję, czas treningu czy czas meczowy, który jest w stanie zrealizować. Warto zaznaczyć, że w kategorii U12 zalecamy określenie własnej wytrzymałości indywidualnie, bez wsparcia trenera. Oczywiście jeżeli trener uzna, że jego wsparcie jest niezbędne, istnieje również taka możliwość, chcemy jednak uczyć zawodników indywidualnego określania swoich umiejętności w poszczególnych strefach Mentalnego Koła Koszykarza. Na podstawie wskazanej przez zawodnika liczby, jesteśmy w stanie określić, jak zawodnik czuje się w aspekcie swojej wytrzymałości, następnie możemy wyznaczać cele, by wytrzymałość czy siła fizyczna zostały zwiększone (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów)

-Strefa druga: **Gra w obronie**

Analogicznie do grupy wiekowej U11, gra w obronie jest określana w skali od 1 do 10 jako całość. Jednocześnie w kategorii wiekowej U12 zalecamy rozmowę z trenerem zespołu czy trenerem mentalnym i rozbić tego na pomniejsze części. Następnie z połączenia umiejętności z każdego z wybranych elementów gry obronnej omówionego z trenerem wyłoni się obraz średniej punktów zaznaczony jako ogólny wynik punktowy w strefie: Gra w obronie. Zaznaczyć pragniemy w tym miejscu, że trener drużyny samodzielnie może wybrać elementy, na które aktualnie, w kategorii wiekowej U12, kładzie nacisk. Co za tym idzie, może omówić np.:

- utrzymanie pozycji obronnej
- umiejętność przechwytywania piłek
- szybkość w obronie
- przechwytywanie piłek
- powrót do obrony

Uśredniony wynik da nam ogólny subiektywny obraz umiejętności całościowej Gry w obronie oraz będzie dużą podpowiedzią do ustalania celów (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów).

-Strefa trzecia: **Gra w ataku**

Należy przyjąć tę samą strategię wypełniania tego pola, co w sferze drugiej, czyli Gra w obronie, dla kategorii wiekowej U12. Gra w ataku jest określana w skali od 1 do 10 jako całość. Jednocześnie w kategorii wiekowej U12 zalecamy rozmowę z trenerem zespołu czy trenerem mentalnym i rozbić

tego na pomniejsze części. Następnie z połączenia umiejętności z każdego z wybranych elementów gry obronnej omówionego z trenerem wyłoni się obraz średniej punktów zaznaczony jako ogólny wynik punktowy w strefie: Gra w ataku. Zaznaczyć pragniemy w tym miejscu, że trener drużyny samodzielnie może wybrać elementy, na które aktualnie, w kategorii wiekowej U12, kładzie nacisk. Co za tym idzie, może omówić np.:

- umiejętność gry 1/1
- mijanie
- dwutakt
- koźłowanie
- podawanie

Uśredniony wynik da nam ogólny subiektywny obraz umiejętności całościowej Gry w ataku oraz będzie dużą podpowiedzią do ustalania celów (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów)

-Strefa czwarta: **Pewność siebie na boisku**

Strefa, która pojawia się w naszym narzędziu od kategorii wiekowej U12. Bardzo istotny punkt w drodze do mentalnego rozwoju zawodnika. Z reguły zakłada się, że właśnie pewność siebie jest bardzo ważnym elementem w budowaniu zwycięskiej mentalności. Jednocześnie bardzo rzadko widoczne jest skoncentrowanie się właśnie na rozwijaniu tego aspektu. Zawodnik może bowiem uchodzić za najlepszy talent w drużynie, czy nawet w kraju, za posiadającego najlepsze umiejętności techniczne, jednak brak pewności siebie na boisku może zupełnie blokować jego dostęp do tych zasobów w trakcie meczów. Mówi się, że łańcuch jest tak mocny jak jego najłabsze ogniwo. Ta sfera odpowiada właśnie za moc mentalną tego ogniwa w sytuacjach boiskowych. Wynik, analogicznie do pozostałych sfer, jest punktem wyjścia do określenia kolejnych kroków rozwijających niniejszą umiejętność.

-Sfera piąta: **Gra pod presją**

Sfera, która pozwala nam zdefiniować, jak zawodnik zachowuje się grając pod presją. Gdy w sytuacjach ciężkich dla zespołu, np. w zaciętych końcówkach czy w momentach, gdy mecz nie układa się po myśli drużyny zawodnik dodatkowo okazuje brak pewności siebie na boisku, możemy mieć do czynienia z sytuacją, gdzie obok mierzenia się z drużyną przeciwną, trener czy inni zawodnicy muszą również nijako stawić czoła zawodnikowi własnej drużyny, co zdecydowanie ogranicza możliwości powodzenia zespołu. Jeżeli, mimo grania pod presją, u zawodnika nie pojawia się lęk, obawa, niepokój, natomiast jest on w stanie wciąż z tak zwaną: „zimną głową” funkcjonować

na boisku wypełniając założenia trenera i grając optymalnie dla drużyny, wtedy mówimy o bardzo wysokiej umiejętności Gry pod presją. W takiej sytuacji spodziewamy się oceny zawodnika w tej sferze w wysokich rejestrach, tj. 9-10. Jeżeli natomiast mamy sytuację zgoła odmienną, a zawodnik grający pod presją ma tendencje do „gotowania się”, podejmowania błędnych decyzji oraz zdecydowanie większej ilości błędów niż w sytuacjach, gdzie presja nie jest obecna, wtedy wynik w tej sferze będzie oscylował w granicach 1-4. Jak wykorzystać wynik z tej sfery do indywidualnego rozwoju zostanie przedstawione w punkcie 5, Wyznaczanie celów.

-Sfera szósta: **Rzuty**

Sfera rzuty w niniejszym narzędziu jest określana w skali od 1 do 10 jako całość. Jednocześnie zalecamy rozmowę z trenerem zespołu czy trenerem mentalnym i rozbić tego na pomniejsze części. Następnie z połączenia umiejętności z każdego z wybranych elementów gry obronnej omówionego z trenerem wyłoni się obraz średniej punktów zaznaczony jako ogólny wynik punktowy w strefie: Rzuty. Zaznaczyć pragniemy w tym miejscu, że trener drużyny samodzielnie może wybrać elementy, na które aktualnie, w kategorii wiekowej U12, kładzie nacisk. Co za tym idzie, może omówić np.:

- rzut z półdystansu
- rzuty z dystansu
- rzut wolny
- rzut z dwutaktu

Uśredniony wynik da nam ogólny subiektywny obraz umiejętności całościowej Gry w obronie oraz będzie dużą podpowiedzią do ustalania celów (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów).

-Sfera siódma: **Zbiórki**

W tej sferze w kategorii U12 proponujemy czysto techniczne podejście do umiejętności zbierania piłek, w ujęciu zbiorczym, zarówno zbiórki w ataku jak i zbiórki w obronie. Bez podziału na poszczególne aspekty mające wpływ na zwiększenie umiejętności zbierania, takie jak m. in. zastawianie zawodnika.

-Sfera ósma: **Umiejętność koncentracji**

Bardzo dużo w dzisiejszych czasach, nie tylko w sferze sportu, ale w życiu codziennym mówi się o „byciu tu i teraz”. Napisano na ten temat wiele publikacji, zwracając uwagę oraz kładąc nacisk na to, że nie ma momentu przeszłego i przyszłego w trakcie wykonywania określonego zadania, jest tu i

teraz. Będąc w ataku powinno być się w ataku. Będąc w obronie powinno być się w obronie. Nierzadko zdarza się, że młodzi adepci koszykówki bardzo przeżywają nieudaną akcję np. w ataku, co rzutuje na ich postawę w kolejnej akcji, gdzie należy przejść do obrony. Stąd tak ważnym czynnikiem jest umiejętność koncentracji na konkretnym zadaniu na teraz, no konkretnej sytuacji mającej miejsce w danej chwili. Przenoszenie niepowodzeń z przeszłości i nadmierne rozmyślanie czy to o nieudanych akcjach czy sprawach zewnętrznych sprawia, że traci się koncentrację i zaczyna wątpić w siebie.

c) Kategoria wiekowa U14

-Strefa pierwsza: **Wytrzymałość**

Zawodnik ma do dyspozycji skalę od 1 do 10. Na jej podstawie określa swoją wytrzymałość fizyczną, kondycję, czas treningu czy czas meczowy, który jest w stanie zrealizować. W kategorii U14 mamy do dyspozycji zmierzenie wytrzymałości fizycznej, siły fizycznej (trening siłowy jest już z reguły obecny w tym wieku), kondycji, wydolności w szerszym aspekcie niż ma to miejsce w U12. Oczywiście w kolejnych kategoriach rozbudowujemy rozmowę o poszczególnych sekcjach Mentalnego Koła Koszykarza i tworzymy coraz dokładniejszy obraz „gdzie jestem” oraz „dokąd zmierzam”. Jeżeli trener, pełniący funkcję mentora uzna, że jego wsparcie jest niezbędne, istnieje również taka możliwość by pomógł wypełnić niniejsze narzędzie, chcemy jednak uczyć zawodników indywidualnego określania swoich umiejętności w poszczególnych strefach Mentalnego Koła Koszykarza. Na podstawie wskazanej przez zawodnika liczby, jesteśmy w stanie określić, jak zawodnik czuje się w aspekcie swojej wytrzymałości, następnie możemy wyznaczać cele, by wytrzymałość czy siła fizyczna zostały zwiększone (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów)

-Strefa druga: **Gra w obronie**

Analogicznie do grupy wiekowej U12, gra w obronie jest określana w skali od 1 do 10 jako całość. Jednocześnie w kategorii wiekowej U14 zalecamy rozmowę z trenerem zespołu czy trenerem mentalnym i rozbić tego na pomniejsze części. Następnie z połączenia umiejętności z każdego z wybranych elementów gry obronnej omówionego z trenerem wyłoni się obraz średniej punktów zaznaczony jako ogólny wynik punktowy w strefie: Gra w obronie. Zaznaczyć pragniemy w tym miejscu, że trener drużyny samodzielnie może wybrać elementy, na które aktualnie, w kategorii wiekowej U14, kładzie nacisk. W kategorii U14 proponujemy, obok proponowanych w U12:

- utrzymanie pozycji obronnej
- umiejętność przechwytywania piłek
- szybkość w obronie
- przechwytywanie piłek
- powrót do obrony

Również:

- poruszanie się w schemacie obronnym
- praca nóg / poruszanie się w obronie
- czytanie taktyki ataku przeciwnika

Uśredniony wynik da nam ogólny subiektywny obraz umiejętności całościowej Gry w obronie oraz będzie dużą podpowiedzią do ustalania celów (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów).

-Strefa trzecia: **Gra w ataku**

Analogicznie do grupy wiekowej U12, gra w ataku jest określana w skali od 1 do 10 jako całość. Jednocześnie w kategorii wiekowej U14 zalecamy rozmowę z trenerem zespołu czy trenerem mentalnym i rozbić tego na pomniejsze części. Następnie z połączenia umiejętności z każdego z wybranych elementów gry obronnej omówionego z trenerem wyłoni się obraz średniej punktów zaznaczony jako ogólny wynik punktowy w strefie: Gra w ataku. Zaznaczyć pragniemy w tym miejscu, że trener drużyny samodzielnie może wybrać elementy, na które aktualnie, w kategorii wiekowej U14, kładzie nacisk. W kategorii U14 proponujemy, obok proponowanych w U12:

- umiejętność gry 1/1
- mijanie
- dwutakt
- koźłowanie
- podawanie

Również:

- rozumienie zagrywek w ataku
- kreowanie pozycji do rzutu
- czytanie taktyki obrony przeciwnika

Uśredniony wynik da nam ogólny subiektywny obraz umiejętności całościowej Gry w obronie oraz będzie dużą podpowiedzią do ustalania celów (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów).

-Strefa czwarta: **Pewność siebie na boisku**

Strefa, która pojawia się w naszym narzędziu od kategorii wiekowej U12 dokładnie tak samo analizujemy ją w kategorii U14. Bardzo istotny punkt w drodze do mentalnego rozwoju zawodnika. Z reguły zakłada się, że właśnie pewność siebie jest bardzo ważnym elementem w budowaniu zwycięskiej mentalności. Jednocześnie bardzo rzadko widoczne jest skoncentrowanie się właśnie na rozwijaniu tego aspektu. Zawodnik może bowiem uchodzić za najlepszy talent w drużynie, czy nawet w kraju, za posiadającego najlepsze umiejętności techniczne, jednak brak pewności siebie na boisku może zupełnie blokować jego dostęp do tych zasobów w trakcie meczów. Mówi się, że łańcuch jest tak mocny jak jego najłabsze ogniwo. Ta sfera odpowiada właśnie za moc mentalną tego ogniwa w sytuacjach boiskowych. Wynik, analogicznie do pozostałych sfer, jest punktem wyjścia do określenia kolejnych kroków rozwijających niniejszą umiejętność.

-Sfera piąta: **Gra pod presją**

Sfera, która pozwala nam zdefiniować, jak zawodnik zachowuje się grając pod presją. Gdy w sytuacjach ciężkich dla zespołu, np. w zaciętych końcówkach czy w momentach, gdy mecz nie układa się po myśli drużyny zawodnik dodatkowo okazuje brak pewności siebie na boisku, możemy mieć do czynienia z sytuacją, gdzie obok mierzenia się z drużyną przeciwną, trener czy inni zawodnicy muszą również niejako stawić czoła zawodnikowi własnej drużyny, co zdecydowanie ogranicza możliwości powodzenia zespołu. Jeżeli, mimo grania pod presją, u zawodnika nie pojawia się lęk, obawa, niepokój, natomiast jest on w stanie wciąż z tak zwaną: „zimną głową” funkcjonować na boisku wypełniając założenia trenera i grając optymalnie dla drużyny, wtedy mówimy o bardzo wysokiej umiejętności Gry pod presją. W takiej sytuacji spodziewamy się oceny zawodnika w tej sferze w wysokich rejestrach, tj. 9-10. Jeżeli natomiast mamy sytuację zgoła odmienną, a zawodnik grający pod presją ma tendencje do „gotowania się”, podejmowania błędnych decyzji oraz zdecydowanie większej ilości błędów niż w sytuacjach, gdzie presja nie jest obecna, wtedy wynik w tej sferze będzie oscylował w granicach 1-4. Jak wykorzystać wynik z tej sfery do indywidualnego rozwoju zostanie przedstawione w punkcie 5, Wyznaczanie celów.

-Sfera szósta: **Rzuty**

Sfera rzuty w niniejszym narzędziu jest określana w skali od 1 do 10 jako całość. Jednocześnie zalecamy rozmowę z trenerem zespołu czy trenerem mentalnym i rozbić tego na pomniejsze części. Następnie z połączenia

umiejętności z każdego z wybranych elementów gry obronnej omówionego z trenerem wyłoni się obraz średniej punktów zaznaczony jako ogólny wynik punktowy w strefie: Gra w obronie. Zaznaczyć pragniemy w tym miejscu, że trener drużyny samodzielnie może wybrać elementy, na które aktualnie, w kategorii wiekowej U14, kładzie nacisk. W kategorii U14 proponujemy, obok proponowanych w U12:

- rzut z półdystansu
- rzuty z dystansu
- rzut wolny
- rzut z dwutaktu

Również:

- rzut z dwutaktu lewą ręką
- rzut z dwutaktu prawą ręką
- rzut w kontakcie z zawodnikiem obrony

Uśredniony wynik da nam ogólny subiektywny obraz umiejętności całościowej Gry w obronie oraz będzie dużą podpowiedzią do ustalania celów (szerzej omówione punkcie 5, Wyznaczanie celów).

-Sfera siódma: **Zbiórki**

W tej sferze w kategorii U14 proponujemy czysto techniczne podejście do umiejętności zbierania piłek. Inaczej niż w kategorii U12, tutaj proponujemy rozmowę i analizę w rozbiciu na poszczególne aspekty mające wpływ na zwiększenie umiejętności zbierania, a są to:

- umiejętność zbierania piłek w ataku (wzrost/skoczność/długość ramion)
- umiejętność zbierania piłek w obronie (wzrost/skoczność/długość ramion)
- zastawianie zawodnika drużyny przeciwnej

-Sfera ósma: **Umiejętność koncentracji**

Bardzo dużo w dzisiejszych czasach, nie tylko w sferze sportu, ale w życiu codziennym mówi się o „byciu tu i teraz”. Napisano na ten temat wiele publikacji, zwracając uwagę oraz kładąc nacisk na to, że nie ma momentu przeszłego i przyszłego w trakcie wykonywania określonego zadania, jest tu i teraz. Będąc w ataku powinno być się w ataku. Będąc w obronie powinno być się w obronie. Nierzadko zdarza się, że młodzi adepci koszykówki bardzo przeżywają nieudaną akcję np. w ataku, co rzutuje na ich postawę w kolejnej akcji, gdzie należy przejść do obrony. Stąd tak ważnym czynnikiem jest umiejętność koncentracji na konkretnym zadaniu na teraz, no konkretnej sytuacji mającej miejsce w danej chwili. Przenoszenie niepowodzeń z



przeszłości i nadmierne rozmyślanie czy to o nieudanych akcjach czy sprawach zewnętrznych sprawia, że traci się koncentrację i zaczyna wątpić w siebie.

Biorąc wszystkie wyżej wymienione aspekty, podzielone na kategorie wiekowe U11, U12 oraz U14, mamy możliwość przeprowadzenia diagnozy, która następnie staje się punktem wyjścia do określenia celów zawodnika, przekładających się następnie na lepsze funkcjonowanie w drużynie oraz na realizację celów zespołu.

Bardzo ważną kwestią jest to, że Mentalnego Koła Koszykarza używamy cyklicznie, co pozwala nam sprawdzić jakie zmiany zaszły u zawodnika, na czym należy pracować dalej, gdzie odnotowano progres, a gdzie regres, o ile w ogóle progres czy regres w jakiegokolwiek sferze nastąpiły. Zalecane jest wykonywanie pracy z niniejszym narzędziem raz na połowę sezonu koszykarskiego.

Jako załącznik do diagnozy potrzeb określanej przy użyciu Mentalnego Koła Koszykarza można użyć następującego arkusza wspierającego, do czego zachęcamy, szczególnie na początku pracy z niniejszym narzędziem.



Arkusz wspierający do Mentalnego Koła Koszykarza U12

Imię i nazwisko

Wytrzymałość

Gra w obronie: (średnia z poniższych aspektów)

utrzymanie pozycji obronnej

umiejętność przechwytywania piłek

szybkość w obronie

przechwytywanie piłek

powrót do obrony

Gra w ataku: (średnia z poniższych aspektów)

umiejętność gry 1/1

mijanie

dwutakt

koźłowanie

podawanie

Pewność siebie na boisku:

Gra pod presją:

Rzuty: (średnia z poniższych aspektów)

rzut z półdystansu

rzuty z dystansu

rzut wolny

rzut z dwutaktu

Zbiórki:

Umiejętność koncentracji:



Arkusz wspierający do Mentalnego Koła Koszykarza U14

Imię i nazwisko

Wytrzymałość

Gra w obronie: (średnia z poniższych aspektów)

utrzymanie pozycji obronnej

umiejętność przechwytywania piłek

szybkość w obronie

przechwytywanie piłek

powrót do obrony

poruszanie się w schemacie obronnym

praca nóg / poruszanie się w obronie

czytanie taktyki ataku przeciwnika

Gra w ataku:

umiejętność gry 1/1

mijanie

dwutakt

koźłowanie

podawanie

rozumienie zagrywek w ataku

kreowanie pozycji do rzutu

czytanie taktyki obrony przeciwnika

Pewność siebie na boisku:

Gra pod presją:

Rzuty: (średnia z poniższych aspektów)

rzut z półdystansu

rzuty z dystansu

rzut wolny

rzut z dwutaktu lewą ręką

rzut z dwutaktu prawą ręką

rzut w kontakcie z zawodnikiem obrony

Zbiórki: (średnia z poniższych aspektów)

umiejętność zbierania piłek w ataku (wzrost/skoczność/długość ramion)

umiejętność zbierania piłek w obronie (wzrost/skoczność/długość ramion)

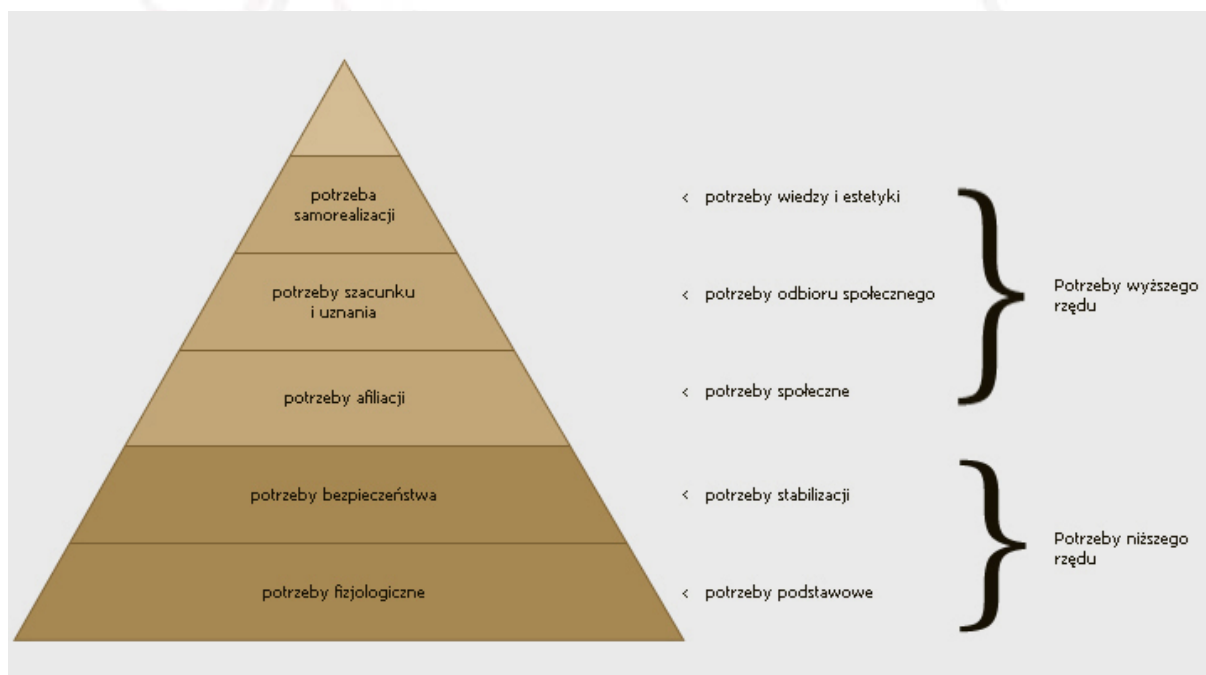
zastawianie zawodnika drużyny przeciwnej

Umiejętność koncentracji:

2. Różne perspektywy (zawodnik, trener drużyny, trener mentalny)

Bardzo ważne jest zaznaczenie w tym miejscu, że z psychologicznego punktu widzenia, każdy z nas odbiera świat na swój własny i indywidualny sposób. To jak reagujemy na poszczególne bodźce, to jak przechodzą one przez nasze poszczególne wewnętrzne filtry, jak zachowujemy się w ich obliczu jest właśnie odpowiedzią naszych wewnętrznych mechanizmów.

Najprościej ukazać nam źródło naszych mechanizmów w oparciu o Piramidę Potrzeb Maslowa.



Źródło: opiekunmedycznypraktyczny.blogspot.com

-Potrzeby fizjologiczne

Na samym dole piramidy mamy potrzeby podstawowe – potrzeby fizjologiczne. Nie ulega wątpliwości, że ich zaspokojenie jest również niezbędne do rozwoju każdego sportowca. Nie możemy patrzeć na sportowca z pominięciem jakiegokolwiek rzędu potrzeb każdego człowieka. Dopiero zaspokojenie potrzeb fizjologicznych przesuwają nasze potrzeby do kolejnego, wyższego poziomu niniejszej Piramidy.

-Potrzeba bezpieczeństwa

Patrząc z perspektywy mojej pracy z klientami jest ona potrzebą kluczową, otwierającą dostęp do wewnętrznych zasobów człowieka, będącym swego rodzaju

przepustką do rozwoju. Gdy nie ma bezpieczeństwa, ta potrzeba jest wtedy niezaspokojona, a nasze myśli, działania, koncentrują się właśnie (czy świadomie, czy podświadomie) na jej realizacji.

-Potrzeba afiliacji

Kolejną potrzebą, do której każdy człowiek przesuwa się mając zaspokojoną potrzebę bezpieczeństwa, jest potrzeba afiliacji. Inaczej ujmując jest to potrzeba przynależności, akceptacji i afirmacji. Pojawia się tutaj bardzo mocno aspekt społeczny, dążymy wtedy do kontaktu z innymi ludźmi, przewyciężamy alienację i osamotnienie. W koszykówce ta potrzeba jest między innymi realizowana przez poczucie bycia częścią zespołu, czy to przez zawodnika czy przez członka sztabu szkoleniowego. Możemy powiedzieć, że potrzeba jest ta sama, jednocześnie jest realizowana w inny sposób w zależności od perspektywy.

-Potrzeba szacunku i uznania

Kolejną, wyłaniającą się po zaspokojeniu poprzedniej, jest potrzeba szacunku i uznania. Gdy uda nam się stworzyć zespół, w którym poprzednie poziomy Piramidy Potrzeb Maslowa zostają zaspokojone, wtedy możemy mówić o wyłaniającym się zarówno indywidualnym, jak i zespołowym dążeniu do realizacji siebie otrzymując szacunek i uznanie innych. Mówimy tutaj o:

- potrzebie potęgi
- potrzebie wyczynu
- potrzebie wolności
- potrzebie respektu dla samego siebie
- potrzebie sławy
- potrzebie dominacji
- potrzebie szacunku i uznania ze strony innych

Jak najlepiej ma więc zespół koszykarski zaspokoić niniejsze? Odnoszenie sukcesów, bycie na topie, bycie najlepszym, czyli dokładnie to, o co w sporcie zawodowym chodzi.

-Potrzeba samorealizacji

Na samym szczycie hierarchii znajduje się potrzeba samorealizacji. Jest to bardzo dynamiczna potrzeba. Jako ludzie mamy w swoim DNA dążenie do samorealizacji, do przekraczania status quo, do rozwoju osobistego. To tutaj mamy akceptację dla naszej kreatywności, chcemy tworzyć własne życie zgodnie z tym co aktualnie czujemy. Wiara w siebie jest tutaj tematem, wyznaczamy cele, wewnętrznie motywujemy się do kolejnych kroków. O ile w potrzebie szacunku i uznania ważnym elementem był element zewnętrzny, z którego strony właśnie uznanie czy gratyfikacja przychodzą, o tyle w potrzebie samorealizacji element wewnętrzny jest

kluczowy. To my decydujemy o rozwijaniu swojego potencjału, swoich zdolności, talentów czy zainteresowań.

Jak więc Piramida Potrzeb Maslowa wygląda w zależności od perspektywy?

a) Perspektywa Zawodnika

W potrzebach fizjologicznych będziemy u zawodnika mówić o potrzebie snu, odpoczynku, jedzenia, picia, zdrowia, ruchu. Należy więc zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, odpowiednie przygotowanie kondycyjne oraz odpowiednią ilość godzin snu.

Jak zatem z perspektywy zawodnika wygląda potrzeba bezpieczeństwa fizycznego jak i psychicznego? Przed wszystkim w kontekście koszykówki mówimy tu o tym, by nie pojawiał się u zawodnika lęk. Należy opracować takie działanie, by zawodnik wiedział, gdzie aktualnie się znajduje i dokąd zmierza, mając poczucie, że jego środowisko jest przewidywalne, tj.:

- treningi są zaplanowane
- wie co ma wykonywać
- wie jakie są przed nim postawione cele
- stabilność w zespole jest utrzymywana
- trener określa wymagania względem zespołu i zawodników indywidualnie

Idąc dalej, z perspektywy zawodnika potrzeba przynależności jest dosyć łatwa do opisanie, trudniej może być z jej zaspokojeniem. Przede wszystkim mówimy tu o poczuciu bycia członkiem grupy oraz, co ważne, uznaniem za pełnoprawnego członka. Nie ma to znaczenia czy rozmawiamy o kategorii U11, U12, U14, czy jakiegokolwiek innej grupie wiekowej. Chodzi o wewnętrzną realizację dążenia do bycia częścią zespołu. Alienacja i odtrącenie są tutaj aspektami powodującymi swego rodzaju blokady w rozwoju koszykarskim jednostek, a co za tym idzie całego zespołu. Należy więc dążyć do integracji, poczucia wspólnoty, poczucia tego, że jako zawodnik mam wpływ na działanie całego organizmu jakim jest drużyna koszykarska, jestem jego ważnym elementem.

Idealnym momentem w rozwoju koszykarza jest moment zaspokojenia wszystkich wyżej wymienionych potrzeb. Dlaczego? Przyjrzyjmy się sytuacji, w której zawodnik:

- jest przygotowany kondycyjnie, zdrowotnie jest w optymalnej formie, jest wypoczęty, wyspany, najedzony, nawodniony;
- wie czego od niego się wymaga, ma jasno określone cele, zna strategię, współpraca jest dla niego pewna, ma pewne miejsce w zespole, czuje się bezpiecznie wśród zawodników oraz sztabu szkoleniowego;

- czuje się częścią zespołu, otoczenie jest przyjazne, jest pozytywny emocjonalny klimat w zespole, jest poczucie więzi z innymi koszykarzami, w tle wybrzmiewa uczucie, że w tej drużynie jest hasło: „jeden za wszystkich wszyscy za jednego”.

Wtedy możemy mówić o idealnym środowisku z perspektywy zawodniczej, do zmiernia po uznanie w oczach innych. Przekłada się to oczywiście na potrzebę, by zespół został uznany w oczach innych, by odegrał znaczącą i prestiżową rolę. Głód sukcesu, tak można nazwać ten moment. Dążymy zdecydowanie do realizacji postanowionych przed nami celów – czy to będzie awans zespołu w lidze, wygrana w następnym meczu, zdobycie pucharu czy mistrzostwa kraju – potrzeba realizacji tego wybija się na pierwszy plan.

Nadmienię w tym miejscu, że jeżeli któraś z poprzednich potrzeb nie jest zrealizowana, nie możemy mówić o tym, że potrzeba wygranej w następnym meczu jest na pierwszym miejscu. By lepiej to zrozumieć posłużę się przykładem zawodnika z drużyny seniorskiej.

Zawodnik nie myśli o potrzebie uznania i szacunku, zdobycia mistrzostwa jako priorytecie, jeżeli:

Potrzeba fizjologiczna nie jest zaspokojona, np. odniesiono poważną kontuzję, zawodnik jest bardzo chory przed meczem czy w jego trakcie

Potrzeba bezpieczeństwa nie jest zaspokojona, np. mimo umów obowiązujących w klubie zawodnik nie otrzymuje pensji, jednocześnie do drużyny dołącza nowy zawodnik, a on sam nie jest pewny swojego miejsca w składzie

Potrzeba przynależności nie jest zaspokojona, gdyż zawodnik nie czuje się częścią zespołu, jest alienowany, nie jest informowany o działaniach innych zawodników, jego umiejętności nie są doceniane, bywa odsuwany od drużyny, a z jego zdaniem liczy się niewielu bądź nikt.

Powyższe czynniki mają bezpośrednie przełożenie na rozwój zawodnika w danej drużynie, jak i jego rozwój jako człowieka indywidualnie.

Czym będzie więc potrzeba samorealizacji z perspektywy zawodnika? Przede wszystkim w momencie znalezienia się w tym miejscu Piramidy Potrzeb Masłowa zaczynamy mówić o świadomości własnych umiejętności, talentów oraz braków i aspektów na które należy zwrócić większą uwagę. Mamy dostęp do stawiania sobie własnych celów, motywacja do ich realizacji płynie z wewnątrz. To tu znaleźć możemy największe gwiazdy sportu zdeterminowane by wciąż się rozwijać.

b) Perspektywa trenera drużyny

Co ciekawe, to właśnie trener drużyny jest osobą, która musi umieć objąć nie tylko umysłem, ale również emocjonalnie największą potrzeb. Jednocześnie musi brać pod uwagę potrzeby takie jak:

- potrzeby własne jako człowieka
- potrzeby własne jako trenera drużyny
- potrzeby zespołu, jako całości
- potrzeby indywidualne zawodników

Jak więc to zrobić?

Znów najłatwiej będzie opisać zaspokojenie potrzeb fizjologicznych. Niezbędna jest tzw. „jasność umysłu” trenera drużyny, nie mogą więc jego głowy zaprzętać takie rzeczy jak zmęczenie, deprywacja snu, głód czy pragnienie. Jednocześnie należy zwrócić na zaspokojenie tych potrzeb u trenowanych zawodników. Szczególnie w młodszych kategoriach wiekowych należy informować o tym jak ważny jest sen, odpowiednio zbalansowane jedzenie oraz odpowiednie nawodnienie. W przypadku wyjazdów turniejowych czy zgrupowań najlepiej by dietetyk wsparł trenera drużyny nakierowując na odpowiednią żywność w zależności od momentu, w którym drużyna aktualnie się zajmuje.

Potrzeba bezpieczeństwa na poziomie trenera drużyny to na pewno:

- umowa o pracę / stabilność pracy w klubie
- zaufanie przełożonych / osób zarządzających klubem
- możliwość działania zgodnie z własną wizją
- możliwie najlepsze warunki pracy – sala / hala / przyrządy

Jednocześnie trener drużyny przygląda się i monitoruje czy poczucie bezpieczeństwa w zespole jest, ewentualnie co je zakłóca. Czy zawodnicy mają informacje, kiedy są treningi, czy wiedzą jakie są założenia zespołu, czy znają założenia trenera na poszczególne treningi i mecze itd. Ze strony trenera ważne jest by ustalić granice w obrębie których koszykarze mają się następnie, w trakcie całej współpracy, poruszać. W przypadku tej potrzeby warto jest skorzystać ze wsparcia trenera mentalnego, o ile w klubie takowy się znajduje. Trener mentalny ma umiejętności, które pozwolą mu szybko wyczuć, czy coś dzieje się u koszykarza jako jednostki w aspekcie poczucia bezpieczeństwa, ewentualnie czy coś dzieje się w skali makro, czyli w skali zespołu.

Potrzeba przynależności z perspektywy trenera drużyny to znów potrzeba, która ma wiele wymiarów. Jednym z nich jest oczywiście przynależność trenera do zespołu, poczucie, że jest jego ważnym (o ile nie najważniejszym) elementem, często nazywanym potocznie mózgiem drużyny. Jak wygląda zaspakajanie tej potrzeby?

- zawodnicy liczą się z jego zdaniem
- zarząd nie podważa jego autorytetu, a wspiera jego budowanie
- hierarchicznie wiadomo kto steruje zespołem i czyja myśl jest wdrażana

Z zaspokojenia wyżej wymienionych wyłania się potrzeba uznania i szacunku. Potrzeba bycia docenionym, zauważonym. Potrzeba osiągnięcia czegoś, co sprawi, że z zewnątrz trener drużyny zostanie doceniony, ewentualnie, że sam doceni siebie za to, co zrobił. Możemy teraz zastanowić się, czy każdy z trenerów ma potrzebę, by ktoś go docenił. Najprawdopodobniej nie. Czy każdy z trenerów ma potrzebę, by sam się docenił? Najprawdopodobniej tak. Jak to jest możliwe? Na poziomie potrzeby uznania i szacunku dążymy do poczucia, że jesteśmy dumni ze zrealizowania czegoś. My jesteśmy dumni, czyli w tym przypadku trener drużyny. Ostatecznie więc to o trenera drużyny chodzi i jego poczucie docenienia, czasem wystarczy to, że sam doceni swoje osiągnięcia, czasem jest jednak potrzebne to, by ktoś docenił jego osiągnięcia, a następnie na podstawie tych zewnętrznych bodźców on sam doceni siebie czy to wygrywając najbliższy mecz, pokonując ważnego rywala, wygrywając mistrzostwo kraju czy jakikolwiek z pucharów. Wszystko jest względne.

Bycie na poziomie potrzeby samorealizacji sprawia, że trener drużyny ma większy dostęp do własnej kreatywności, bardziej wierzy w swoje umiejętności, jest w stanie torować drogę sobie do dalszego rozwoju idąc zgodnie z własną wizją, poczuciem własnej misji. Znow to jest moment, w którym znajdują się najwięksi trenerzy sportowi świata, moment, w którym tworzą rzeczy, będące innowacyjnymi rozwiązaniami, naśladowanymi następnie przez kolejne pokolenia trenerów.

c) Perspektywa trenera mentalnego

Trener mentalny to wciąż w sporcie młodzieżowym rzadko spotykany członek sztabu szkoleniowego. Powoli zaczynamy przyglądać się temu, jak ważne jest jednak wsparcie mentalne. Praca trenera mentalnego to na pewno praca indywidualna z zawodnikami oraz praca z zespołem. W kontekście Piramidy Potrzeb Masłowa jest to również nieustanna praca nad sobą.

Z perspektywy trenera mentalnego, potrzeby fizjologiczne będą tożsame z potrzebami trenera drużyny. Znow niezbędną jest tzw. „jasność umysłu”, nie

mogą więc jego głowy zaprzętać takie rzeczy jak zmęczenie, deprywacja snu, głód czy pragnienie.

Potrzeba bezpieczeństwa na poziomie trenera mentalnego, znów podobnie do trenera drużyny, to na pewno:

- umowa o pracę / stabilność pracy w klubie
- zaufanie przełożonych / osób zarządzających klubem
- zaufanie trenera drużyny
- możliwie najlepsze warunki pracy – narzędzia, szkolenia miękkie, doszkalanie

Rola trenera mentalnego jest bardzo ważna w kontekście poczucia bezpieczeństwa zawodników. Trener przygląda się wszelkiego rodzaju ograniczeniom oraz ich przyczynom. Patrzy na wszelkie emocje, które towarzyszą graczom, stara się niwelować poczucie lęku, o ile takie występuje. Dąży do wspierania realizacji potrzeb zawodników, ustalania indywidualnych i zespołowych celów.

Potrzeba przynależności z perspektywy trenera mentalnego to potrzeba bycia uznanym za członka sztabu, poczucie bycia częścią drużyny, ważnym jej elementem. Z perspektywy mentalnej wsparcie w tej sferze zarówno dla sztabu jak i zawodników można zapewniać poprzez:

- dostarczenie odzieży wierzchniej i obuwia z logo zespołu
- tworzenie wszelkiego rodzaju kalendarzy i ulotek ze zdjęciami zespołu
- prowadzenie kont społecznościowych opowiadających o aktualnych działaniach drużyny i jej postępach

Potrzeba szacunku i uznania z perspektywy trenera mentalnego to etap skutecznego wyznaczenia własnych celów oraz wsparcie w wyznaczaniu celów zawodników i drużyny. Dobrze sprecyzowany cel sportowy najczęściej wiąże się właśnie z potrzebą uznania, osiągnięciem sukcesu, który zostanie odnotowany przez innych, a co za tym idzie, gratyfikacja przyjdzie zarówno z zewnątrz, jak i z wewnątrz.

W temacie samorealizacji z perspektywy trenera mentalnego rozmawiamy praktycznie o tych samych aspektach, co u trenera drużyny, tj.:

Bycie na poziomie potrzeby samorealizacji sprawia, że trener mentalny ma większy dostęp do własnej kreatywności, bardziej wierzy w swoje umiejętności, jest w stanie torować drogę sobie do dalszego rozwoju idąc zgodnie z własną wizją, poczuciem własnej misji. Znów to jest moment, w którym znajdują się najwięksi trenerzy mentalni świata, moment, w którym

tworzą rzeczy, będące innowacyjnymi rozwiązaniami, naśladowanymi następnie przez kolejne pokolenia trenerów.

Podsumowując, w ogólnym ujęciu możemy zbiorczo odnieść do Piramidy Potrzeb Maslowa, która z różnych perspektyw różnie wewnętrznie interpretowana jest przez zawodników oraz trenerów. Na podstawie poniższej listy można sprawdzić, gdzie aktualnie znajdują się nasze potrzeby.

Potrzeby fizjologiczne:

- Sen
- Pokarm
- Odpoczynek

Potrzeby bezpieczeństwa:

- Ekonomiczna: stała praca, odpowiednia umowa, regularna pensja, jasne zadania, bezpieczne warunki uprawiania koszykówki
- Fizyczna: brak zagrożeń, brak warunków powodujących lęk
- Zdrowotna: dobre samopoczucie, brak kontuzji, brak chorób

Potrzeby przynależności:

- Należenia do zespołu
- Bycia częścią grupy
- Akceptacji

Potrzeby uznania:

- Docenienia przez innych
- Prestiżu
- Poczucia wpływu
- Poczucia własnej wartości
- Bycia nagradzonym

Potrzeby samorealizacji:

- Chęci rozwoju
- Realizacji zawodowej, realizacji celów zawodnika
- Realizacji marzeń
- Doskonalenia

3. Wyznaczanie celów

Wyznaczanie celów jest jednym z kluczowych elementów treningu mentalnego. Dobrze przed rozpoczęciem „podróży” wiedzieć, dokąd się zmierza. Jeżeli zawodnik ma zdefiniowany cel jest niczym statek, który wie do którego portu płyne. Co za tym idzie, właściwie wyznaczone cele wpływają na zwiększenie motywacji wewnętrznej zawodnika, wzmacniają pewność siebie, wytrwałość w działaniu, koncentrację, kontrolę pobudzenia oraz dają możliwość osiągnięcia stanu flow.⁴

Istnieje wiele strategii skutecznego wyznaczania celów. Ogólnie przyjmuje się, że najlepiej, aby cel był:

- Precyzyjny

Wyrażony za pomocą konkretnych pojęć, w pozytywny sposób. Z angielskiego *specific*, powodujący, że istnieje możliwość identyfikacji osiągnięcia zamierzonego celu i jego przyszła ewaluacja. Możemy wykorzystać właśnie do tego Mentalne Koło Koszykarza. Dla przykładu wyznaczenie celu, który będzie brzmiał: „zostać lepszym koszykarzem”, jest dokładnie tym, czego powinniśmy unikać. Jest to hasło mało namacalne, rozproszone, nie pozwalające skupić się na konkretnym działaniu. W związku z tym należy przyjąć cel prosty, konkretny oraz prowadzący do zaangażowania.

- Mierzalny

Z angielskiego *measurable*. Założenie przy wyznaczaniu celu powinno być takie, że jesteśmy w stanie zmierzyć, czy został już osiągnięty, ewentualnie jesteśmy w stanie określić na jakim etapie aktualnie się znajdujemy, w kontekście dążenia do jego pełnej realizacji. Przyjmując za cel np. „trafić o 15 rzutów za 3 punkty w obecnym sezonie więcej od poprzedniego” jesteśmy w stanie precyzyjnie zmierzyć jaki jest cel, kiedy go osiągniemy oraz gdzie aktualnie znajdujemy się w kontekście jego realizacji.

⁴ Trening Mentalny psychologia sportu w praktyce: Behnke, Chlebosz, Kaczmarek str. 161

- Osiągalny

Z angielskiego *achievable*. Innymi słowy – realistyczny. Chodzi o to, by cel, który zostaje założony przez zawodnika był czymś, do czego rzeczywiście zawodnik się zbliża. Wtedy, gdy mamy poczucie postępu oraz tego, że jesteśmy coraz bliżej celu, a osiągnięcie go jest realne, szanse na powodzenie naszego przedsięwzięcia rosną, a przy tym motywacja utrzymuje się na relatywnie wysokim poziomie.

- Istotny

Z angielskiego *relevant*. Cel, który jest dla nas ważny, dzięki któremu świadomie lub nieświadomie czujemy, że jakieś nasze potrzeby są zaspokajane. Pytania, które warto zadać sobie przy tym punkcie to:

- Czy jest to warte mojego czasu?
- Czy jest to odpowiednie dla mnie?
- Czy jest to spójne z innymi rzeczami, które robię i do których zmierzam?
- Czy czuję, że jestem właściwą osobą do realizacji tego celu?

- Osadzony w czasie

Z angielskiego *time-bound*. Warto określić sobie ramy czasowe, w których planujemy swój cel zrealizować. Nie może być to ani przesadnie optymistyczny termin, ani zbyt odległy. Optymalnie wybrany termin do realizacji projektu czy zadania sprawi, że łatwiej będzie zbudować strategię do jego realizacji np. używając pomniejszych celów krótkoterminowych.

Jak widzimy, z połączenia pierwszych liter powstała nam nazwa chyba najbardziej popularnego, jednocześnie bardzo skutecznego narzędzia coachingowego:

Specific
Masurable
Achievable
Relevant
Time-bound

Jak prawidłowo wyznaczyć długoterminowy cel SMART w przypadku koszykarza i jak wdrożyć działanie w życie.

Przede wszystkim w naszym podejściu przygotowujemy koszykarzy do wykorzystania Mentalnego Koła Koszykarza. Dzięki temu narzędziu łatwiej jest zdiagnozować nam gdzie aktualnie jesteśmy, oraz przenieść się do diagnozy naszych potrzeb, czyli co chcemy osiągnąć i dokąd zmierzamy.

Po wykonaniu diagnozy przechodzimy do wyznaczenia celu w oparciu o wyżej wymienione i omówione punkty, pamiętając, że nasz projekt musi spełnić **każde** z omawianych w narzędziu SMART założeń, tj. musi być:

- Precyzyjny
- Mierzalny
- Osiągalny
- Istotny
- Osadzony w czasie.

Następnie rozpoczynamy proces planowania. Szacujemy co należy zrobić, żeby osiągnąć cel długoterminowy. Mogą pojawić się nam cele krótkoterminowe. Co ważne, jak opisywał to Brian Tracy w swojej książce: „Zjedz tę żabę”, mamy tendencje do wybierania łatwiejszych zadań z harmonogramu, a odkładania tych trudniejszych, mniej przyjemnych na później. Dlatego tak ważne jest, by jednak trzymać się założeń dla większej efektywności i pewniejszej realizacji celów, zamiast iść na tzw. łatwiznę.

„Po etapie wyznaczania celów przychodzi czas na ich realizację. Pojawia się wtedy wiele przeszkód. Sportowcy na różnych etapach kariery dostrzegają różne przeciwności. Zawodnicy na najwyższym poziomie sportowym podawali czynniki wewnętrzne (brak pewności siebie, brak informacji zwrotnej dotyczącej realizacji celów, zbyt duża liczba stawianych zadań lub konflikt interesów między celami) oraz zewnętrzne (brak czasu, zobowiązania związane z pracą /czy szkołą/, a także sprawy związane z życiem rodzinnym). Zawodnicy na niższych szczeblach kariery jako bariery identyfikowali stres, lęk, zmęczenie, brak czasu i problemy w grupie.

By uniknąć niektórych z wymienionych wcześniej przeszkód, zawodnik wraz z trenerem powinni stworzyć plan treningowy ukierunkowany pod osiągnięcie założonego celu. Warto uwzględnić w nim różne aspekty życia sportowca: szkoła, hobby, życie towarzyskie, wypoczynek. Struktura takiego planu powinna obrazować rozwój zawodnika na przestrzeni roku (czasem nawet lat) przez realizację odpowiednich etapów. W przypadku treningu mentalnego można założyć, że pierwsze etapy współpracy poświęcone zostaną na zapoznanie się z zawodnikiem oraz zwiększenie jego świadomości. Zbudowanie odpowiedniego fundamentu do pracy jest konieczne do dalszego rozwoju. Warto, aby sportowiec zdawał sobie sprawę z tego, co go rozwija w danym momencie i jaki będzie miało to wpływ na jego formę. Czasami mylnie sportowcy oczekują, że realizacja danego etapu przyniesie od razu korzyści, często jednak pozytywne efekty są odroczone w czasie.

W trakcie realizacji celów wskazane jest wyznaczenie priorytetów i dążenie do ich realizacji zgodnie z zasadą, by pierwsze rzeczy z listy wykonać jako pierwsze. Zdarza się, że zawodnicy tracą czas na wykonywanie zadań, które nie są dla nich



priorytetem, ale są łatwiejsze w realizacji, jednak te działania nie prowadzą dokładnie do tego, co zaplanowali.

Dobrym przykładem, by zobrazować, jak wykonywanie poszczególnych czynności przyczynia się do realizacji zadania, jest napełnienie butelki mniejszymi i większymi kamieniami oraz piaskiem. Większe kamienie symbolizują priorytetowe działania (kluczowe dla osiągnięcia celu). Mniejsze to działania, których realizacja jest ważna, ale może poczekać. Piasek to czynności zbyteczne. Gdy najpierw włożymy do butelki duże kamienie, potem małe, a na końcu piasek, osiągniemy upragniony cel – butelka zmieści możliwie najwięcej dużych kamieni. Jeśli zaczniemy napełnianie w innej kolejności, może nie starczyć miejsca na najważniejsze elementy – duże kamienie. Błędy w określaniu priorytetów lub niekierowanie się nimi mogą skutkować brakiem pożądanych efektów.

Aby osiągnąć coś w sporcie, trzeba zacząć realizować własne plany, działać w kierunku osiągnięcia celu. Nawet jeśli proces wyznaczania będzie idealny, a nie zostanie poparty konsekwentną pracą, to nic to nie przyniesie. Trzeba pamiętać, że wyznaczenie celów to fundamentalny, choć pierwszy krok otwierający drogę do realizacji”⁵

Mój cel SMART

.....
.....
.....

Aspekt	Opis
Specyficzny	
Mierzalny	
Osiągalny	
Istotny	
Osadzony w czasie	

⁵ Trening Mentalny psychologia sportu w praktyce: Behnke, Chlebosz, Kaczmarek 164-165



Powyższa tabela ma za zadanie uprościć formułowanie celów i sprawić, by były one jak najbardziej efektywne. Źle sformułowany cel będzie miał bezpośrednie przełożenie na jego realizację, dobrze sformułowany cel pozwoli utrzymać motywację na wyższym poziomie.

1.5. Ćwiczenia z określania celów do wykonania w warunkach domowych

Ćwiczenie nr 1

WSZYSTKIE CELE

Wypisz poniżej wszystkie cele, które przychodzą ci do głowy. Napisz o wszystkim co chciałbyś osiągnąć. Odnieś się do tego, o czym aktualnie marzysz. Mogą one sięgać najbliższych dni, miesięcy, lat, czy całego twojego życia. Jeżeli w trakcie wypisywania celów do głowy przyjdzie ci cel nie związany ze sportem, to nic, zapisz go. Niech na kartce pojawi się wszystko co przychodzi ci aktualnie do głowy.

Moje cele:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Następnie, poprzez podkreślenie, zaznacz które cele dotyczą koszykówki.

Na sam koniec podziel cele na grupy oraz wypisz:

Grupa A – cele priorytetowe

.....
.....
.....

Grupa B – cele ważne

.....
.....
.....



Grupa C – cele, z których realizacją możesz jeszcze zaczekać

.....
.....
.....

Ćwiczenie nr 2

PRZEMOWA NA ZAKOŃCZENIE KARIERY

Kolejnym zadaniem jest propozycja napisania przemówienia na zakończenie kariery. Proponujemy dwie wersje podejścia do tego ćwiczenia, w zależności od tego, którą uznasz za bardziej przyjemną i łatwiejszą w wykonaniu:

- a) Napisanie własnej przemowy, którą ty wygłaszasz
- b) Napisanie przemowy, którą ktoś wygłosi o twoich dokonaniach jako zawodnika

Zarówno w jednej, jak i w drugiej wersji wykorzystaj swoje marzenia, pomysły o swoich dokonaniach, osiągnięciach, sukcesach, zdobyczach drużynowych oraz indywidualnych. Wyobraź sobie, że będziesz to w wersji a) wygłaszał na zakończenie kariery w wieku 40 lat, lub w przypadku wybrania wersji b) słuchał tego na zakończenie kariery w wieku 40 lat.

W opowiadaniu dodaj sobie otuchy i nadziei poprzez opisanie postępów, które zrobiłeś i korzyści z ciężkiej pracy, włożonej w twój rozwój jako zawodnika. Możesz również opisać trudności, które pojawiły się po drodze i jak sobie z nimi poradziłeś. Przede wszystkim pozwól swojej wyobraźni kreować obraz, jak najbardziej spójny z twoimi marzeniami i wizjami dotyczącymi koszykówki.

Wersja a)

Chciałbym podziękować wszystkim zebrany tutaj gościom za przybycie. Jest mi niezmiernie miło, że mogę z wami przeżyć ten dzień, dzień, w którym kończę moją karierę koszykarską. Gdy patrzę w przeszłość na rzeczy, które udało mi się osiągnąć, jestem z nich dumny.

.....
.....
.....
.....
.....



Wersja b)

Zebraliśmy się tu po to, by wspólnie przeżyć zakończenie kariery tego wybitnego koszykarza. Ciężko jest ująć wszystkie jego dokonania w krótkiej wypowiedzi, jednak chętnie podejmę się tej próby i opowiem wam trochę o jego karierze zawodniczej.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie 3

Pytania pomocnicze

Również, niezależnie od kategorii wiekowej, czy będzie to U11, U12, czy U14, warto wesprzeć się pytaniami pomocniczymi po wyznaczeniu sobie celu lub celów, zarówno krótkoterminowych, jak i długoterminowych. Poniżej proponowana lista pytań:

1) Komu chcesz powiedzieć o swoim celu?

.....

2) Kto może cię wesprzeć w realizacji tego celu?

.....

3) Jak się czujesz myśląc o tym celu?

.....

4) Kto pomoże ci w realizacji tego celu?

.....

5) Co sobie udowodnisz osiągając ten cel?

.....

6) Co innym udowodnisz osiągając ten cel?

.....

7) Co się stanie, jeśli już osiągniesz ten cel?

.....

8) Co się nie stanie, jeśli już osiągniesz ten cel?

.....

9) Co się stanie, jeśli nie osiągniesz tego celu?

.....

10) Co się nie stanie, jeśli nie osiągniesz tego celu?

.....

11) Kto jest twoim autorytetem w tej dziedzinie?

.....

12) Jak autorytet może wesprzeć cię w osiągnięciu tego celu np. cytaty?

.....

13) Jakie masz wymówki, które mogą przeszkodzić w realizacji celu?

.....

14) Co i kto może cię rozpraszać w dążeniu do celu?

.....

15) Czym nagrodzisz siebie za osiągnięcie celu?

.....

Pytania 7-11 zostały stworzone w oparciu o narzędzie zwane „Diamentem Kartezjańskim”. Celem tej metody jest poszerzenie naszej perspektywy, spojrzenie na zagadnienie pod różnymi kątami, a także rozważenie potencjalnych konsekwencji, eksploracja scenariuszy. Bardzo ważne jest, by zostały one zadane dokładnie w ten sposób, jak zostały napisane. To właśnie taki szyk zdań jest odpowiedzialny za skuteczność tego narzędzia.

4. Mentalne umiejętności na boisku i poza nim

-Poczucie własnej wartości i pewność siebie

Doskonale wiemy, że w życiu codziennym bardzo ważne są: pewność siebie oraz poczucie własnej wartości. To one w dużym stopniu determinują nasze zachowanie w momentach trudnych, w sytuacjach, gdzie należy dynamicznie podejmować ważne decyzje.

Analogicznie dzieje się w sporcie. Pewność siebie ma wpływ na jakość podejmowanych decyzji. Koszykarz co chwila mierzy się na boisku z wielorakimi sytuacjami i działa nierzadko intuicyjnie w oparciu o to, jak zbudowane jest jego poczucie własnej wartości.

Mała pewność siebie i zaniżone poczucie wartości są stanem nieoptymalnych stanów psychologicznych. Jak można je wspierać?

- Odnotowywanie przez trenera dobrze wykonanych rzeczy na treningu i pochwała w obecności zespołu
- Odnotowywanie przez trenera dobrze wykonanych rzeczy na treningu i pochwała indywidualna
- Poświęcanie uwagi zawodnikowi, mówienie o jego mocnych stronach
- Wskazywanie elementów do rozwoju/poprawy z wiarą w zawodnika
- Zwracanie uwagi na błędy zawodnika w sposób będący połączeniem z pozytywnym feedbackiem i wspieraniem wizualizacji celu

Jak zostało opisane to w książce *Drive*, której autorem jest Daniel H. Pink:

- **Chwal wysiłek i strategię, a nie inteligencję.**
Jak wykazały badania przeprowadzone przez Dweck, dzieci, które były chwalone za to, że są mądre, często wierzą, że każdy kontakt to sprawdzian, czy naprawdę są takie. Żeby więc nie wyjść na głupka, opierają się nowym wyzwaniom i wybierają najłatwiejszą drogę. W przeciwieństwie do tego dzieci, które rozumieją, że wysiłek i ciężka praca prowadzą do mistrzostwa i rozwoju, chętniej podejmują się nowych trudnych zadań.
- **Niech pochwała będzie konkretna.**
Rodzice i nauczyciele powinny udzielać dzieciom użytecznych informacji o ich wynikach. Zamiast zarzucać je ogólnikami, powiedzcie im konkretnie, co takiego godnego uwagi zrobiły.
- **Chwal na osobności.**
Pochwały to informacja zwrotna – nie ceremonia rozdania nagród. Dlatego często lepiej jest udzielać ich w cztery oczy, na osobności.
- **Udzielaj pochwał tylko wtedy, gdy jest ku temu dobry powód.**
Nie nabieraj dziecka. Dziecko potrafi w mgnieniu oka rozpoznać fałszywą pochwałę. Bądź szczerzy albo milcz. Jeśli nadmiernie chwalisz, dzieci uznają to za nieszczerze i niezastżone. Na dodatek nadmierne chwalenie zmienia się w kolejną nagrodę typu: „jeśli – to”, która sprawia, że celem staje się zdobycie pochwały, a nie dążenie do mistrzostwa. **7**

-Lęk przedmeczowy i meczowy oraz problemy z koncentracją

Gdy mówimy o emocji mającej ogromny wpływ na to, jak sportowcy radzą sobie z występami w zawodach, na pewno pod uwagę musimy wziąć przede wszystkim lęk. Może on przybierać wiele form, np.:

- Lęk przed popełnieniem błędu
- Lęk przed byciem wyśmianym
- Lęk przed porażką
- Lęk przed reprimendą
- Lęk przed oceną rodziców

Praca z tak silną emocją może wykraczać poza obszar, w którym trener mentalny czy psycholog sportu może się poruszać, a może dotyczyć już potrzeby pracy terapeutycznej. Na potrzeby niniejszej publikacji przyjmujemy jednak, że rozważane

jest uczucie lęku, które możemy określić jako normatywne. Jak sobie, wobec tego radzić, gdy ta emocja występuje.

Przy pracy nad kontrolowaniem emocji lęku warto zadbać o umiejętność relaksacji. Najłatwiej korzystać z ćwiczeń oddechowych. Można ich nauczyć się bardzo szybko, a oprócz wspomnianego lęku, pomagają zawodnikom również w kwestii koncentracji.

Niezależnie czy aktualnie jesteśmy w domu, na treningu, czy przed kluczowym meczem, głębokie i świadome oddychanie może ułatwić nam wyciszenie emocji lęku, jednocześnie umożliwiając zrelaksowanie się. Jeżeli oddech jest zbyt płytki, na przykład wskutek braku tlenu, czujemy się ospali i zmęczeni, a nasza koncentracja zdecydowanie się obniża.

Ćwiczenia oddechowe polegają na wykonywaniu świadomych wdechów i wydechów. Regularne głębokie i powolne wdechy i wydechy działają uspokajająco i zapewniają fizyczne odprężenie. Jak to zrobić? Nabieramy powietrze przez nos, do przepony. Chwilę trzymamy i wypuszczamy przez usta. Dla ułatwienia większej kontroli nad oddechem możemy położyć rękę na przeponie. W ten sposób będziemy lepiej czuć wykonywane wdechy i wydechy. Ręka będzie spokojnie unosić się i opadać. Ćwiczenia oddechowe szybko przynoszą spokój i opanowanie, a nerwowość i napięcie zostają opanowane/zredukowane. Puls i ciśnienie krwi uspokajają się. Zdolność koncentracji zostaje pobudzona. Pojawia się uczucie świeżości, dodatkowo odzyskujemy dobrą kondycję i czujemy się ożywieni, Głębokie oddechy dotleniają organizm i rozluźniają nasze mięśnie (obniża się napięcie mięśniowe). Ta technika to szybki i skuteczny sposób na osiągnięcie stanu rozluźnienia i odprężenia.

-Trening wyobrażeniowy / wizualizacja

Z prawdopodobieństwem graniczącym z pewnością możemy stwierdzić, że każdy z koszykarzy, niezależnie w jakiej kategorii wiekowej aktualnie występuje, wykorzystuje trening wyobrażeniowy zarówno podczas treningów, jak i podczas meczów. Wystarczy, że wyobrażają sobie oni przed meczem, jak będzie wyglądać rywalizacja. Dokładnie na tym polega wizualizacja. Chodzi o wyobrażanie sobie możliwego przebiegu zdarzeń, które mają nastąpić.

Trening wyobrażeniowy jest więc formą stymulacji, gdyż wyobrażenia są podobne do tego, co dzieje się w rzeczywistości, jednocześnie pojawiają się one wyłącznie w naszym umyśle. Za pomocą wyobraźni jesteśmy w stanie zarówno „przeprojektować” nasze wspomnienie przeszłości i stworzenie nowego obrazu. Koszykarz wyobrażający sobie siebie oddającego rzut za trzy zanim do tego dojdzie stosuje właśnie w tym momencie wizualizację.

Co ważne – wizualizacja może być zarówno pozytywna, jak i negatywna. Co za tym idzie, biorąc pod uwagę aspekty opisane powyżej, istnieje większa szansa:

- a) Na powodzenie akcji, jeżeli zawodnik ma dużą pewność siebie, dużą wiarę we własne możliwości, mało lęku, jest zrelaksowany, gdyż w oparciu o to wizualizacja najpewniej będzie pozytywna
- b) Na niepowodzenie akcji, jeżeli zawodnik ma niską pewność siebie, niską wiarę we własne możliwości, dużo lęku, jest spięty, gdyż w oparciu o to wizualizacja najpewniej będzie negatywna.

Ogólnie rzecz biorąc, trening wyobraźniowy to umiejętność pomagająca sportowcom kontrolować poziom pobudzenia, koncentrację uwagi, poziom motywacji, lęk. Pozwala również młodym koszykarzom budować pewność siebie, zwiększać samoocenę i wzmacniać pamięć. Zawodnik, chcąc nabrać pewności siebie, może do wyobrażenia ruchowego dodać obraz zwycięstwa, końcowego etapu widzianego na tablicy wyników czy uczucia wejścia na podium wraz z kolegami drużyny oraz sztabem szkoleniowym.

W treningu wyobraźniowym ważne jest to, by w wyobraźni włączyć jak najwięcej aspektów, tj. uruchomić możliwie jak najwięcej zmysłów:

- Wzrok
- Dźwięk
- Emocje
- Zapach
- Tło wydarzeń
- Ludzie biorący w nim udział
- Gesty
- Dotyk
- Wyobrażenie z perspektywy pierwszej osoby
- Wyobrażenie z perspektywy oka kamery
- Ubieranie myśli w język pozytywny

1.6. Ćwiczenie na wizualizację dla kategorii U11, U12, U14

Za chwilę stworzysz własny film, w którym będziesz jednym z bohaterów. Zaplanuj i „nagraj” swoją wewnętrzną kamerą film dotyczący meczu, który jest przed waszą drużyną. Przypomnij sobie, jak wysoką pewność siebie już masz. Doświadcz tego, jak mocny jesteś mentalnie i gdzie już jest twoje poczucie własnej wartości. Zobacz kto jest wśród publiczności. Usłysz co mówi do ciebie trener. Poczuj emocje, które pojawiają się w trakcie tego wydarzenia. Stwórz wizję idealnych zawodów. Opisz momenty szczególnie ważne, korzystając z języka pozytywnego. Za każdym razem



w głowie opisuj stan optymalny. Używaj czasu teraźniejszego zapisując zwroty: jestem, rzucam, czuję, trafiam itd.

„Mój następny mecz:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

-Radzenie sobie z presją, ze zwycięstwami oraz porażkami

Ostatnim tematem, który należy poruszyć jest radzenie sobie z presją, ze zwycięstwami oraz z porażkami. Presja może pochodzić z wewnątrz – np. sami zakładamy sobie cele, które są przewymiarowane, niemożliwe do realizacji, a potem z ich realizacją musimy się zmagać. Presja może również pochodzić z zewnątrz – wymagania są nam stawiane, nie zawsze są one zgodne z tym, co sami chcemy osiągnąć, pojawia się wtedy konflikt i zdajemy się być przytłoczeni tym, czego doświadczamy. Radzić trzeba sobie również z porażkami. Ten element jest w sporcie nieunikniony. Nie zalicza się on do grupy przyjemnych doznań, a każda kolejna porażka może potęgować uczucie frustracji i sprawiać, że coraz ciężiej będzie nam się zmobilizować do działania. Jaką więc najlepiej przyjąć strategię radzenia sobie z wyżej wymienionymi?

- Przyjmij pozytywną, optymistyczną perspektywę
- Pamiętaj o swojej stałej wartości, niezależnie od tego, czy wygrasz, czy przegrywasz
- Przyjmij odpowiedzialność zarówno za powodzenie, jak i niepowodzenie. Działaj tak, by mieć poczucie, że jesteś w stanie panować nad emocjami, a tym samym nad sytuacją
- Ogranicz swoje wnioski do koszykówki, jeżeli napotkałeś na trudności. Nie uogólniaj niepowodzenia na wszystkie aspekty życia
- Przeanalizuj oraz wyciągnij wnioski na przyszłość, co mógłbyś zrobić lepiej następnym razem i wprowadź je w życie
- Poszukaj korzyści w tej sytuacji

Pamiętaj, niezależnie od Twoich działań, życie sportowca bez porażek nie jest możliwe.

5. Kwestionariusze pracy mentalnej

Poniżej znajdują się kwestionariusze, na podstawie których możemy jeszcze lepiej zobaczyć, gdzie, w rozwoju mentalnym, aktualnie się znajdujemy. O ile narzędzie Mentalne Koło Koszykarza traktuje również o umiejętnościach koszykarskich i może z powodzeniem być wykorzystywane przez zawodników oraz trenerów, przedstawione poniżej kwestionariusze omawiają wyłącznie aspekty do pracy z trenerami mentalnymi.

a) Kwestionariusz dla grupy U11

Poniżej znajduje się pięć stwierdzeń. Dotyczą one specyficznych przeżyć, które można określić, jako umiejętności mentalne, związane z sytuacjami treningowymi oraz startami w zawodach. Używając poniższej skali od 1 do 5 wyraż swój stosunek do odpowiednich stwierdzeń, zaznaczając odpowiednią cyfrę. Cyfry (1-5) odnoszą się do poziomu zgodności z danym stwierdzeniem:

- 1 – zdecydowanie nie zgadzam się,**
2- nie zgadzam się,
3 – ciężko powiedzieć
4- zgadzam się,
5 – zdecydowanie zgadzam się.

Proszę pamiętać, że w poniższym badaniu nie ma dobrych i złych odpowiedzi, ważna jest jedynie ich zgodność ze stanem faktycznym. Często też pierwsza, intuicyjna odpowiedź jest najbardziej trafna.

(test na podstawie SMTQ, Behnke, Kaczmarek, Komar, Tomczak, Gracz)

Posiadam pewność siebie i wierzę, że potrafię osiągnąć wszystko, co sobie zaplanuję.	1	2	3	4	5
Znam i przestrzegam zasady ustalone w grupie treningowej.	1	2	3	4	5
Wiem jakie są moje mocne i słabe strony.	1	2	3	4	5
Potrafię komunikować się z drużyną, sztabem w trakcie zawodów.	1	2	3	4	5
Przed startem wyobrażam sobie swój występ dokładnie tak jak chcę by przebiegał	1	2	3	4	5

b) Kwestionariusz dla grupy U12

Poniżej znajduje się dziesięć stwierdzeń. Dotyczą one specyficznych przeżyć, które można określić, jako umiejętności mentalne, związane z sytuacjami treningowymi oraz startami w zawodach. Używając poniższej skali od 1 do 5 wyraż swój stosunek do odpowiednich stwierdzeń, zaznaczając odpowiednią cyfrę. Cyfry (1-5) odnoszą się do poziomu zgodności z danym stwierdzeniem:

- 1 – zdecydowanie nie zgadzam się,
2- nie zgadzam się,
3 – ciężko powiedzieć
4- zgadzam się,
5 – zdecydowanie zgadzam się.**

Proszę pamiętać, że w poniższym badaniu nie ma dobrych i złych odpowiedzi, ważna jest jedynie ich zgodność ze stanem faktycznym. Często też pierwsza, intuicyjna odpowiedź jest najbardziej trafna.

(test na podstawie SMTQ, Behnke, Kaczmarek, Komar, Tomczak, Gracz)

Potrafię kontrolować swój stan emocjonalny w sytuacjach, gdy znajduję się pod presją.	1	2	3	4	5
Posiadam wewnętrzną pewność siebie, która utwierdza mnie w wierze, że potrafię osiągnąć wszystko, co sobie zaplanuję.	1	2	3	4	5
Znam i przestrzegam zasady ustalone w grupie treningowej.	1	2	3	4	5
Potrafię przezwyciężyć porażkę, nie zniechęca mnie ona do dalszego działania.	1	2	3	4	5
Wiem jakie są moje mocne i słabe strony.	1	2	3	4	5
Akceptuję swoją rolę w grupie treningowej, jest ona dla mnie klarowna i zrozumiała.	1	2	3	4	5
Posiadam wiarę we własne sportowe możliwości.	1	2	3	4	5
Jestem świadomy bycia częścią zespołu, sztabu oraz ról pełnionych przez poszczególne osoby.	1	2	3	4	5
Potrafię komunikować się z drużyną, sztabem w trakcie zawodów.	1	2	3	4	5
Przed startem wyobrażam sobie swój występ dokładnie tak jak chcę by przebiegała realna rywalizacja.	1	2	3	4	5

c) Kwestionariusz dla grupy U14

Poniżej znajduje się dwadzieścia stwierdzeń. Dotyczą one specyficznych przeżyć, które można określić, jako umiejętności mentalne, związane z sytuacjami treningowymi oraz startami w zawodach. Używając poniższej skali od 1 do 5 wyraż swój stosunek do odpowiednich stwierdzeń, zaznaczając odpowiednią cyfrę. Cyfry (1-5) odnoszą się do poziomu zgodności z danym stwierdzeniem:

- 1 – zdecydowanie nie zgadzam się,
2- nie zgadzam się,
3 – ciężko powiedzieć
4- zgadzam się,
5 – zdecydowanie zgadzam się.**

Proszę pamiętać, że w poniższym badaniu nie ma dobrych i złych odpowiedzi, ważna jest jedynie ich zgodność ze stanem faktycznym. Często też pierwsza, intuicyjna odpowiedź jest najbardziej trafna.

(test na podstawie SMTQ, Behnke, Kaczmarek, Komar, Tomczak, Gracz)

Potrafię kontrolować swój stan emocjonalny w sytuacjach, gdy znajduję się pod presją.	-	2	3	4	5
Używam mowy wewnętrznej, aby wzmocnić swoje działanie, koncentrując swoją uwagę na kluczowych elementach startu (technice, taktyce, odczuciach z ciała itp.)	1	2	3	4	5
Posiadam wewnętrzną pewność siebie, która utwierdza mnie w wierze, że potrafię osiągnąć wszystko, co sobie zaplanuję.	1	2	3	4	5
Znam i przestrzegam zasady ustalone w grupie treningowej.	1	2	3	4	5
Będąc pod presją, w trakcie zawodów, potrafię się zrelaksować psychicznie i fizycznie, by być gotowym do startu.	1	2	3	4	5
Używam mowy wewnętrznej, by pomóc sobie w przewyciężeniu ciężkich chwil.	1	2	3	4	5
Potrafię „odbić się od dna”, przewyciężyć porażkę, nie zniechęca mnie ona do dalszego działania.	1	2	3	4	5
Podczas zawodów, potrafię dostosować się do każdej zmiany sytuacji oraz elementów rozpraszających moją uwagę.	1	2	3	4	5
Przygotowując się do zawodów tworzę realne i dokładne „filmy wewnętrzne”, planując możliwe przeszkody i odczuwając wrażenia towarzyszące wyobrażanej sytuacji.	1	2	3	4	5
Znam swoją wartość, wiem, jakie są moje mocne i słabe strony,	1	2	3	4	5



planuje ich rozwój.					
Akceptuje swoją rolę w grupie treningowej, jest ona dla mnie klarowna i zrozumiała.	1	2	3	4	5
Podczas zawodów, w momencie utraty panowania nad sobą, potrafię w stosownym momencie przywrócić kontrolę własnego działania.	1	2	3	4	5
Mówię do siebie, by regulować własne myśli, emocje, stan pobudzenia.	1	2	3	4	5
Posiadam niezachwianą wiarę we własne sportowe możliwości.	1	2	3	4	5
Jestem świadomy bycia częścią zespołu, sztabu oraz ról pełnionych przez poszczególne osoby.	1	2	3	4	5
Potrafię się zrelaksować, obniżyć swoje pobudzenie podczas zawodów, jeśli wymaga tego sytuacja.	1	2	3	4	5
Stosuję trening wyobrazeniowy do kontroli własnych emocji.	1	2	3	4	5
Potrafię efektywnie komunikować się z drużyną, sztabem w trakcie zawodów.	1	2	3	4	5
Potrafię osiągnąć stan koncentracji uwagi, zachować go w trakcie startu w zawodach, a w przypadku rozproszenia, jestem w stanie go przywrócić.	1	2	3	4	5
Przed startem wyobrażam sobie swój występ dokładnie tak jak chcę by przebiegała realna rywalizacja.	1	2	3	4	5

6. Podsumowanie – wytrwałość i motywacja

Klamrą łączącą wszystkie opisane w niniejszym rozdziale kwestie są: wytrwałość i motywacja. Człowiek rozwija się przez całe życie, cały czas dążymy do tego, by być najlepsi. Wiele książek i artykułów napisano już w temacie pracy mentalnej, wiele jeszcze zostanie napisanych. Możemy zgłębiać je wszystkie i poznawać od strony teoretycznej, ważne jest jednak to, by teorię zmienić w praktykę. Tego właśnie Wam, młodym adeptom koszykówki oraz ich trenerom życzę. Bądźcie wytrwali i cały czas zmotywowani do pracy nad sobą, a owoce tego działania będą wyjątkowo smakować.

2. Przygotowanie procesu żywienia dla zawodników U11, U12, U14

2.1. Test

OGÓLNY TEST ŻYWIENIA I ODŻYWIANIA OKOŁO TRENINGOWEGO

1. Jaką najważniejszą rolę pełni odżywianie ?
 - A. Pomaga w nawiązywaniu i utrzymywaniu więzi towarzyskich
 - B. Dostarcza niezbędnych składników odżywczych
 - C. Przynosi wiele przyjemności
2. Jakie jest zapotrzebowanie wody w ciągu dnia ??
 - A. 2 szklanki
 - B. 1 litr wody
 - C. Jest to zależne od masy ciała.
3. Jaką ilość posiłków powinno się spożywać w ciągu dnia?
 - A. 1 duży posiłek
 - B. Wystarczą 2 małe
 - C. 4-5 posiłki dziennie
4. Ile porcji warzyw i owoców powinno się spożywać w ciągu dnia?
 - A. 1-2
 - B. 7-8
 - C. 4-5
5. Ile gram białka powinno się spożywać w ciągu doby?
 - A. 40 g
 - B. 50 g
 - C. W zależności od masy beztłuszczowej
6. Które tłuszcze powinno ograniczać się w diecie?
 - A. Roślinne
 - B. Zwierzęce
 - C. Żadne
7. Kiedy najlepiej zjeść przed treningiem ?
 - A. 1h
 - B. 2h
 - C. 30min
8. Kiedy najlepiej zjeść po treningu?
 - A. 15min
 - B. 1h
 - C. 30min

9. Czy w układzie pokarmowym człowieka żyją bakterie ?
- A. Nie
 - B. Tak
10. Który posiłek jest najważniejszy w ciągu dnia ?
- A. Obiad
 - B. Kolacja
 - C. Śniadanie
11. Energia zawarta w pożywieniu jest mierzona w ?
- A. Stopniach
 - B. Kilogramach
 - C. Kaloriach
12. Które z zestawów pokarmów przeznaczonych na śniadanie jest najbardziej prawidłowy i wartościowy ?
- A. Bułki, zupa mleczna, ser, szynka, pomidor, sok
 - B. Jajko, chipsy, chleb, sok pomidorowy, masło,
 - C. Kromka razowego chleba, jajka, plaster twarogu chudego, sałata, pomidor, ogórek, gram oliwy z oliwek.
13. Który z pokarmów zawierają duże ilości tłuszczów ?
- A. Smalec
 - B. Twaróg
 - C. Ciastka
14. Jakie warzywa posiadają witaminę C?
- A. Soja, rośliny strączkowe, pomidory
 - B. Papryka, natka pietruszki, cytryna
 - C. Ziemniak, pora, kalarepa
15. Konserwanty są?
- A. Szkodliwe dla zdrowia
 - B. Nieszkodliwe dla zdrowia
 - C. Nie wpływają na zdrowie

2.2. Wstęp

Dobre samopoczucie każdego człowieka to podstawowy warunek jego prawidłowego funkcjonowania. Aby mógł on cieszyć się długim zdrowiem, musi przede wszystkim zadbać o odpowiednie odżywianie – dostatecznie zbilansowane. Problem dotyczy nie tylko ludzi świadomych własnego zdrowia i procesu starzenia się, ale tak naprawdę związany jest z każdym etapem życia. Zatem szczególnie istotna staje się wiedza i wdrażanie prawidłowych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat. Niepokojące są wyniki obserwacji dzieci i młodzieży, zmagającej się z nadwagą i otyłością. Mimo że funkcjonują programy poprawiające jakość żywienia dzieci w szkołach, niestety nadal widoczny jest problem prawidłowego odżywiania. Najmłodszy nie tylko źle jedzą, ale również nie zdają sobie sprawy z niebezpieczeństwa skutków złych nawyków żywieniowych, które towarzyszyły im przez lata.

Prawidłowe odżywianie nieodłącznie powinno być związane z aktywnością fizyczną. Tylko takie połączenie staje się gwarancją sukcesu- zdrowego życia. Wszystkie przeszkody, które stają na drodze tego połączenia mogą zniszczyć prawidłowy rozwój, szczególnie najmłodszych. Pandemia COVID-19 na pewno do takich barier należała. W okresie izolacji ograniczona została aktywność fizyczna. Lekcje wychowania fizycznego, treningi nie odbywały się. W związku z tym zaistniała potrzeba szczególnej troski o sposób odżywiania się.

W czasie pandemii COVID-19 troska o właściwą dietę, dobrze dostosowaną do zapotrzebowania organizmu i aktualnego poziomu aktywności fizycznej, nabiera szczególnego znaczenia. W funkcjonowaniu układu odpornościowego bierze udział wiele składników pochodzących z diety, a znaczenie w różnego typu procesach obronnych mają witaminy D, C, A (w tym beta-karoten), E, B6, B12, kwas foliowy, cynk, miedź, selen, żelazo, aminokwasy, wielonienasycone kwasy tłuszczowe n-3 i n-6 oraz mikrobiota jelitowa.

Obecnie nie ma dowodów, aby spożywana żywność i zawarte w niej składniki, w tym o właściwościach pro-/prebiotycznych, odgrywały istotną rolę w zapobieganiu i łagodzeniu przebiegu zakażenia wirusem SARS-CoV-2. Biorąc pod uwagę jednak wartość odżywczą żywności i zapobieganie dysbiozie, rekomendowanie urozmaiconej diety z dużym udziałem różnorodnej żywności pochodzenia roślinnego oraz odpowiednią ilością żywności pochodzenia zwierzęcego, ma dobre podstawy naukowe.

Niedożywienie, niedowaga i otyłość są rozważane jako niezależne i prognostyczne czynniki ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia SARS-CoV-2, które zmniejszają szanse pacjenta na przeżycie. W związku z tym dbałość o dobry stan odżywienia, prawidłową masę ciała jest rozsądnym podejściem w profilaktyce zakażenia SARS-CoV-2 i łagodzeniu jego przebiegu.

2.3. Dlaczego odżywianie jest najważniejsze?

Mięśnie, które podczas treningu są na najwyższych obrotach, potrzebują do pracy odpowiednich składników odżywczych. Dostarcza je właśnie dobrze zbilansowana i dobrana do indywidualnych potrzeb dieta. Kluczem do zdrowego i efektywnego treningu jest dostarczanie energii, której źródłem jest odpowiednie pożywienie. Regularne uprawianie sportu powoduje, że zapotrzebowanie energetyczne jest wyższe. Należy wtedy jeść więcej, by utrzymać organizm w zdrowiu i nie powodować deficytu energetycznego. Nie jest łatwo samodzielnie skomponować taką dietę, ponieważ zależne jest to od ilości treningów oraz ich charakteru. Najlepiej jest skonsultować się z dietetykiem, który dobrze zbilansuje udział składników odżywczych. Profesjonalnie przygotowana dieta, dobrze zbilansowana i dobrana do odpowiedniego wieku przyczyni się nie tylko do sukcesów sportowych zawodnika, ale przede wszystkim będzie odgrywać istotną rolę w jego zdrowiu i prawidłowym rozwoju.

Jednym z najważniejszych kroków do zbudowania lepszej odporności jest prawidłowo skomponowana i zbilansowana dieta. Zdrowe i prawidłowe odżywianie wspomaga pracę wszystkich układów naszego organizmu, ponieważ dostarcza odpowiedniej ilości substancji odżywczych i energetycznych. Niedobór poszczególnych składników wpływa na podatność na zakażenia i infekcje oraz na występowanie stanów zapalnych w organizmie. Różne składniki odżywcze zawarte w naszym pożywieniu mają właściwości przeciwzapalne, stymulujące syntezę przeciwciał i komórek odpornościowych i regulują układ odpornościowy.

W układzie pokarmowym a szczególnie w jelitach zgaduje się bardzo dużą ilość komórek odpornościowych. Niezwykle ważne jest by dbać o mikrobiotę jelit. Jest to zespół mikroorganizmów głównie bakterii, które bytują w błonie śluzowej jelit. Mają istotny wpływ na układ immunologiczny, chronią przed rozprzestrzenianiem i namnażaniem się innych bakterii, grzybów, wirusów. W jelicie grubym znajdują się dobre i złe bakterie, które konkurują ze sobą o składniki odżywcze. Dlatego tak ważne jest, aby zadbać o zrównoważoną dietę, która bogata jest w niezbędne składniki odżywcze, ziemiany minerały, nienasycone tłuszcze, które będą korzystnie wpływać na jelita.

Do codziennej diety dołączyć należy produkty mleczne takie jak: jogurty, kefiry maślanki-bez cukru. Produkty te zawierają bakterie probiotyczne tzw. probiotyki, które wzmacniają układ odpornościowy, ale i regulują pracę układu pokarmowego. Słowo probiotyk pochodzi z języka greckiego i znaczy „pro -bios”- dla życia. Są to szczepy bakterii, które mają pozytywny wpływ na jego zdrowie.

Najczęstsze bakterie probiotyczne to bakterie fermentacji mlekowej z rodziny Lactobacillus i Bifidobakterium. Mają one korzystny wpływ na organizm człowieka: wzmacniają odporność, przywracają naturalną mikroflorę jelitową, hamują rozwój wielu mikroorganizmów chorobotwórczych. W naturalnych kiszonkach, które

powstają w wyniku fermentacji mlekowej: kapuście kwaszonej, ogórkach kwaszonych także znajdują się probiotyki. Kwaszenie bowiem jest jedną z najstarszych metod utrwalania żywności. Kapusta kwaszona stanowi cenne źródło witaminy C, warzywa kwaszone zawierają kwas mlekowy, regulują więc pracę przewodu pokarmowego.

Stres, nieodpowiednia dieta, nadużywanie antybiotyków oraz leków mogą prowadzić do dysbiozy czyli zaburzenia równowagi mikrobiologicznej w jelitach. Dlatego niezbędnym jest systematyczne włączanie produktów fermentacji mlekowej do jadłospisu.

Nie należy pobudzać nadmiernie systemu odpornościowego poprzez nieprawidłowe odżywianie. Dzieci cierpiące na alergie, nietolerancje, choroby autoimmunologiczne powinny wykluczyć lub ograniczyć produkty, które powodują wzmożone reakcje tego układu np. wysypkę, katar, kaszel, biegunki, wzdęcia.

Jeśli nasze jelita będą wyjątkowo zubożone z korzystnych bakterii to nawet najzdrowsza dieta nie będzie w stanie dostarczyć odpowiednich składników odżywczych, ponieważ wchłanianie tych substancji jest o wiele mniejsze niż przy dobrej kondycji jelit. Mikroflora jelitowa między innymi reguluje gospodarkę mineralną, pobudzając absorpcję jonów wapnia, żelaza i magnezu z jelita grubego.

Witamina D

Witamina D odgrywa dużą rolę w budowaniu odporności. Najlepszym źródłem witaminy D są tłuste ryby morskie (śledź, łosoś, makrela) jaja, oraz margaryny. W budowaniu odporności dużą rolę odgrywa witamina D. W okresie jesienno-zimowym mamy małą ekspozycję na światło słoneczne, pod wpływem którego witamina D jest syntezowana w skórze. Zaleca się zatem suplementację tej witaminy.

Witamina D3 ma również wpływ na układ nerwowy i mięśniowy poprzez regenerację neuronów i zwiększenie siły mięśni oraz masy mięśniowej. Gdy jej zabraknie mogą pojawić się mięśniobóle odczuwane miejscowo lub w sposób uogólniony. Występujący ból może mieć charakter ostry albo przewlekły. Ten stan chorobowy nazywa się mialgią.

Wskazaniem do stosowania witaminy D jest chęć zapobiegania zmianom w układzie kostnym i zaburzeniom rozwojowym prowadzącym do krzywicy (choroba występująca u dzieci, najczęściej pomiędzy 2. miesiącem a 3. rokiem życia). Dolegliwość charakteryzuje się utrudnionym wzrostem i miękkimi, słabymi długimi kośćmi, które deformują się pod ciężarem, gdy dzieci zaczynają chodzić - ten stan cechuje się łukowatymi nogami. Następuje nadmierny rozrost chrząstki w wyniku zaburzenia jej wapnienia. Może również dojść do zniekształcenia czaszki określonego jako czaszka kwadratowa. Skutkiem odwapnienia jest deformacja

układu kostnego objawiająca się koślawymi kolanami, zwężeniem wymiarów miednicy i klatki piersiowej.

Nie zaleca się stosowania witaminy D w hiperkalcemii, czyli w niekorzystnym dla zdrowia stanie nadmiaru wapnia w organizmie. Nie powinna być też przyjmowana w hiperkalciurii, czyli w stanie chorobowym polegającym na zwiększonym wydalaniu wapnia z moczem. Przeciwwskazaniem są także wapniowe kamienie nerkowe, sarkoidoza - choroba układu odpornościowego charakteryzująca się powstawaniem ziarniaków (małych grudek zapalnych) niewydolność nerek oraz hiperwitaminoza D. Głównymi objawami przedawkowania (hiperwitaminozy D) są: metaliczny posmak w ustach, osłabienie, brak apetytu, wymioty, zaparcia, niepokój, pragnienie, biegunka i kolka jelitowa.

Niedobór witaminy D to problem dotyczący dzieci, osoby dorosłe i starszych na całym świecie. Powoduje upośledzoną mineralizację kości, doprowadzając do ich mięknienia, w tym krzywicy. Niedobór witaminy D u matki może powodować jawną chorobę kości dziecka przed urodzeniem i pogorszenie jakości kości po porodzie. Brak opóźnia rozwój dzieci, powoduje zaburzenia snu, niepokój, poty, zaburzenia żąbkowania i w niektórych przypadkach napady tężyczki.

Rola wody w prawidłowym odżywianiu

Ważnym elementem przy budowaniu odporności jest wypijanie odpowiedniej ilości wody najlepiej z dodatkiem cytryny, imbiru, mięty, owoców. Woda gasi pragnienie, poprawia metabolizm, usuwa toksyny i nawilża skórę. Zbyt małe spożycie wody prowadzi do odwodnienia, co za tym idzie do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu. Pojawiają się wtedy ból i zawroty głowy, zmniejsza się wydolność fizyczna, dochodzi do gorszej koncentracji.

Woda jest niezbędnym składnikiem odżywczym i odgrywa kluczową rolę w organizmie człowieka. Bez jedzenia możemy przeżyć nawet kilka tygodni, ale bez wody tylko kilka dni. Każdy system w organizmie, od komórek i tkanek po ważne narządy, potrzebuje wody do prawidłowego funkcjonowania.

Woda - przenosi składniki odżywcze do wszystkich komórek naszego ciała, a tlen do mózgu, pozwala organizmowi wchłaniać i przyswajać minerały, witaminy, aminokwasy, glukozę i inne substancje, wyplukuje toksyny, pomaga regulować temperaturę ciała, działa jak smar na stawy i mięśnie. Ludzkie ciało nie może magazynować wody. Każdego dnia nieustannie tracimy wodę poprzez oddychanie, pocenie się oraz przez wydalanie moczu i kału. Zapewnienie, że utracone płyny są uzupełniane w odpowiednim czasie i że nasze ciała są odpowiednio nawodnione, jest niezbędne dla dobrego zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Każdy człowiek w klimacie umiarkowanym przy wykonywaniu typowych codziennych zajęć powinien przyswoić od 1,5 do 3 l wody dziennie licząc w tym także wodę zawartą w produktach stałych. W okresie wakacyjnym należy o tym



pamiętać szczególnie gdyż przy wysokich temperaturach organizm traci zwiększone ilości wody na drodze pocenia. Ciekawostką jest także, iż równie łatwo o odwodnienie w warunkach klimatu zimowego, które przyspieszają przemianę materii, a co za tym idzie, zwiększają ilość wydalanego moczu, a wraz z nim wody (doświadcza tego każdy narciarz czy też pływak w zimnej wodzie). Zarówno w warunkach niskich jak i wysokich temperatur dzienna podaż płynów nie powinna spadać poniżej 3l, a wskazane może być nawet do 6l dziennie w warunkach znacznej aktywności fizycznej.

Warto pamiętać, iż z punktu widzenia zdrowia organizmu nie można „przedawkować” wody, gdyż pobranie niezdrowych ilości wody (powyżej 10l dziennie) zatrzymują naturalne mechanizmy kontroli obecne w mózgu. Tylko w warunkach zaburzenia pracy mózgu (guz mózgu lub choroby psychiczne) może dojść do takiego zjawiska. W warunkach panujących latem obejmujących m.in. znaczne nasłonecznienie i wysokie temperatury niezwykle ważne jest aby pić regularnie i małymi porcjami. W ten sposób nie następuje pozorne zaspokojenie organizmu związane m.in. z rozciągnięciem żołądka i możemy być pewni, iż nieobecność pragnienia oznacza prawidłowe nawodnienie. Warto także wiedzieć, iż istnieje pojęcie pragnienia pozornego związane z faktem, iż w momencie gdy odczuwamy pragnienie i na skutek przyjęcia wody to pragnienie ustąpi, wówczas organizm nie jest jeszcze odpowiednio nawodniony.

Z punktu widzenia zdrowotnego warto zrozumieć także pojęcie ciśnienia osmotycznego wody, które determinuje, w którym kierunku będzie się ona przemieszczać – zawsze z punktu o wyższym ciśnieniu osmotycznym do punktu o niższym. W związku z tym jeśli chcemy aby woda przemieszczała się ze światła jelit do „wnętrza organizmu” – wchłaniała się i decydowała o właściwym nawodnieniu – warto wybrać wodę wysoko-zmineralizowaną (o wysokim ciśnieniu osmotycznym) lub napój izotoniczny, w którym o ciśnieniu osmotycznym decydują rozpuszczone składniki mineralne, witaminy, cukry i inne składniki roztworu. Z tej przyczyny najlepszym wyborem będzie woda mineralna, lepszym od wody źródlanej z kilku przyczyn. Po pierwsze woda mineralna cechuje się wysoką zawartością jednego ze składników mineralnych, niską zawartością sodu lub wysoką łączną zawartością rozpuszczonych w niej składników. Ponadto woda mineralna w odróżnieniu od wody źródlanej wydobywana jest z niższych pokładów gruntowych, przez co jej skład jest względnie niezmienny.

Stres i zdrowe nawyki żywieniowe

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe zwiększają ogólny poziom stresu w organizmie, a w perspektywie długofalowej skutkują dieto-zależnymi zaburzeniami zdrowotnymi, jeśli nie ulegną wcześniej zmianie na bardziej prozdrowotne. Bezsprzecznie, dzięki prowadzeniu zdrowego stylu życia, w tym zdroworozsądkowego podejścia do żywienia i suplementacji opartej na dowodach naukowych, dbałość o sen, wypoczynek oraz satysfakcjonujące relacje

międzyludzkie, można dobrze radzić sobie ze stresorami życia codziennego i znacząco zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia chorób związanych z chronicznym stresem.

Chroniczny stres zwiększa potrzeby metaboliczne organizmu i powoduje wzrost zużycia oraz wydalania wielu istotnych składników odżywczych, co w konsekwencji może prowadzić do licznych niedoborów witamin, makro- oraz mikroelementów, a także do dysfunkcji w zakresie aktywności neurotransmiterów i zaburzenia funkcjonowania gospodarki hormonalnej.

Jednym ze sposobów zwalczania stresu jest regularna aktywność fizyczna, joga, taniec, boks. Bardzo ważne jest zadbać o sen. Warto wyrobić sobie nawyki senne, czyli kłaść się codziennie w podobnych godzinach i przesypiać nieprzerwanie osiem godzin. Unikanie stresu pozwoli zadbać o zdrowie, zarówno to psychiczne, jak i fizyczne.

2.4. Proces odżywiania zawodników kategorii wiekowej U11, U12, U14

Bardzo ważnym aspektem w wszystkich kategoriach jest edukacja i poprzez nią wdrażanie pewnych nawyków żywieniowych, które w przyszłości pozwolą właściwie kształtować rozwój zawodnika pod kątem jak najlepszych nawyków żywieniowych.

Trenerze, zawodniku, rodzicu warto mieć przede wszystkim na uwadze, że w wieku od 8 do 14 roku życia mamy bardzo duży wpływ na to, jakie nawyki żywieniowe należy kształtować, że należy dbać o prawidłowy, zbilansowany posiłek, czy sięgać po produkty gotowe, często niezdrowe. U każdego młodego zawodnika dzięki zadbaniam o te aspekty możemy ukształtować zdrowe nawyki żywieniowe na całe życie.

Należy mocno podkreślić, że profilaktyka przewlekłych chorób niezakaźnych poprzez wdrażanie właściwych nawyków żywieniowych i stylu życia powinna zaczynać się już w wieku rozwojowym. Dotyczy to przede wszystkim zapobiegania chorobom rozwijającym się na tle miażdżycy. Z wielu badań wynika, że zmiany aterosclerotyczne w tętnicach zaczynają pojawiać się już w drugiej dekadzie życia.

Kolejnym schorzeniem, na którego istotny rozwój ma sposób żywienia jest osteoporoza. Od najmłodszych lat istotne jest osiągnięcie optymalnej szczytowej masy kostnej. Jej wartość zależy od pokrycia zapotrzebowania na witaminę D i wapń, codziennej aktywności fizycznej i niepalenia tytoniu.

Bardzo ważnym elementem we wczesnych latach życia jest profilaktyka onkologiczna, dlatego że istotny wpływ na choroby nowotworowe ma model żywieniowy. Zmiany nowotworowe, które mogą przekształcić się w raka czasami trudno poddają się badaniu, a choroba rozwija się latami. Dlatego nie można bagatelizować możliwości rozpoczęcia rozwijanie chorób już w okresie rozwojowym.

Prawidłowy zbilansowany model żywienia zapewniający odpowiednią podaż składników odżywczych i mineralnych oraz suplementacji witaminy D kwasów tłuszczowych n-6 n-3, podaż antyoksydantów: magnezu, selenu, cynku może zapobiec do pewnego stopnia rozwojowi chorób alergicznych oraz innych schorzeń na tle immunologicznym.

Znaczenie dla zdrowia mają również prawidłowe nawyki i zwyczaje żywieniowe, które najczęściej kształtują się właśnie w młodym wieku. Mówiąc o prawidłowym rozwoju, nie można zapominać o aktywności fizycznej, która jest niezwykle ważnym elementem prozdrowotnego stylu życia. Podobnie jak prawidłowe żywienie ma ona korzystny wpływ na samopoczucie, wzrost i rozwój młodego organizmu, a nawet na wyniki w nauce.

Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży są integralnym elementem Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży. Aktualna Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży (2016 r.) została opracowana przez grupę ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia.

2.5. Co to jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży?

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży to proste i ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu. Aktualna piramida (2016 r.) kierowana jest do dzieci i młodzieży w wieku 4-18 lat oraz ich rodziców, opiekunów, nauczycieli. Piramida może być także źródłem informacji dla osób zawodowo zajmujących się żywieniem dzieci i młodzieży. Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

Zasady zdrowego żywienia według Instytutu Żywności i Żywienia

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo.
3. Pamiętaj, że produkty zbożowe powinny być dla ciebie głównym źródłem kalorii.
4. Spożywaj codziennie co najmniej 2 duże szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
5. Spożywaj mięso z umiarem.
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomerów trans nasyconych kwasów tłuszczowych.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.

Ad.1 Różnorodność spożywanych produktów.

Jedną z przyczyn niedoborów pokarmowych jest zbyt małe urozmaicenie pożywienia. Nie ma produktu spożywczego, który by zawierał wszystkie niezbędne składniki odżywcze w wystarczających ilościach. Dlatego każdego dnia należy spożywać produkty zbożowe, mleczne, wysokobiałkowe (ryby, drób, chude mięso, nasiona roślin strączkowych) warzywa, owoce a także tłuszcze roślinne. Ważne jest zachowanie odpowiedniej równowagi między tymi grupami produktów w codziennej racji pokarmowej zapewnia odpowiednio zbilansowanej diety, a więc nie tylko potrzebujemy unikać nadmiarów poszczególnych składników odżywczych, ale też uzupełniać niedobory. W piramidzie zdrowego żywienia przedstawione są zalecane proporcje spożycia poszczególnych produktów.



Dziecko powinno spożywać od 4 do 5 posiłków. Ważne jest aby unikać produktów wysoko przetworzonych izomerów trans, węglowodanów rafinowanych (to są słodycze) słodzonych napojów, a spożywać więcej warzyw, owoców, tłuszczów nienasyconych. Warto przygotowywać wspólne posiłki rodzinne i uczyć zdrowych nawyków żywieniowych.

Ad.2 Aktywność ruchowa dziecka obroną przed nadwagą i otyłością.

Aktywność fizyczna powinna być jedną z głównych elementów naszego życia. W szczególności dotyczy dzieci, ponieważ zapewnia im to prawidłowy rozwój - nie tylko fizyczny, ale i psychiczny. Ruch to jedna z potrzeb biologicznych człowieka,

dziecko już w łonie matki wykonuje swoje pierwsze określone ruchy, które wraz z przebiegiem ciąży stają się bardziej intensywne i urozmaicone. Tego rodzaju ruchy już w wstępnej fazie rozwoju wpływają na koordynację mięśniowo-nerwową, rozwijają różne zmysły i wiele więcej. Co za tym idzie człowiek rodzi się z naturalną potrzebą ruchu. Myśląc o ruchu, należy również pamiętać o odpoczynku i prawidłowej regeneracji.

Odpoczynek jest przez społeczeństwo źle odbierany, ponieważ leżąc przed telewizorem w żaden sposób nie można powiedzieć o wypoczynku czy regeneracji. Zatem najlepszą formą wypoczynku wśród dzieci i młodzieży są wszelkie formy aktywności fizycznej.

Zacznijmy od korzyści płynących z aktywności u dzieci. Jest ich bardzo wiele, ale wszystkie badania wykazały, że właściwa dawka ruchu jest kluczowym czynnikiem wpływającym na właściwe procesy rozwojowe człowieka. Aktywność fizyczna istotną rolę odgrywa u dzieci, ponieważ najwięcej procesów kształtujących właściwe zachowania ruchowe i rozwojowe buduje się w pierwszych dwóch dekadach życia. Należy pamiętać, że dzięki aktywności fizycznej zapobiegamy wielu chorobom w wieku dorosłym.

Ad.3 Produkty zbożowe głównym źródłem kalorii dziecka.

Węglowodany stanowią najważniejsze źródło energii w żywieniu człowieka. Jednym ze źródeł węglowodanów są produkty zbożowe, które są bogate w witaminę B1 odgrywającą istotną rolę w metabolizmie glukozy. Witamina B1 niezbędna jest również do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

Produkty zbożowe zawierają ponadto znaczące ilości żelaza, niezbędnego do prawidłowej erytropoezy cynku, który jest składnikiem wielu enzymów. Odgrywa on także ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego. Warto pamiętać, że produkty zbożowe są źródłem błonnika pokarmowego, zapobiegającego zaparciom, nowotworom jelita grubego oraz zaburzeniom gospodarki lipidowej i węglowodanowej.

Ważne jest, żeby wybierać produkty pełnoziarniste: chleb razowy czy ryż brązowy, które są zdecydowanie bogatsze w błonnik i mikrośladki niż produkty mączne. Bardzo wartościowe są również płatki owsiane i grube kasze, takie jak kasza gryczana. Dzieci powinny spożywać produkty zbożowe w takiej ilości, by utrzymać masę ciała na prawidłowym poziomie.

Ad.4 Chude mleko spożywaj codziennie. Możesz zastąpić jogurtem naturalnym lub kefirem czy maślanką.

Jedną z najważniejszych metod zapobiegania osteoporozы zwłaszcza w rozwojowym okresie życia jest spożycie wapnia. Podstawowym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia jest mleko. Jak wspomniano na wstępie, kluczową rolę w jej

profilaktyce odgrywa bowiem osiągnięcie w młodym wieku optymalnej szczytowej masy kostnej.

Ponadto wapń pełni rolę w przewodzeniu impulsów nerwowych, w regulacji procesu krzepnięcia krwi, regulacji rytmu serca oraz wchłaniania witaminy B12, wpływa na kontrole ciśnienia tętniczego. Dwie duże szklanki mleka lub napojów mlecznych (jogurt, kefir) u młodszych dzieci (do 9. roku życia) i 3–4 u starszych (od 10. roku życia), spożywane codziennie prawie całkowicie pokrywają zapotrzebowanie na ten składnik. Należy podkreślić, że zapotrzebowanie na wapń młodzieży po ukończeniu 10. roku życia wynosi 1300 mg dziennie.

Mleko i jego przetwory są również dobrym źródłem wysokowartościowego białka, niezbędnego do prawidłowego wzrostu. Dostarczają także dużych ilości ryboflawiny, będącej kofaktorem wielu enzymów oksydoredukcyjnych, oraz witaminy B12, koniecznej do prawidłowego krwiotworzenia, a także do funkcjonowania układu nerwowego. Zaleca się spożywanie chudych produktów mlecznych, bowiem cechujący się dużą zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) tłuszcz mleczny, poprzez zwiększanie stężenia cholesterolu LDL w surowicy i nasilanie procesów krzepnięcia, sprzyja rozwojowi miażdżycy tętnic. Po ukończeniu 2. roku życia zaleca się spożywanie mleka o niskiej zawartości tłuszczu, nieprzekraczającej 1%. Należy pamiętać, że żółte sery, oprócz dużej ilości NKT, dostarczają także dużo soli, nasilającej rozwój nadciśnienia tętniczego

Ad.5 Produkty mięsne zawsze z umiarem.

Mięso to istotny element diety, ponieważ jest dobrym źródłem wartościowego białka, witaminy b12, niacyny, cynku a przede wszystkim żelaza. Niedobór żelaza jest najczęstszą przyczyną niedokrwistości u dzieci i młodzieży, a zwłaszcza u miesiączkujących dziewcząt. Pomimo wielu zalet produktów mięsnych trzeba jednak podkreślić, że należy unikać spożywania dużych ich ilości, zwłaszcza tłustych gatunków, z powodu dużej zawartości NKT. Dlatego preferowane są tłuste ryby morskie, zawierające duże ilości długołańcuchowych kwasów tłuszczowych n-3, eikozapentaenowego i dokozaheksaenowego, które odgrywają ważną rolę w profilaktyce chorób układu krążenia, chorób alergicznych, ponadto wydają się odgrywać istotną rolę w rozwoju funkcji poznawczych u dzieci.

Należy zaznaczyć, że tłuste ryby są też źródłem witaminy D, której niedobór wśród dzieci i młodzieży jest powszechny. Witamina D pełni rolę prawidłowej mineralizacji kości, ma duże znaczenie w zapobieganiu niektórym nowotworów. Aby unikać niedoborów witaminy D, warto ją suplementować tym bardziej, kiedy brakuje słonecznych dni.

Niestety wiele ryb morskich są chemicznie zanieczyszczone – szczególnie te pochodzące z Bałtyku np. śledź i łosoś. Słuszne jest więc unikanie spożywania tych ryb przez dzieci i młodzież tym bardziej przez dziewczęta, które w przyszłości mogą

mieć problem z zejściem w ciążę przez kumulację tych toksycznych związków. Dlatego zaleca się, aby dzieci spożywały ryby pochodzące z innych mórz niż Bałtyk.

Warto dołączyć do swojego jadłospisu nasiona roślin strączkowych, takich jak groch, fasola, soja i soczewica. Są one źródłem wartościowego białka i wielu innych ważnych składników pokarmowych jak potas, magnez, żelazo, tiamina, niacyna, pirydoksyna, foliany i błonnik. Produkty te odgrywają dużą rolę w zapobieganiu chorobom układu krążenia.

Ad. 6 Jedz jak najwięcej warzyw i owoców

Warzywa i owoce dostarczają niezbędnych składników odżywczych istotnych dla zdrowia m.in. potasu, błonnika pokarmowego, kwasu foliowego, prowitaminy A i witaminy C. Większość owoców i warzyw jest niskokaloryczna oraz zawiera naturalne o niskiej zawartości tłuszczu.

Źródłem potasu są m.in. bataty (słodkie ziemniaki), białe ziemniaki, fasola, pomidory botwina, soja, dynia zimowa, szpinak, soczewica, fasola czerwona i groch łuskany. Spośród owoców, dobrym źródłem potasu są banany, śliwki suszone i sok śliwkowy, suszone brzoskwinie i morele, melony, sok pomarańczowy i sok jabłkowy. Dieta bogata w potas pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi. Warzywa i owoce są źródłem błonnika, który jest bardzo ważnym elementem diety, ponieważ obniża poziom cholesterolu we krwi, może też zmniejszyć ryzyko chorób serca, ale ma też istotne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania jelit. Zapobiega zaparciom i uchyłkowatości jelit. Błonnik zapewnia również uczucie sytości.

Błonnik, mimo że powszechnie uważany za niestrawny, uczestniczy w trawieniu, absorbując wodę, dzięki czemu zwiększa się objętość mas kałowych, stają się one rzadsze i łatwiej przechodzą przez światło jelit. Błonnik pokarmowy dzieli się na rozpuszczalny

i nierozpuszczalny w wodzie. W skład błonnika nierozpuszczalnego (nieulegającego trawieniu) wchodzi celuloza, lignina i hemiceluloza. Perystaltyka jelit zostaje pobudzona, następuje wchłanianie wody i zwiększa się objętość stolca oraz ułatwia wypróżnianie. Natomiast jeżeli chodzi o błonnik rozpuszczalny w wodzie, w jego składzie znajdują się gumy i pektyny. Pojawia się uczucie sytości oraz następuje proces opóźniający moment opuszczania żołądka przez pokarm. Frakcje błonnika rozpuszczalnego oczyszczają organizm ze zbędnych produktów przemiany materii. Dzięki niemu poprawia się mikroflora jelitowa, rozwijają się pożyteczne bakterie a także zmniejsza się stężenie [cholesterolu](#). Dzięki błonnikowi nasz układ pokarmowy pozostaje w dobrej kondycji. Gdy jest go za mało, mogą pojawiać się [zaparcia](#) oraz inne [problemy trawienne](#).

Kwas foliowy pomaga organizmowi w tworzeniu czerwonych komórek krwi. Bogatym źródłem kwasu foliowego są drożdże piekarskie, kietki pszenicy, liście szpinaku, natka pietruszki, brokuły, sałata, kapusta włoska i brukselka. Kwas foliowy



występuje również w większych ilościach w produktach białkowych pochodzenia roślinnego, np. w nasionach soi, nasionach fasoli białej i grochu.

Witamina A chroni organizm przed infekcjami oraz dba o oczy i skórę. Prowitamina A występuje w znaczących ilościach w marchwi, natce pietruszki, szpinaku i papryce czerwonej, a także w morelach i brzoskwiach. W polskiej diecie głównym źródłem witaminy A są jednak produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak podroby (szczególnie wątroba), oraz tłuszcze (masło oraz margaryny wzbogacane w tą witaminę). Witamina C natomiast uszczelnia śródbłonek naczyń krwionośnych, pomaga w gojeniu skaleczeń i ran oraz utrzymuje w zdrowiu zęby i dziąsła.

Witamina C pomaga również w przyswajaniu żelaza. Witamina C jest obecna w większych ilościach w natce pietruszki, owocach czarnej porzeczki, w czerwonej papryce, warzywach kapustnych, a także w truskawkach i cytrynach.

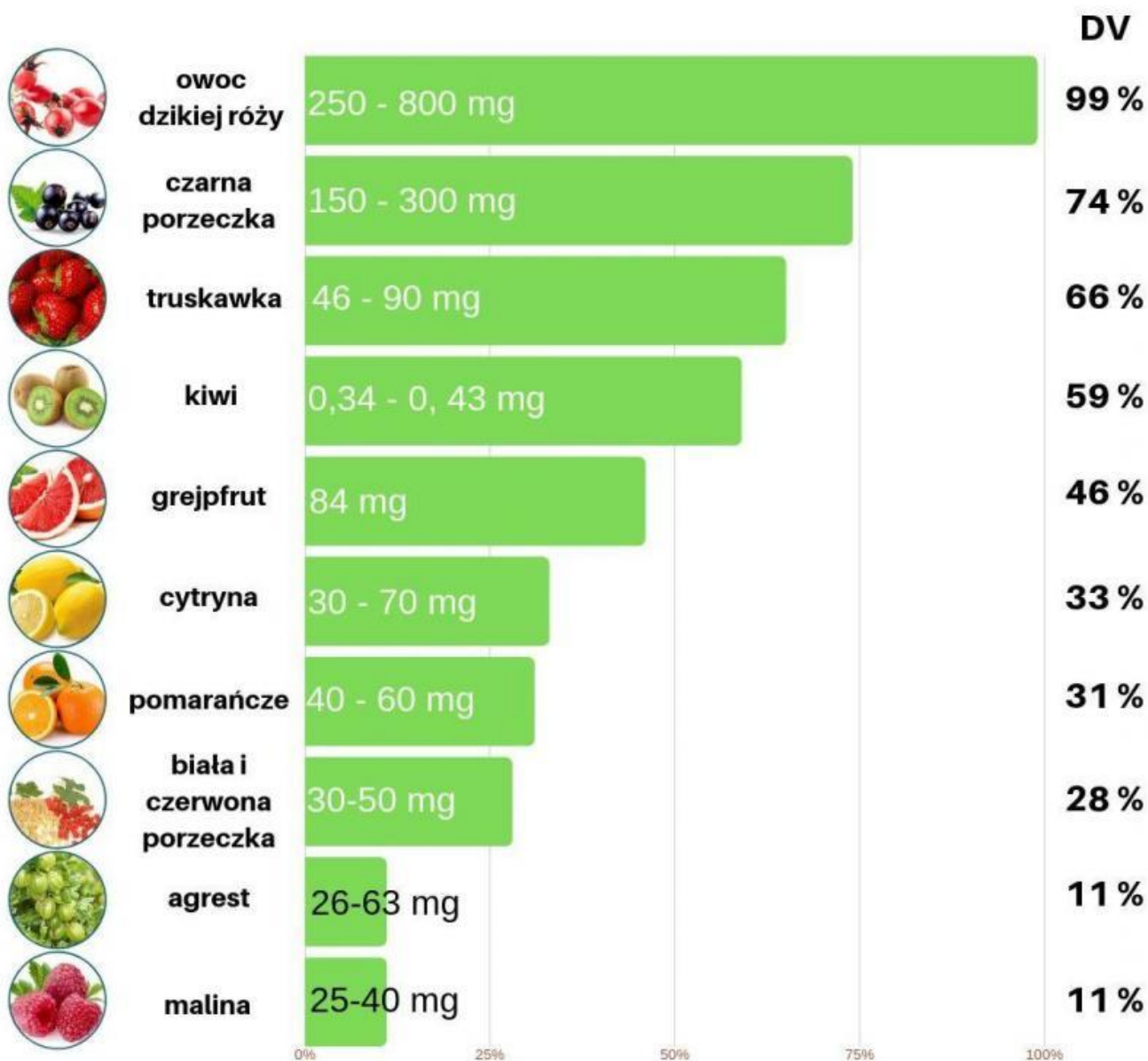
Korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania większej ilości warzyw i owoców.

Stosowanie diety bogatej w warzywa i owoce w ramach zbilansowanej zdrowej diety ma szereg korzystnych oddziaływań na organizm:

- pomaga zmniejszać ryzyko udaru, a być może również i innych chorób sercowo-naczyniowych,
- może zmniejszać ryzyko cukrzycy typu II,
- może chronić przed niektórymi nowotworami, np. rakiem jamy ustnej, żołądka, jelita grubego i otyłości,
- może obniżać ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej serca dzięki dużej zawartości błonnika.

10 OWOCÓW BOGATYCH W WITAMINĘ C

ilość mg/ 100g



Ad. 7 Największym wrogiem - cholesterol.

Ograniczaj tłuszcze, szczególnie zwierzęce, a także produkty zawierające dużo cholesterolu i izomerów *trans* nienasyconych kwasów tłuszczowych

Ograniczenie spożycia NKT zawartych w tłuszczach zwierzęcych, produktów obfitujących w cholesterol, a także w izomery *trans* nienasyconych kwasów tłuszczowych, jest nieodzownym warunkiem profilaktyki miażdżycy. NKT zwiększają stężenie cholesterolu LDL w surowicy i zwiększają krzepliwość krwi. Produkty obfitujące w cholesterol (przede wszystkim podroby i jaja) również zwiększają stężenie cholesterolu LDL. Izomery *trans* zwiększają stężenie cholesterolu LDL i zmniejszają stężenie cholesterolu HDL w surowicy, a ponadto zwiększają oporność tkanek na insulinę i sprzyjają brzusznej dystrybucji tkanki tłuszczowej. Wykazano, że ryzyko choroby niedokrwiennej serca zwiększa się o 24% na każde zwiększenie spożycia izomerów *trans* o 2% energii.

Duże ilości NKT znajdują się w maśle, smalcu oraz w tłustym mięsie, tłustych wędlinach, tłustych produktach mlecznych, śmietanie, ciastach, czekoladzie, kremach, lodach, chipsach. Należy unikać jedzenia tych produktów. Przygotowując mięso do spożycia, należy oddzielić widoczny tłuszcz, a z drobiu zdejmować skórę. Do smarowania pieczywa najlepiej używać niewielkiej ilości miękkiej margaryny. Dotyczy to także dzieci. Twarde margaryny mogą zawierać znaczące ilości izomerów *trans*. Należy ponadto unikać jedzenia potraw typu *fast food*, takich jak hamburgery, frytki, pizza, kurczak typu Kentucky, zup w proszku, chipsów oraz przemysłowych wyrobów cukierniczych. Zawierają bowiem duże ilości tłuszczu zazwyczaj obfitującego w izomery *trans*.

Spośród różnych technik kulinarnych godne polecenia jest gotowanie i pieczenie bez tłuszczu. Do gotowania, duszenia czy ewentualnie smażenia potraw polecany jest olej rzepakowy typu kujawski czy uniwersalny lub oliwa z oliwek. Zawierają one duże ilości jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, względnie odpornych na utlenianie pod wpływem podwyższonych temperatur. Olej słonecznikowy, kukurydziany i sojowy ze względu na dużą łatwość utleniania podczas obróbki termicznej, powinien być spożywany tylko na surowo, np. jako dodatek do surówek czy sałatek. Do tego celu może być także wykorzystywany olej rzepakowy, zwłaszcza, że jest dobrym źródłem kwasu tłuszczowego alfa-linolenowego, należącego do rodziny n-3.

Warto podkreślić, że oleje roślinne dostarczają także dużych ilości witaminy E. Witamina E nazywana także witaminą młodości oraz płodności i zalicza się do grupy związków rozpuszczonych w tłuszczach. Nasz organizm jej nie syntetyzuje, musi być więc dostarczana w pożywieniu lub w suplementach. Magazynowana jest w tkance tłuszczowej, mięśniach i w wątrobie.

Witamina E ma szerokie spektrum zastosowania- może wskazywać działanie przeciwzakrzepowe, neuroprotektoryjne, antywirusowe, immunomodulacyjne

i antyaterogenne, które jest związane ze zdolnością witaminy E do obniżenia poziomu złego cholesterolu LDL i podnoszenia stężenia dobrego HDL. Tym samym ogranicza skutki przejadania się tłustymi potrawami, czego efektem jest powstawanie cząsteczek cholesterolu osadzającego w ścianach tętnic. Kliniczny niedobór witaminy E u ludzi jest praktycznie niepotykany, ponieważ odpowiednią zawartość dostarcza się w standardowej diecie.

Witamina E występuje zarówno w organizmach roślinnych, jak i zwierzęcych. Jednak największe jej ilości są w tłuszczach pochodzenia roślinnego. Można ją znaleźć w olejach, nasionach słonecznika, pestkach dyni, orzechach laskowych i migdałach.

Tab.1 Zawartość witaminy E w poszczególnych produktach żywnościowych

Produkt	Zawartość	Produkt	Zawartość
Mleko spożywcze, 3,2% tł.	0,10	Olej słonecznikowy	46,70
Mleko spożywcze, 1,5% tł.	0,05	Masło extra	2,52
Mleko owcze	0,20	Słonina	2,34
Śmietana, 12% tł.	0,21	Mąka pszenna, typ 1850	1,30
Jogurt jagodowy	0,31	Kasza jęczmienna, pęczak	0,47
Ser Brie, pełnotłusty	0,60	Ryż brązowy	0,70
Ser twarogowy, tłusty	0,17	Chleb mieszany, słonecznikowy	2,52
Serek typu Fromage, naturalny	1,14	Otręby pszenne	3,81
Jaja kurcze, całe	0,73	Zarodki pszenne	15,10
Baranina, łopatka	0,60	Kapusta czerwona	1,70
Cielęcina, łopatka	0,34	Kapusta biała	1,67
Wieprzowina, łopatka	0,40	Pietruszka, liście	3,16
Wołowina, rostbef	0,35	Papryka zielona	3,10
Kura, tuszka	0,66	Szpinak	1,88
Kielbasa krakowska, sucha	0,71	Czarna jagoda	1,88
Salami luksusowa	1,27	Porzeczka czarna	1,00
Wątrobianka	0,43	Morela suszona	3,03
Łosoś świeży	2,23	Orzech laskowy	38,71
Śledź solony	2,30	Migdały	24,00
Śledź w oleju, konserwa	4,70	Słonecznik, nasiona	27,81
Olej z zarodków pszennych	149,00	Dynia, pestki	26,00

Źródło: Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka, wyd. PZWL, Warszawa 2014, str. 259

Ad.8 Niebezpieczny zabójca - cukier.

Dla wielu z nas słodycze są kuszącą przekąską, która apetycznie wygląda, a dodatkowo jeszcze lepiej smakuje. Słodycze, jak sama nazwa wskazuje są słodkie, a to oznacza dobre, ale cukier, który znajduje się w słodyczach niekoniecznie jest tak dobry dla naszego zdrowia jak dla naszych kubków smakowych.

Coraz więcej mówi się o tym, że cukier jest szkodliwy dla zdrowia, a mimo wszystko wiele osób zajada się słodyczami, nie słuchając lekarzy czy dietetyków. Słodycze, czyli cukier zaburzają pracę organizmu. Przyczyniają się do powstawania próchnicy, upośledzają funkcjonowanie nerek i serca.

Cukier, trafiając do organizmu, nie dostarcza do niego żadnych witamin i minerałów, a przecież jest to produkt, który pochodzi z buraków cukrowych i trzciny, a to właśnie z nich wytwarzana jest sacharoza. Jest ona cukrem spożywczym, który łatwo się przyswaja, a jednocześnie jest bardzo szkodliwy dla zdrowia.

Cukier w nadmiernych ilościach może prowadzić do zapoczątkowania hipoglikemii, a także rozwija nadwagę, otyłość i cukrzycę. Jedzenie słodyczy w dużych ilościach może wypłukiwać z organizmu niezbędne sole mineralne, a także witaminy. Prowadzić może również do podniesienia ciśnienia krwi, zwiększenia poziomu złego cholesterolu we krwi, a więc zwiększa się ryzyko rozwoju zawału serca. Skutków nadmiernego spożywania słodyczy jest naprawdę wiele. Kolejne z nich to osłabienie organizmu, zaburzenia pracy układu nerwowego, co przyczynia się do problemów z koncentracją i pamięcią, a także do bólu głowy i problemów ze snem. Warto również wiedzieć, że o chorobie Alzheimera mówi się dużo w kontekście cukrzycy.

Dodatkowo cukier może doprowadzić do zakwaszenia organizmu. Spożywanie cukru w nadmiarze jest szkodliwe dla układu nerwowego, ponieważ uszkadza pracę mózgu i sprawia, że procesy tworzenia się tkanek zaczynają spowalniać, a to przyspiesza procesy starzenia się mózgu.

Ad.9 Nadmiar soli szkodzi.

Według WHO górna granica spożycia sodu wynosi 200 mg, co odpowiada 5g soli. Warto podkreślić, że biała sól jest jednak podstawowym źródłem jodu, odgrywającego ważną rolę w syntezie hormonów tarczycy. Należy pamiętać żeby rezygnować z dosalania potraw, ponieważ dużo soli znajduje się w gotowych produktach takich jak wędliny, sery, pieczywo. Do przyrządzania potraw nie należy więc stosować soli kamiennej ani stonch mieszanek przyprawowych, ponieważ nie są fortyfikowane związkami jodu. Sól podnosi ciśnienie krwi u wielu ludzi, sprzyja miażdżycy, zwiększa ryzyko udaru mózgu i raka żołądka.

2.6. Ogólne zasady odżywiania zawodników U11, U12.

W jedenastym i dwunastym roku życia rozpoczynają się pierwsze procesy dojrzewania i szczególną uwagę należy zwrócić na dostarczenie wielu składników odżywczych, podaż wody, ponieważ to ona pomaga organizmowi w procesach, jakie zachodzą u dzieci w wieku 11 lat. Kiedy wypracujemy nawyk regularnego picia wody, zdecydowanie łatwiej będzie wdrażać kolejne zdrowe nawyki i przygotowywać organizm do coraz większych wysiłków i tym samym efektywniejszych treningów.

Trening a odżywianie

Od tego po jakim czasie po posiłku przystąpimy do treningu, zależy też dopasowanie indeksu glikemicznego produktów. Jeśli aktywność będzie mieć miejsce krótko po jedzeniu, czyli ok. 30-40 minut, dobrze, aby indeks był wyższy – spowoduje to dość szybkie nagromadzenie się glukozy we krwi. Dostarczy ona energii, która zostanie wykorzystana podczas wysiłku. Jeśli jednak przerwa między posiłkiem a treningiem jest większa i trwa ok. 2-4 godziny, dobrze jest wybrać produkty o niskim indeksie glikemicznym. Zawarta w nich glukoza wolniej uwalniać się będzie do krwiobiegu, dzięki czemu posiłek na dłużej pozwoli zachować uczucie sytości. Jedzenie minimum dwie godziny przed treningiem pozwoli też ograniczyć do minimum pracę układu pokarmowego podczas ćwiczeń.

Jeżeli trening jest zaplanowany na godziny poranne i nie mamy czasu, żeby przygotować posiłku. Warto spróbować przed treningiem zjeść niewielki posiłek węglowodanowy – może to być sok, banan czy zbożowy batonik. To rozwiązanie pozwoli na wejście na odpowiedni poziom aktywności podczas treningu.

Odżywianie po treningu

Po treningu można zjeść posiłek białkowy i węglowodanowy. Połączenie tych rodzajów produktów sprzyja produkcji insuliny, która wyrównuje poziom glukozy we krwi i pomaga regenerować mięśnie dzięki aminokwasom dostarczanym do organizmu. Warto podkreślić, że w przypadku treningu wykonywanego późno wieczorem, kolacja po treningu również może składać się z węglowodanów i białka. Zdrowe odżywianie lub nawet deficyt kaloryczny nie pozwoli na odkładanie się nadmiaru węglowodanów w postaci tłuszczu. Ostatni posiłek dnia, będący zarazem posiłkiem po treningowym, najlepiej zjeść do godziny po ćwiczeniach i na 2-3 przed snem. To pozwoli na spokojną noc, zachowanie właściwej higieny snu i pomoże regeneracji.

Zawodnicy w kategorii U11, U12 - odżywianie w dzień nietreningowy.

Odżywianie w dniu, kiedy zawodnicy nie odbywają treningu powinno opierać się na dostarczeniu jak największej ilości wartości odżywczych tzn. białek i dobrych węglowodanów. W tym dniu zadanie zawodnika jest zregenerowanie wszystkich tkanek które uległy uszkodzeniu podczas treningu czy jednostki meczowej. W dni

nietreningowe należy zadbać o to, aby zapewnić organizmowi optymalne warunki do odpoczynku i adaptacji. Aby móc osiągnąć postępy w rozwoju podczas treningu okresy bez treningu muszą uwzględniać odpowiednią ilość snu, zbilansowaną podaż kalorii i składników odżywczych, a także witamin i składników mineralnych, oraz sposoby relaksacji związane ze strefą psychiczną zdrowia człowieka. Posiłki powinny być w regularnych odstępach żeby zapewnić bieżący pobór przez organizm właściwych wartości. Poniżej przedstawiono przykładowy jadłospis :

Śniadanie: Chleb pełnoziarnisty z warzywami oraz jogurt naturalny z bananem:

- 2 kromki pełnoziarnistego z sałatą i rzodkiewką z szynką, pomidorem,
- 1 jogurt naturalny 180g z 1 łyżką miodu, banan, 2 łyżki orzechów,
- 1 szklanka soku pomarańczowego.

Wartość odżywcza : energia 685 kcal; węglowodany 73 g; tłuszcz 20 g; białko 25 g

Sposób przygotowania: Kromki chleba posmarować masłem na to położyć sałatę, szynkę, pomidor, ogórek. Następnie do miski z jogurtem dodać banan, orzechy i miód.

II Śniadanie: Jogurt z owocami:

- jogurt skyr wiśniowy 150g,
 1. Jabłko,
 2. Banan.

Wartość odżywcza : energia 355 kcal; węglowodany 43 g; tłuszcz 3 g; białko 16 g

Sposób przygotowania: Do jogurtu dodać pokrojone owoce, opcjonalnie można posypać cynamonem.

Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem oraz ziemniaki pieczone z udkami:

- zupa pomidorowa z ryżem,
- 3- 4 ziemniaki pieczone w mundurkach,
- pieczone udko kurczaka,
- surówka warzywna 200g,
- sok pomarańczowy,
- grejpfrut.

Wartość odżywcza : energia 950 kcal; węglowodany 85 g; tłuszcz 30 g; białko 35 g

Sposób przygotowania: Ziemniaki doprawić przyprawami wg. uznania, wstawić do piekarnika na 30 min 180 C. Marchewkę zetrzeć na tarce, doprawić do smaku. Udka dorzucić do piekarnika razem z ziemniakami-również doprawić.

Podwieczorek: Sałatka jarzynowa:

- sałatka jarzynowa z majonezem 150 g,
- sok grejpfrutowo -pomarańczowy,
- Baton proteinowy.

Wartość odżywcza : energia 400 kcal; węglowodany 50 g; tłuszcz 25 g; białko 20 g

Sposób przygotowania: Warzywa takie jak: marchewka, ziemniaki, seler, pietruszka, jajka ugotować i poczekać aż wystygną. Następnie ogórki, porę, pietruszkę pokroić razem z jajkami i resztą warzyw. Doprawić i dodać 1 łyżkę majonezu.

Kolacja: Kanapki z twarogiem i dżemem oraz z serem i sałatą:

1. 2 kromki chleba razowego,
2. plasterek sera żółtego,
3. twaróg chudy z jogurtem 50g,
4. sałata,
5. pomidor,
6. dżem niskosłodzony-2 łyżki ,
7. masło,
8. mleko- szklanka.

Wartość odżywcza: energia 450 kcal; węglowodany 23 g; tłuszcz 10 g; białko 20 g

Sposób przygotowania: 1 kromka chleba z serem sałata rzodkiewka 2 kromka twarogiem połączony z jogurtem oraz dżemem, szklanka mleka.

Zawodnicy kategorii U11, U12 – odżywianie w dniu treningowym.

Na początku warto przypomnieć, że węglowodany są ważnym paliwem podczas treningu. Organizm przechowuje je w postaci glikogenu w mięśniach i w wątrobie. Jego zasoby trzeba uzupełniać codziennie. Im bardziej okres treningowy jest intensywniejszy , tym większe jest Twoje zapotrzebowanie na węglowodany. W wieku 11 - 12 lat Masa mięśni jest coraz większa i potrzebujemy coraz więcej zapasu glikogenu.

To, co zjada zawodnik przed ćwiczeniami oraz czas, kiedy spożywa posiłek i ilość spożytego pokarmu, wpływają na wydolność, siłę i wytrzymałość podczas treningu. Idealnie byłoby, gdyby ostatni posiłek był 2 godziny przed wysiłkiem, dając żołądkowi czas na strawienie pokarmu. Podstawowa zasada to, aby zawodnik nie był przejezdny i nie był głodny. Musi czuć się dobrze. Pomaga to zwiększyć poziom glikogenu w mięśniach oraz poprawia wydolność podczas ćwiczeń. Oczywiście pora posiłku przed treningiem musi być uzależniona od planu dnia i godzin, w których występują sesje treningowe. Jeśli wystąpi zbyt długi odstęp pomiędzy jedzeniem a treningiem, dziecku grozi hipoglikemia, czyli zbyt niski poziom glukozy we krwi. Spowoduje to szybsze zmęczenie oraz obniżenie wydolności. Natomiast trening

wykonany przy wysokim poziomie glukozy we krwi, pozwoli na ćwiczenia dłuższe i intensywniejsze. Naukowcy sugerują spożywanie 2,5 g węglowodanów na kilogram masy ciała (lub po prostu 200-300 g) na około 3h przed treningiem. W dzień treningu należy zadbać o dostarczenie węglowodanów.

Przykładowy jadłospis w dzień treningowy:

W śniadaniu powinny znaleźć się produkty, które zapoczątkują budowanie zdrowych nawyków żywieniowych jak i odpowiednich ilości kalorii. Wskazane będą wiosenne kanapki, które dodadzą energii na cały dzień.

Na drugie śniadanie, które dziecko może zabrać ze sobą do szkoły, poleca się sałatkę. Jest to posiłek, który można zjeść w domu jak i w szkole. W przypadku sałatek istnieje możliwość wymiany warzyw na te, które są ulubionymi lub wymienić je na owoce. Żeby dziecko nie miało problemów ze wzrostem oraz rozwijało się prawidłowo, posiłki muszą być częstsze i małe.

Podwieczorek z reguły wypada przed jednostką treningową, więc ten posiłek powinien być niewielki. Może być to sałatka owocowa, którą podajemy z jogurtem naturalnym. Należy pamiętać jednak, że podstawą tego posiłku powinny być owoce, które dostarczają dobrych węglowodanów.

W posiłkach dla młodych sportowców nie może zabraknąć cennych źródeł białka np. jaj czy ryb. Niektóre dzieci wykazują niechęć tych produktów, wtedy należy wymienić je na inne. W zależności od tego, co jadło dziecko w szkole jak i przez cały dzień, kolacja powinna być lekkim daniem. Mogą być to pełnoziarniste gofry.

Śniadanie: Kanapki pełnoziarniste z wędliną i jajkami:

1. 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa,
2. 2 plastry chudej wędliny,
3. 2 jaja ugotowane na twardo,
4. 1 papryka, ogórek zielony,
5. pomidor,
6. sałata,
7. sok pomarańczowy.

Wartość odżywcza : energia 580 kcal; węglowodany 33 g; tłuszcz 15 g; białko 20 g

Sposób przygotowania: Na pieczywie utóż kolejno wszystkie produkty. Jeśli nie odpowiada ci mięso, możesz wybrać nabiał zamiast wędliny kanapki z białym serem i warzywami.

II Śniadanie: Sałatka z jajkiem:

1. sałata lodowa,
2. 2 pomidory,
3. brokuły 200g
4. 2 jajka ugotowane na twardo,
5. jogurt naturalny,

6. nasiona słonecznika 2 łyżki
7. orzechy włoskie- garść,
8. oliwa z oliwek – łyżka,
9. sól,
10. pieprz.

Wartość odżywcza: energia 450 kcal; węglowodany 45 g; tłuszcz 7 g; białko 26 g

Sposób przygotowania: sałatę porwij, a następnie połóż na niej ugotowane wcześniej brokuty. Kolejnym składnikiem są pomidory, które warto wcześniej obrać ze skóry. Aby jajka były odpowiednie, gotuj je przez minut w gorącej wodzie z solą. Po ugotowaniu obierz je i pokrój w ćwiartki, a następnie ułóż na pozostałych składnikach. Jogurt naturalny wymieszaj z łyżką oliwy z oliwek, dodaj sól i pieprz, dzięki czemu powstanie, zdrowy i lekki sos, którym doprawisz sałatkę.

Obiad: Ryż z warzywami i rybą:

1. ryż bądź kasza - 1 torebka,
2. nietłusta ryby - pstrąg, dorsz, tuńczyk -250g,
3. szklanka chudego bulionu,
4. czerwona fasola, 100g
5. cukinia 200g,
6. 2 pomidory,
7. łyżka oliwy z oliwek,
8. sól i pieprz do smaku,
9. oregano,
10. czosnek granulowany.

Wartość odżywcza: energia 800 kcal; węglowodany 63 g; tłuszcz 35 g; białko 40g

Sposób przygotowania: kaszę lub ryż ugotuj. W tym czasie umyj i pokrój warzywa i rybę. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, a następnie wrzuć do niej wszystkie warzywa, które podlejesz po 5 minutach bulionem. Taka mieszanka powinna się dusić przynajmniej 15 minut. Kolejnym krokiem jest dodanie ryby. W momencie, kiedy bulion nieco odparuje, do posiłku dodaj kaszę lub ryż i przyprawy. Całość wymieszaj.

Podwieczerek: Sałatka owocowa z jogurtem:

1. jabłko,
2. banan,
3. truskawki,
4. maliny,
5. borówki.
6. jogurt naturalny 150g.

Wartość odżywcza : energia 350 kcal; węglowodany 63 g; tłuszcz 6 g; białko 10g



Sposób przygotowania: owoce pokrój w plastry, a następnie wymieszaj z jogurtem naturalnym.

Kolacja: Placek białkowy:

1. 1 szklanka mąki pełnoziarnistej,
2. jajko,
3. $\frac{3}{4}$ szklanki mleka,
4. 4 łyżki oleju,
5. 1 łyżeczka proszku do pieczenia.

Wartość odżywcza : energia 300 kcal; węglowodany 28 g; tłuszcz 8 g; białko 10 g

Sposób przygotowania: wszystkie składniki wrzucić do miski i zmiksować. Przygotowanie ciasta rozleć na rozgrzanej wcześniej gofrownicy.

Żywność zawodników U11 i U 12 w dniu meczowym.

Przeciętny zawodnik jest w stanie zużyć podczas jednostki meczowej 70% zapasu glikogenu

z mięśni pod warunkiem, że był on właściwie zmagazynowany. Jesteśmy w stanie o to zadbać, wprowadzając właściwe posiłki w dniu meczowym. Powinny one być lekkostrawne i złożone w 60% z węglowodanów wysoko przyswajalnych. Ostatni posiłek przed jednostką meczową powinien być spożyty na 2 godziny przed startem rozgrzewki. Bardzo ważnym aspektem również jest dostarczenie odpowiednich płynów – przede wszystkim wody.

Poniżej przykładowy jadłospis w dniu meczu:

Śniadanie: Płatki owsiane z bananem orzechami i mlekiem z niską zawartością tłuszczu.

1. płatki owsiane górskie,
2. 1 banan, kiwi,
3. garść orzechów,
4. 1 szklanka mleka 2%.

Wartość odżywcza: energia 600 kcal; węglowodany 80 g; tłuszcz 13 g; białko 26 g

Sposób przygotowania: Do małego garnka wlewamy mleko, gotujemy na małym ogniu. Po chwili wysypujemy płatki owsiane. Mieszamy do zagotowania, a następnie maksymalnie zmniejszamy ogień. Gotujemy i mieszamy cały czas przez około 2 minutki. Zdejmujemy z ognia i odstawiamy aby płatki zwiększyły swoją objętość (wystarczy ok. 5 minut).

II Śniadanie: Sałatka z łososiem i warzywami:

1. łosoś wędzony 200g,
2. sałata lodowa,
3. pietruszka,
4. pomidorki koktajlowe ,

5. papryka,
6. fasola 100g,
7. oliwa z oliwek,
8. cytryna,
9. sól, pieprz,
10. 1 kromka chleba razowego.

Wartość odżywcza: energia 500 kcal; węglowodany 23 g; tłuszcz 13 g; białko 30 g

Sposób przygotowania: Wszystkie warzywa skroić razem, dodać łososia, przygotować dresing z oliwy oliwek- dodać cytrynę sól i pieprz.

Obiad: Sałatka z kurczakiem i puree z batatów:

1. kurczak 250g,
2. mix sałat 300g,
3. kukurydza,
4. orzechy - 2 garści,
5. pomidorki koktajlowe,
6. ogórek kiszony,
7. jogurt naturalny 150g,
8. czosnek,
9. cebula czerwona 1/2,
10. 2 bataty.

Wartość odżywcza: energia 650 kcal; węglowodany 46 g; tłuszcz 18g; białko 40g

Sposób przygotowania: kurczaka pokroić w paski doprawić do smaku, podsmażyć, lekko podlewać wodą, wszystkie warzywa skroić, dresing przygotować z jogurtu naturalnego z dodatkiem czosnku. Bataty ugotować i zmiksować na jednolitą masę.

Kolacja: Shake warzywno - białkowy:

1. banan,
2. jabłko,
3. szpinak -garść,
4. seler naciowy 50g,
5. marchewka,
6. 1/2 avocado,
7. napój roślinny owsiany -400 ml.

Wartość odżywcza : energia 300 kcal; węglowodany 53 g; tłuszcz 6 g; białko 9 g

Sposób przygotowania: Wszystko razem zmiksować i wypić.

Odżywianie po jednostce meczowej

Po zakończeniu meczu poziom glikogenu w mięśniach musi zostać szybko uzupełniony. Glikogen znajdujący się w mięśniach produkowany jest znacznie szybciej po aktywności fizycznej. Do 2 godzin po wysiłku fizycznym powinniśmy spożyć około 1g węglowodanów na kilogram masy ciała.

Podsumowując, odpowiednie odżywianie jest niezwykle istotnym elementem przygotowania meczowego. Często jednak ten aspekt jest mało zrozumiały przez zawodników. Zawodnicy nie posiadają odpowiedniej wiedzy na temat jakości spożywania pokarmów jak i ilości. W konsekwencji prowadzi to do szybszego zmęczenia i słabych wyników osiąganych przez zawodnika. Okres rozwoju zawodników kategorii U11 i U12 to czas dla młodego sportowca, który wymaga dużego wydatku energetycznego, stresogennego i należy podjąć wszelkie działania, żeby zachęcić przyszłego sportowca do nauki zdrowych nawyków żywieniowych i spożywania odpowiedniej wody.

2.7. Ogólne zasady odżywiania zawodników U14.

W czternastym roku życia procesy dojrzewania w pełni dają się we znaki i w niektórych przypadkach mogą znacznie wpływać na rozwój sportowy. Tym bardziej zatem należy zwrócić uwagę na jakość jedzenia. W tym wieku trzeba już powoli wprowadzać odpowiedniej jakości suplementy. Dieta oprócz kalorii praktycznie wcale się nie różni już od tej prowadzonej u osoby dorosłej.

Szpecially chłopcy potrzebują dobrego jakościowo białka, ponieważ w tym okresie szczególnie intensywne rozwijają się im mięśnie. W diecie codziennie powinny się znaleźć takie źródła białka, chude mięso i drób, ryby, produkty mleczne orzechy, rośliny strączkowe, jaja.

Witaminy są niezbędne dla rozwijającego się organizmu. Ich brak (szczególnie witaminy z grupy B) jest odczuwalny przez dziewczęta i powoduje obniżenie nastroju. Nieregularne spożywanie posiłków lub ich pomijanie mogą być też jedną z przyczyn zmian nastroju.

Zdrowa dieta u młodych sportowców musi zawierać pewną ilość tłuszczu (30% wszystkich zjadanych kalorii), więc należy się upewnić czy w zbilansowanym odżywianiu zapewniona jest odpowiednia ilość takich produktów jak: ryby, orzechy, nasiona. Warto zwrócić również uwagę na niezdrowe tłuszcze trans pochodzące z utwardzania olejów roślinnych jak i te zawarte w ciastkach, lodach, czekoladach, pieczywie cukierniczym, zdecydowanie należy ich unikać.

Wapń jest niezbędny w tym wieku do budowania i rozbudowywania mocnych zębów i kości, około 30% nastoletnich dziewczyn i chłopców nie zjada odpowiedniej jego ilości z produktów mlecznych, ale również z ciemnozielonych warzyw liściastych, orzechów, nasion, roślin strączkowych.

Żelazo jest ważne zwłaszcza dla zawodniczek, gdy rozpoczęły miesiączkowanie. Zwróćmy uwagę, czy jemy czerwone mięso, soję, ciemno zielone warzywa, nasiona, orzechy, rośliny strączkowe, jajka, fasola, suszone owoce, pełnoziarniste pieczywo. Niedobór żelaza może prowadzić do anemii, zatem bardzo ważne jest dostarczenie właściwego zapotrzebowania żelaza dla zawodników.

Dieta czternastolatka powinna polegać na nauce zdrowych nawyków żywieniowych. Najlepiej, jeśli wszyscy domownicy stosują zdrową dietę, wówczas staje się to naturalne również dla nastolatka. Zawodnik powinien być zaangażowany w przygotowywanie zdrowych posiłków, a także przygotowywać je samodzielnie. To pozwoli wpoić zasady przygotowywania smacznych i zdrowych dań. Nastolatek powinien wypijać dziennie około 1-1,5 litra wody mineralnej. Inne zalecane napoje to: soki owocowe i warzywne (bez cukru), herbatki owocowe i ziołowe. Blokowanie wszystkich rodzajów niezdrowej i kalorycznej żywności nie jest dobrym rozwiązaniem na ten wiek, dlatego rodzice powinni zezwolić nastolatkowi na spożywanie umiarkowane ilości „niezdrowej żywności” pod warunkiem, że dieta jest dobrze zbilansowana i zdrowa. Warto nauczyć nastolatka, aby nie jadł posiłków przed komputerem lub telewizorem i unikał jedzenia w łóżku. Wszystko to są oznaki niezdrowych nawyków żywieniowych. Trzeba też zadbać, aby nastolatek co najmniej jeden posiłek dziennie zjadał wraz z rodziną.

Średnie zapotrzebowanie kaloryczne u zawodników U14 chłopców to około 2800 kcal, a dziewcząt 2300 kcal (przy założeniu, że trenujemy 4x w tygodniu).

Komponowanie posiłków dla młodych sportowców powinno być zgodne z piramidą żywienia. Jadłospis musi być urozmaicony i smaczny, aby zachęcał dziecko do zdrowego odżywiania.

Produkty zbożowe

6-11 porcji w ciągu dnia

Porcja = chleb (1 kromka), makarony i ryż (1/2 szklanki gotowanej), zboża (30g), ziemniaki (150g)

Produkty mleczne

2-3 porcje

Porcja = mleko (1 szklanka), sery (30-50g), jogurt (1 szklanka)

Mięso i jego przetwory

1-3 porcje

Porcja = mięso / drób / ryby (60-90g), rośliny strączkowe (1 szklanka gotowane), jaja (2), orzechy i nasiona (50g).

Owoce i warzywa

3-5 porcji w ciągu dnia

Porcja = jedno jabłko, gruszka, banan, brzoskwinia, pomarańcza, marchew, pomidor, ogórek, 2-3 mandarynki, 3-4 śliwki lub pomidory malinowe. Porcję stanowi też talerz zupy jarzynowej czy szklanka soku z owoców.

Przykładowy jadłospis:

Śniadanie: twarożek wiosenny z tostem, do picia świeżo wyciskany sok

1. jajko,
2. 1/2 szklanki chudego mleka,
3. ¼ łyżeczki mielonego cynamonu,
4. oliwa,
5. 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego,
6. twarożek naturalny 100 g,
7. łyżka szczypiorku, kilka rzodkiewek,
8. 2 łyżki zielonego ogórka posiekanego.

Wartość odżywcza : energia 500 kcal; węglowodany 40 g; tłuszcz 8 g; białko 29 g.

Sposób przygotowania: Wymieszać: jajko, mleko, cynamon, do jednolitej masy. Podgrzać patelnię dodać olej. Moczyć kromki w masie jajecznej i podsmażyć na patelni. Gdy zbrązowieją od spodu przelożyć na drugą stronę. Zjeść z twarożkiem wymieszanym z ziołami i warzywami.

II śniadanie: dietetyczna tortilla, do picia maślanka naturalna

1. 2 łyżki twarożku z ziołami,
2. sól i pieprz do smaku,
3. 1 duża tortilla pszenno-wielozziarnista,
4. 60 g szynki gotowanej,
5. liście szpinaku.
6. pomidor

Wartość odżywcza: energia 280 kcal; węglowodany 30 g; tłuszcze 5 g; białka 18 g.

Sposób przygotowania: W małej miseczce połączyć ser i szpinak, dodać sól i pieprz. Na tortillę nałożyć łyżkę masy serowej, położyć szynkę i pozostałą masę. Zwinąć tortillę.

Obiad: grillowany kurczak z ryżem

1. 1 piersi z kurczaka bez skóry, ok. 150 g,
2. sól do smaku,
3. czarny pieprz,
4. ¼ szklanki octu winnego,
5. ½ łyżeczki cukru,
6. 2 łyżki oliwy extra virgin,
7. opakowanie różnych liści sałat,
8. ½ szklanki jasnych rodzynek,
9. 4-6 łyżek pokruszonego sera typu feta,
10. szklanka malin.

Wartość odżywcza: energia 600 kcal; węglowodany 63 g; tłuszcze 15 g; białko 49 g.

Sposób przygotowania: Kurczaka doprawić solą i pieprzem, piec po ok. 6 minut na każdą ze stron. Zostawić do ostygnięcia. Pokroić kurczaka w paski. Zmieszać ocet, cukier, oliwę w dużej misce i doprawić solą i pieprzem. Dodać sałatę i wymieszać. Położyć na talerzu kurczaka, rodzynki, ser kozi i maliny. Zjeść z ryżem.

Podwieczerek: sałatka owocowa

1. 1 jabłko,
2. 1 gruszka,
3. łyżeczka świeżego soku z cytryny,
4. szklanka pokrojonych w plasterki truskawek,
5. skórka z ½ cytryny.

Wartość odżywcza: energia 110 kcal; węglowodany 28 g; tłuszcze 1 g; białka 1 g

Sposób przygotowania: Obrać i pokroić jabłko i gruszkę, skropić cytryną, żeby nie straciły koloru. Dodać truskawki i skórę, skropić sokiem winogronowym.

Kolacja: zupa groszkowa

1. łyżeczka oliwy z oliwek,
2. starta marchewka,
3. 2 łyżki drobno pokrojonego selera,
4. Mała gałązka świeżej mięty,
5. czarny pieprz mielony,
6. 0,5 l bulionu,
7. szklanka świeżego groszku cukrowego,
8. sól pieprz do smaku,
9. łyżeczka śmietany 18%

Wartość odżywcza (bez pieczywa): energia 285 kcal; węglowodany 43 g; tłuszcze 5 g; białko 20 g

Sposób przygotowania: Podgrzać olej w rondelku na małym ogniu, dodać marchewkę, seler, cebulę. Dodać bulion i groszek, zagotuj. Zmniejszyć ogień i gotować groszek do miękkości. 2/3 zupy wlać do blendera i zmiksować z mięta i śmietaną, dodać do pozostałej części. Sól i pieprz do smaku.

Odżywianie w trakcie obozu.

Odżywianie w trakcie zwiększonego wysiłku fizycznego, jakim jest obóz, gdzie bardzo często zawodnicy trenują dwa razy dziennie, powinno być oparte na zbilansowanej diecie, składającej się z większej ilości węglowodanów i białek. Zapasy glikogenu muszą być na bieżąco uzupełniane. Należy również zwrócić uwagę na właściwą regenerację organizmu, w to również zaliczamy drzemkę w ciągu dnia, między treningami, lecz nie dłuższą niż 45 minut.

Po każdej jednostce treningowej posiłek powinien składać się z białek i łatwo przyswajalnych węglowodanów. Ograniczeniu natomiast powinny ulec tłuszcze. Po wysiłku fizycznym należy szybko uzupełnić zapasy glikogenu w mięśniach, zanim organizm zacznie szukać dodatkowych źródeł energii w postaci białek.

Plan żywienia zawodników kategorii U14.

Organizacja żywienia młodego sportowca powinna uwzględniać zarówno pokrycie zapotrzebowania energetycznego w celu utrzymania należytej masy ciała, jak też wykorzystanie substancji pokarmowych w okresie około treningowym. W skład co najmniej 3-4 posiłków zasadniczych powinny wchodzić produkty z pełnego przemiału, takie jak: otręby, musli, kasze grube, makaron pełnoziarnisty, ryż, chleb. Zaleca się włączyć do nich porcję nabiału naturalnego (mleko, jogurty naturalne, sery i twarogi) oraz do porcji obiadowej białko w postaci ryb, drobiu, mięsa czy jaj. Należy zwrócić szczególną uwagę na obróbkę termiczną i stosować jak najczęściej takie formy jak: gotowanie na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, gotowanie. Komponując posiłki należy pamiętać o 4 porcjach warzyw włączanych do posiłków oraz co najmniej 2 porcjach owoców, również włączanych do posiłków. Porcja owoców to 150 g, jedną porcję może zastąpić szklanka soku 200 ml (jedna w ciągu dnia!).

Planując posiłki, nie należy zapominać o przerwach między nimi trwającymi około 3 godzin. W przypadku nieregularnego spożywania posiłków, wydłużania przerw między nimi bądź omijaniu poszczególnych grup produktów może dojść do pogorszenia wydolności młodego sportowca, utraty siły, zapału do pracy bądź do przemęczenia. Wraz z długotrwałym niedoborem składników odżywczych, łatwo zaobserwować niekontrolowany spadek masy ciała i niekorzystną zmianę w jego składzie (np. spadek masy mięśniowej).

Częstym błędnym przekonaniem wśród młodych sportowców i opiekunów jest opinia „może jeść wszystko, bo spali w czasie aktywności”. Jest to przekonanie błędne i nie znajduje potwierdzenia w zaleceniach żywieniowych. W czasie organizacji posiłków należy również uwzględnić czas treningu. Jeśli trening rozpoczyna się w ciągu 2-3 następnym godzin, zaleca się łączyć produkty zawierające węglowodany złożone z białkiem i porcją warzyw lub owoców, np.: płatki śniadaniowe owsiane, musli, mleko lub jogurt naturalny i porcja owoców lub ryż gotowany z rybą i delikatne gotowane warzywa posypane zieleniną. Jeśli trening rozpoczyna się w ciągu 1 godziny po posiłku, powinien składać się z produktów o średnim i wysokim indeksie glikemicznym, np. suszone owoce, jogurt pitny miksowany z owocami, dojrzały banan.

Każdą porcję należy popijać małymi łykami wodą. Zaleca się zwracać szczególną uwagę na towarzyszący często dziecku stres, szczególnie w okresie startów lub okresie wyjazdów treningowych. Nie należy podawać produktów z nieznanego źródła, mogących negatywnie wpłynąć na samopoczucie młodego zawodnika. Nowych produktów nie należy również testować w okresie bezpośrednio przed startami. Mogą one negatywnie wpłynąć na jego samopoczucie czy komfort.

Ograniczyć należy również produkty wzdymające (groch, kapustę, fasolę). Produkty zawierające trudno wchłaniane węglowodany m.in. sorbitol, ksylitol, mannitol, rafinoza czy skrobia mogą być przyczyną nadmiernego zbierania się gazów o przykrym (kwaśnym, zawierającym siarkowodór) zapachu. Dlatego w okresie turniejowym nie należy zmieniać w sposób nagły diety sportowca. Do produktów absorbujących substancje lotne należą: jagody, szpinak, sałata, pietruszka czy jogurt naturalny.

Okres przygotowawczy

Okres przygotowawczy to szczególny etap procesu treningowego mający za zadanie przygotowanie organizmu młodego sportowca do wielkiego wysiłku fizycznego i psychicznego, jaki czeka go w okresie zawodów. Równowaga pomiędzy podażą a popytem energii warunkuje rozwój zawodnika oraz znamienne wpływa na późniejszy sukces bądź porażkę. Dlatego tak ważne jest odpowiednie zbilansowanie jadłospisu już w samym okresie przygotowawczym. Naddatek energii sprawi, że zawodnik będzie przybierał na wadze, co czasem bywa niekorzystne, natomiast niedobór kaloryczny przekłada się na spadek sprawności i wydajności oraz przetrenowanie.

Głównym celem żywieniowym w tym okresie jest przygotowanie organizmu do wykonania wysiłku maksymalnego na treningu oraz jak najszybsze wyprowadzenie go ze stanu zmęczenia i uruchomienie procesu nadkompensacji (superkompensacji). Pierwszą potrzebą wyczerpanych energetycznie mięśni jest regeneracja zapasów glikogenu mięśniowego oraz odbudowa uszkodzonych białek mięśniowych. Dopiero w następnej kolejności następuje nadbudowywanie zapasów energetycznych i zwyżkowanie formy. Dodatkowo podczas intensywnego wysiłku powstają znaczne ilości wolnych rodników, które skutecznie uniemożliwiają odnowę powysiłkową. Stąd biorą się konkretne cele żywienia potreningowego, redukcja wolnych rodników, regeneracja glikogenu, ochrona białek mięśniowych oraz, w dalszej kolejności, odbudowa i wzmocnienie uszkodzonych mikrofilamentów.

Najważniejsze założenia diety w okresie przygotowawczym

Dieta młodego zawodnika w okresie przygotowawczym musi być bogata w antyoksydanty.

Do antyoksydantów zaliczamy witaminy A, E i C, karotenoidy (na przykład beta-karoten, zeaksantyna), bioflawonoidy, niektóre składniki mineralne, na przykład cynk i selen, a także takie związki jak koenzym Q. W codziennym jadłospisie powinny znajdować się owoce i warzywa bogate w karotenoidy, bioflawonoidy i witaminę C (np. czarne porzeczki, pomarańcze, pomidory, brokuły), tłuszcze roślinne stanowiące źródło witaminy E, mleko i przetwory mleczne dostarczające przyswajalnego wapnia i pełnowartościowego białka, witaminę A oraz CLA, nasiona roślin strączkowych bogate w cynk oraz orzechy bogate w selen. Dieta bogata w

węglowodany, z zachowaniem odpowiedniej proporcji pomiędzy węglowodanami złożonymi i prostymi. Wskazane jest wybieranie produktów o średnim IG.

Najlepsze źródła węglowodanów zostały omówione powyżej. Dieta powinna również być bogata w produkty białkowe wysokiej jakości. Nie należy tu jednak przekraczać zaleceń dotyczących spożycia białek. Wbrew wcześniejszym przypuszczeniom, wskazującym białko jako składnik odżywczy odpowiedzialny za podnoszenie formy sportowej, aktualnie prowadzone badania na różnych grupach sportowców mówią jednak, że to węglowodany są głównym motorem napędowym metabolizmu i rozwoju. Pamiętać należy również o nawadnianiu organizmu.

Regeneracja po wysiłku

Superkompensacja jest zjawiskiem obserwowanym po okresie wypoczynku po treningu i powrocie do stanu wyjściowego. Jest to zwiększenie zdolności do wykonywania wysiłku i utrwalenie tego przez systematyczne powtarzanie ćwiczeń ruchowych. Zjawisko superkompensacji zależy od:

- intensywności wysiłku;
- głębokości zmęczenia;
- jakości wypoczynku.

Zjawisko superkompensacji jest podstawą treningu sportowego. W czasie wysiłku fizycznego dochodzi do wyczerpania zasobów energetycznych. Organizm, dążąc do przywrócenia równowagi w czasie wypoczynku, odbudowuje dotychczasowe zasoby (kompensacja). Na skutek dużego wysiłku organizm nie tylko wyrównuje powstałe straty, ale nawet gromadzi zasoby niejako „na zapas”. Umożliwia to wykonanie kolejnej pracy na nieco wyższym poziomie niż w cyklu poprzednim. Zjawisko to zachodzi wówczas, kiedy odpowiednio zaplanowane są fazy treningu i relaksu. Trudność stanowi również takie dostosowanie czasu i intensywności wysiłku, aby był on skuteczny. Udowodniono, że najlepszą formą treningu są treningi o średniej intensywności. Pamiętać również należy, że zjawisko superkompensacji ma charakter czasowy. Jego występowanie i czas trwania zależą od charakteru prowadzonego treningu (np. u osób trenujących szybkość, gdzie trening jest krótszy, superkompensacja będzie miała miejsce jeszcze w tym samym dniu lub najpóźniej dzień po treningu). W przypadku treningów wytrzymałościowych, gdzie treningi trwają godzinami, superkompensacja może nastąpić nawet po 72 godzinach od ostatniego treningu).

Podsumowując, superkompensacja ma miejsce dzięki: odpowiedniej przerwie między kolejnymi treningami, prawidłowej częstotliwości treningów; zastosowaniu odpowiedniego rodzaju odpoczynku między treningami (masaże, odpowiednia dawka snu), przestrzeganiu pełnowartościowej diety, odpowiedniej motywacji i dobrym nastawieniu psychicznym.

Odżywki i suplementy

Stosowanie suplementacji w przypadku dzieci i młodzieży nadal jest tematem bardzo kontrowersyjnym. Ze względu na brak jednoznacznych badań dotyczących długofalowego bezpieczeństwa i braku negatywnego wpływu na zdrowie, nie zaleca się stosowania żadnych preparatów suplementujących w diecie młodych sportowców, nawet tych z listy dopuszczonych produktów, takich jak kofeina czy kreatyna. Wśród dopuszczonych do używania przez dzieci i młodzież suplementów można wyliczyć wyłącznie: żele energetyczne, napoje izotoniczne, płynne posiłki oraz suplementy witaminowe i mineralne opisane powyżej. Poza tym należy pamiętać, że liczba suplementów i dodatków do diety o udowodnionej klinicznie efektywności jest bardzo mała.

Są to jedynie suplementy z Grupy A, zgodnie z klasyfikacją stworzoną przez australijską komisję sportu. Choć w diecie młodych sportowców nie zaleca się standardowego używania odżywek białkowych czy białkowo-węglowodanowych, mogą one być przydatne krótko - szczególnie w okresie startów czy wyjazdów treningowych, jako łatwiejsze do zdobycia źródło pełnowartościowego białka. Należy jednak każdorazowo sprawdzić producenta odżywki i posiadane przez niego certyfikaty, tak by mieć pewność, iż nie posiadają one niedozwolonych dodatków. Informacji takich można szukać na stronie Komisji ds. Zwalczenia Dopingu w Sporcie (www.anty doping.pl) lub na stronach australijskiej komisji sportu (www.ausport.gov.au/ais/nutrition).

Podsumowanie

Żywienie młodego sportowca jest istotnym wyzwaniem przede wszystkim dla rodziców i opiekunów sportowych. Ze względu na często amatorskie uprawianie sportu i brak odpowiedniego zaplecza w lokalnych klubach, kwestie dotyczące żywienia jakości, ilości, pory i liczby posiłków, zostają zupełnie niezagospodarowane przez trenerów. Często wynika to również z braku wiedzy i stosowanych od lat przekonań. Z doświadczenia autorów artykułu wiadomo, że powszechnie spotykane jest np. spożywanie po treningu zwykłych batonów popijanych słodzonym napojem owocowym (lub gazowanym!), by uzupełnić zapasy glukozy.

Jest to tylko jeden z kilku powszechnie występujących błędów. Niezbędne jest jednak podjęcie tego tematu. Stosowanie kilku prostych zasad dotyczących składu posiłków, ich częstości w różnych okresach, odpowiedniego cyklu treningowego, pozwoli na optymalne przygotowanie sportowca do startu, a także umożliwi zachowanie jego potencjału zdrowotnego i sportowego na kolejne lata kariery sportowej.

3. Motoryka i przygotowanie fizyczne dla zawodników U11, U12, U14

3.1. Testy siłowo-motoryczne i sprawności ogólnej

Po co testowanie?

Celem stosowania testów funkcjonalnych jest zobrazowanie dobrych i słabych stron struktury ruchu. Podstawą będzie tutaj sprawdzenie poziomu mobilności (zakresu ruchu w stawach), stabilizacji (umiejętności utrzymania ciała w określonej pozycji lub działaniu ruchowym z jak najmniejszymi zachwianiami) oraz globalnych wzorców ruchowych (ruchów angażujących całe ciało), które powinny być możliwe do wykonania przez każdego. Bez określenia słabych punktów, wprowadzając ćwiczenia pogłębiające problem może dojść do kontuzji.

Celem przeprowadzenia testów i wprowadzenia ćwiczeń jest doprowadzenie do symetrii ruchów, a także synergii oraz równowagi co przekłada się na efektywne wykorzystanie swojego ciała w trakcie wysiłku fizycznego. Za przykład warto podać tutaj piramidę optymalnych zdolności motorycznych przedstawioną przez twórców jednego z najpopularniejszych rozwiązań skupiających 7 testów przesiewowych tworzących baterię testów FMS.

Piramida optymalnych zdolności motorycznych

Patrząc na piramidę można zobaczyć, iż podstawą jest tutaj mobilność, stabilność oraz propriocepcja. Jeżeli jeden z tych trzech elementów wpływających na jakość ruchu jest w deficycie, ciężko będzie mówić o wykorzystaniu potencjału organizmu odnosząc się do jego wydajności. Jeżeli będą jakieś nadmierne napięcia w tkankach, budowanie mocy nie będzie na siłowni takie efektywne. Ciężko będzie także wykorzystać potencjał mocy czy szybkości.

Za przykład można podać sprint, gdzie w momencie nadmiernych napięć mięśni biodrowo-łędźwiowych, czworobocznych, ciężko będzie odciągnąć do tyłu nogę na tyle by uzyskać efekt znany z plyometrii (rozciągnięcie-skurcz). Będzie się to także odnosić do siły kopnięcia piłki. Optymalna mobilność oraz stabilizacja przekładają się na lepsze panowanie nad ciałem i większy (prawidłowy) zakres ruchów co przełoży się na siłę uderzenia i celność co pokazują liczne badania prowadzone na piłkarzach.



Źródło: na podstawie publikacji Graya Cook'a, Lee Burton'a, Barbary J. Hoogenboom, oraz Michaelva Voighta

Testy funkcjonalne

Functional Movement Screen (FMS)

To prosta, szybka i obiektywna metoda przesiewowa, której wyniki są policzalne i porównywalne. Dostarcza ona podstawowych informacji koniecznych do pracy ze sportowcami i ludźmi aktywnymi.

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z WYKORZYSTANIA FMS (Functional Movement Screen):

- umożliwia kompleksową analizę jakości podstawowych wzorców ruchowych,
- pomaga ocenić i zredukować potencjalne ryzyko kontuzji,
- identyfikuje istnienie ograniczeń i asymetrii,
- umożliwia ocenę mobilności w stawach, elastyczności mięśni, stabilizacji, koordynacji oraz zdolności zachowania równowagi,
- pozwala ocenić postępy w zdolnościach ruchowych,
- daje podstawę do planowania rehabilitacji dostosowanej do etapu leczenia oraz ściśle ukierunkowanej na dysfunkcje.

Każdy test oceniany jest w czterostopniowej skali od 0-3, gdzie:

- 0 – oznacza ból w trakcie wykonywania testu;
- 1 – oznacza niezdolność wykonania testu;
- 2 – oznacza wykonanie wzorca z występującymi wzorcami kompensacji;
- 3 – oznacza prawidłowo wykonany wzorec bez kompensacji.

U11, U12 i U14: Taki sam rodzaj testu

Maksymalnie osoba badana może uzyskać 21 punktów.

Functional Movement Screen złożony jest z 7 podstawowych testów:

1 – Głęboki przysiad
(Deep Overhead Squat)

1



overhead squat

2 – Przeniesienie kończyny dolnej nad płotkiem
(Hurdle Step)

2



hurdle step

3 – Przysiad w wykroku
(In-Line Lunge)



in-line lunge

4 – Ruchomość Obręczy Barkowej
(Shoulder Mobility)



shoulder mobility

5 – Stabilność Rotacyjna Tułowia
(Rotational Stability)

5



rotary stability

6 - Aktywne Uniesienie Wyprostowanej Kończyny Dolnej
(Active Straight Leg Raise)

6



active straight leg raise

7 - Ugięcie Ramion w Podporze (Trunk Stability Push up)



Testy zdolności motorycznych

Beep TEST

CEL: Beep test ocenia wydolność organizmu, a dokładnie można wykonać nim pomiar wydolności sercowo – naczyniowej oraz maksymalnego poboru tlenu podczas wysiłku fizycznego

PRZEBIEG:

Zasady wykonania testu są dość proste, a olbrzymią zaletą jego przeprowadzenia jest fakt, że nie potrzeba dużej przestrzeni do jego wykonania – wystarczy sala gimnastyczna, boisko, lub płaski teren. Musisz wyznaczyć, dokładnie 20 m odcinek. Wykonując test masz za zadanie biegać na odcinku 20 metrów – od jednego końca do drugiego rozpoczynając od wysokości znacznika i na sygnał. Z każdym etapem stopniowo zwiększa się liczba odcinków, a zmniejsza czas na jego przebiegnięcie. Biegasz do momentu odmowy organizmu (wynik zapisywany jest w momencie kiedy nie możesz dobiec do znacznika przed określonym sygnałem). Zapisywany jest ostatni etap oraz odcinek. Test rozpoczyna się informacją, że w ciągu 5 sekund test się rozpocznie, po czym rozlegają się trzy krótkie sygnały dźwiękowe. To oznacza start. Beep test to aż 21 poziomów, a każdy z nich składa się z kilku (od 7 do nawet 16) odcinków.

U11, U12 i U14: Taki sam rodzaj testu

Sygnał dźwiękowy do przeprowadzenia testu

 **OGLĄDAJ TERAZ**



Beep test

OCENA WYNIKÓW BEEP TESTU:

Tabela wyników Beep testu dzieci i młodzieży

Wiek	Poniżej normy	W normie	Powyżej normy
10	<3	<4	4-5 5-6 >6 >7
11	<4	<5	5-6 6-7 >7 >8
12	<4	<5	5-6 6-7 >7 >8
13	<4	<6	5-6 7-8 >7 >9
14	<5	<7	6-7 8-9 >8 >10
15	<6	<7	7-8 8-9 >9 >10

Źródło: dane AWF Poznań

Tabela wyników Beep testu dorośli

Wynik	Mężczyźni	Kobiety
Znakomity	>13	>12
Bardzo dobry	11-13	10-12
Dobry	9-11	8-10
Przeciętny	7-9	6-8
Słaby	5-7	4-6
Bardzo słaby	<5	<4

SPRINT TEST 5m/10m/30m:

CEL: Dla różnych dyscyplin odcinki te mogą być odpowiednio modyfikowane. Dzięki wynikom mamy możliwość śledzić indywidualny rozwój każdego z badanych zawodników, dopasować charakter treningu.

Wiedząc, że wyniki testu sprinterskiego są silnie skorelowane z siłą, mamy możliwość w bardzo precyzyjny sposób zaplanować pracę nad interesującymi nas aspektami pracy siłowej, odpowiednio dobrać ćwiczenia oraz kierunek ruchu.

Co jesteśmy w stanie wyczytać z badań szybkościowych?

- słabe i dobre strony zawodnika
- aktualne możliwości sprinterskie zawodnika
- predyspozycje do uprawiania danej dyscypliny
- wykorzystanie potencjału zawodnika poprzez dopasowanie pozycji do jego mocnych stron
- ocena techniki biegu
- przewidywanie przyszłych wyników

PRZEBIEG:

Badany staje przed linią startu i wykonuje na komendę bieg na dystansie 30 m z pozycji wysokiej – fotokomórka/lub stoper włączamy w momencie startu. Po przebiegnięciu 5m/10m i 30 m fotokomórka lub stoperem mierzymy międzyczasy odcinków. Próbę wykonuje się dwukrotnie i rejestrowany jest najlepszy wynik.

U11, U12 i U14: Taki sam rodzaj testu

PRZYKŁADOWY POKAZ TESTU W FORMIE WIDEO  **OGLĄDAJ TERAZ**

T-AGILITY TEST:

CEL: Jest to test zwinności i poruszania wielokierunkowego. W trakcie testu zawodnik porusza się w różny sposób, od biegu do przodu, poprzez poruszanie krokiem odstawno-dostawnym, aż do biegu tyłem. T test jest dedykowany dla koszykówki, w której poruszanie takie jest elementem charakterystycznym.

PRZEBIEG:

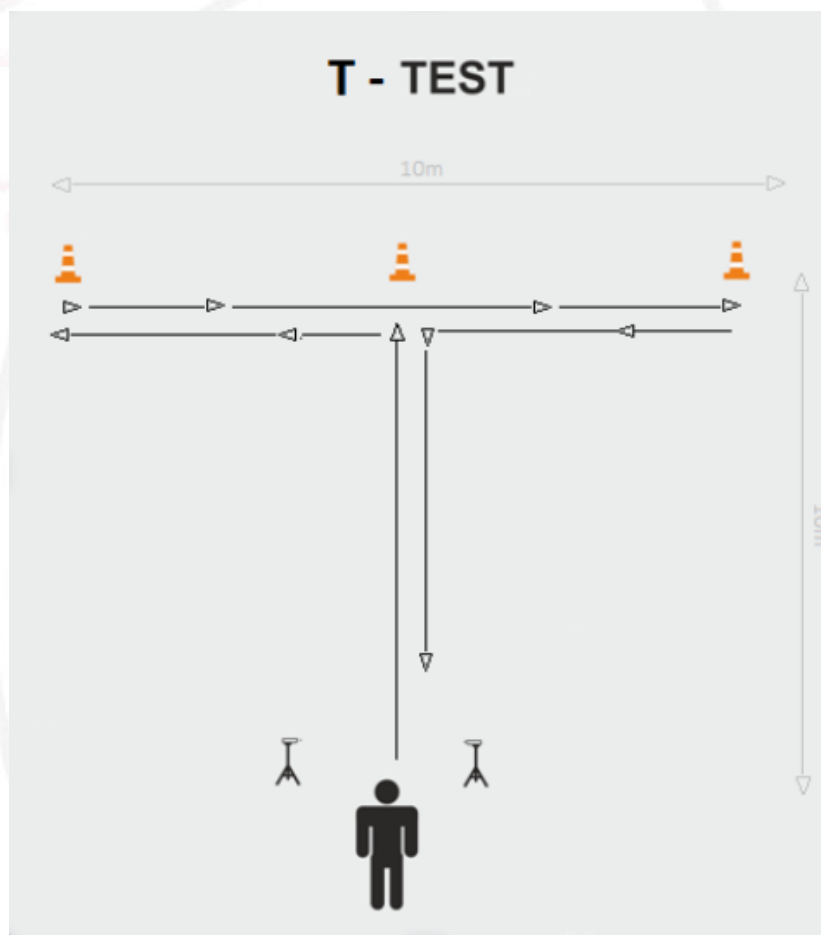
Zawodnik biegnie sprintem 5m, następnie krokiem dostawnym 5m w lewą stronę, zmienia kierunek i krokiem dostawnym porusza się 10m w prawo, znów 5 m w lewą stronę i wraca biegnąc tyłem na linię startu. Test ten mierzy waszą zwinność oraz poruszanie wielokierunkowe.

U11, U12 i U14: Taki sam rodzaj testu

REZULTAT:

przeprowadzamy 2-3 próby testu, dając zawodnikowi odpowiednią przerwę na regenerację. Zapisujemy wyniki i wybieramy najlepszy osiągnięty przez zawodnika czas.

PRZYKŁADOWY POKAZ TESTU W FORMIE WIDEO [\[KLIK\]](#)



WYSOKOŚĆ DOSIĘŻNY (VERTICAL JUMP)

Cel: Pomiar eksplozywnej siły/mocy-koncentrycznej mięśni nóg. Mierzony jest wyskok.

PRZEBIEG:

Wyskok dosiężny wykonywany jest z pozycji półprzysiadu. Wykonujemy 3 próby skoku maksymalnego z 30 sekundową przerwą pomiędzy skokami. Wyskok dosiężny wykonujemy z pozycji półprzysiadu, wykorzystujemy przy tym zamach rąk. W celu osiągnięcia największej dokładności pomiaru powinniśmy użyć specjalnej maty pomiarowej. Jeżeli taki sprzęt jest niedostępny możemy wykorzystać ścianę (zaznaczamy wysokość, na którą sięgamy palcami, a następnie wysokość, na którą skoczyliśmy).

U11, U12 i U14: Taki sam rodzaj testu

REZULTAT:

Zapisujemy najlepszy rezultat z trzech prób. Wynik jest liczony po odjęciu pierwszego pomiaru od drugiego.

NORMY:

TABLE 8.2 Illinois Test Norms in Seconds for Males and Females

Category	Males	Females
Excellent	<15.2	<17.0
Good	15.2-16.1	17.0-17.9
Average	16.2-18.1	18.0-21.7
Fair	18.2-18.3	21.8-23.0
Poor	>18.3	>23.0

Reprinted from Roozen 2004.

(<https://www.nsc.com/education/articles/kinetic-select/assessing-agility-using-the-t-test-5-10-5-shuttle-and-illinois-test/>)

PRZYKŁADOWY POKAZ TESTU W FORMIE WIDEO

▶ OGLĄDAJ TERAZ



SKOK W DAL Z MIEJSCA (BROAD JUMPS)

CEL: Pomiar eksplozywnej siły/mocy-koncentrycznej mięśni nóg. Mierzona jest eksplozywna siła bioder.

PRZEBIEG:

Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie lekko pochyla tułów, ugina nogi (nie więcej niż 90°) z równoczesnym zamachem obu ramion dołem w tył, po czym wykonuje wymach ramion w przód i odbijając się od podłoża skacze jak najdalej.

U11, U12 i U14: Taki sam rodzaj testu

REZULTAT:

Wynik dwóch skoków mierzonych do najbliższego śladu zostawionego przez piętę skaczącego zapisany zostaje najdłuższy (cm)

PRZYKŁADOWY POKAZ TESTU W FORMIE WIDEO

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)



NORMY:

CHŁOPCY

Normy i oceny dla chłopców w skoku w dal z miejsca (w cm)

Wiek w latach	Stopień					
	Poniżej miernego	Mierny	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
10	do 99	100–122	123–146	147–167	168–186	od 187
11	do 109	110–132	133–154	155–173	174–191	od 192
12	do 118	119–139	140–163	164–182	183–199	od 200
13	do 128	129–147	148–173	174–192	193–211	od 212
14	do 139	140–158	159–184	185–203	204–222	od 223
15	do 150	151–159	160–195	196–207	208–236	od 237

DZIEWCZĘTA

Normy i oceny dla dziewcząt w skoku w dal z miejsca (w cm)

Wiek w latach	Stopień					
	Poniżej miernego	Mierny	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
10	do 94	95–113	114–139	140–158	159–173	od 174
11	do 101	102–120	121–147	148–168	169–183	od 184
12	do 106	107–125	126–155	156–177	178–193	od 194
13	do 110	111–130	131–166	167–183	184–201	od 202
14	do 114	115–134	135–170	171–188	189–204	od 205
15	do 117	118–136	137–172	173–189	190–205	od 206

(Jerzy Barankiewicz „ABC sprawności fizycznej”)

Testy siły ogólnej

MAKSYMALNA ILOŚĆ POMPEK:

CEL: Sprawdzenie siły mięśniowej górnych partii ciała we wzorcu wypychania (Push)

PRZEBIEG: Badany ustawia dłonie powyżej szerokości ramion i wykonując ugięcia ramion w stawach łokciowych, schodzi klatką do ziemi, utrzymując tułów napięty. Następnie podnosi się w górę, prostując stawy łokciowe.

U11, U12 i U14: Taki sam rodzaj testu

REZULTAT: Wynik określamy ilością uzyskanych powtórzeń aż do odmowy mięśniowej.

PRZYKŁADOWY POKAZ TESTU W FORMIE WIDEO

Maksymalna ilość pompek  **OGŁĄDAJ TERAZ**

ZWIS NA DRAŻKU (PRÓBA SIŁY FUNKCJONALNEJ):

CEL: Sprawdzenie siły mięśniowej górnych partii ciała we wzorcu przyciągania.

PRZEBIEG:

Badany stojąc na podwyższeniu, chwytą drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych a broda znajdowała się nad drążkiem, nie dotykając go w czasie próby.

U11: test wykonywany tak jak powyżej

U12: test wykonywany tak jak powyżej

U14: Test sprawdzający siłę mięśniową górnych partii ciała, zmienia swoją strukturę. Badany stara się wykonać maksymalną ilość podciągnięć podchwytem wykonane w pełnym zakresie ruchu, czyli od pełnego wyprostowania w stawach łokciowych aż do momentu kiedy podbródek osoby testowanej będzie znajdował się powyżej drążka. Rezultat wtedy mierzymy ilością wykonanych powtórzeń. Natomiast jeśli ilość powtórzeń w teście jest mniejsza niż 3x powtórzenia. Wtedy po pełnej regeneracji (5-8min) wykonujemy test wcześniejszy, wykonywany dla grupy U11,U12.

REZULTAT:

Wynik mierzy się czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia spod nóg podwyższenia.

MAKSYMALNA ILOŚĆ SEKUND W ZWISIE NA DRAŻKU Z UTRZYMANIEM KOLAN W POZYCJI 90 STOPNI:

CEL: Sprawdzenie siły mięśniowej tułowia i chwytu

PRZEBIEG:

Badany w zwisie na drążku unosi kolana do 90 stopni i stara się utrzymać tą pozycję izometryczną, przez jak najdłuższy czas.

U11, U12 i U14: Taki sam rodzaj testu

REZULTAT:

Wynik określamy ilością sekund utrzymanych w danej próbie.

PRZYKŁADOWY POKAZ TESTU W FORMIE WIDEO

Hanginge Knee Raise Iso Hold

TEST PALCE-PODŁOGA

CEL: Sprawdzenie mobilności tylnej taśmy mięśniowej

PRZEBIEG:

Badany stoi i przy wyprostowanych stawach kolanowych pochyla tułów do przodu, starając się wyprostowanymi kończynami górnymi dosięgnąć jak najbliżej do stóp lub podłogi.

U11, U12 i U14: Taki sam rodzaj testu

REZULTAT:

Mierzy się odległość między szczytem palców a podłogą lub podaje się, do jakiej wysokości (kolano, środek goleni) sięgają końce palców. Dokonuje się zatem pomiaru odległości od najdalej wysuniętego końca palca ręki pacjenta do powierzchni podłogi. Najlepiej wykonać fotografię.

PRZYKŁADOWY POKAZ TESTU W FORMIE WIDEO



3.2. Rozgrzewka i aktywacja jako przygotowanie treningu sportowca

Czym jest i po co potrzebna jest rozgrzewka zawodnikom?

Gra w koszykówkę może wiązać się z wydłużonym okresem wybuchowych skoków i gwałtownej zmiany kierunku. Przygotowanie organizmu do takich czynności wymaga dokładnej rozgrzewki. Rozgrzewka powinna koncentrować się na konkretnych czynnościach i grupach mięśni, które będą zaangażowane w aktywność, i stopniowo przechodzić od niskiej do wysokiej intensywności. Rozgrzewka powinna być elementem integralnym treningu. Przygotowuje organizm do specyficznych czynności wykonywanych w części głównej zajęć. Powinna również brać pod uwagę korektę indywidualnych kompensacji ruchowych oraz asymetrii występujących w ciele. Celem rozgrzewki jest przygotowanie sportowca do wysiłku fizycznego poprzez podniesienie temperatury ciała, aktywizację mięśni stabilizujących tułów i biodra, optymalizację elastyczności mięśni oraz pobudzenie układu nerwowego. Dobrze przeprowadzona rozgrzewka jest podstawą w prewencji urazów. Najczęstszym błędem w rozgrzewce jest przede wszystkim pomijanie i skracanie jej, ale również wykonywanie szybkich ruchów na samym początku treningu oraz nadużywanie stretchingu statycznego.

Pomimo tego, że pojedyncza rozgrzewka jest krótka, kumulując czas trwania wszystkich rozgrzewek w tygodniu, zyskujemy dodatkowy czas na trening.

—> 15 minut rozgrzewki każdego dnia X 7 sesji treningowych w tygodniu = 1:45 minut dodatkowego czasu na trening fizyczny

* przy założeniu, że 15 min to właściwy czas pracy z trenerem przygotowania fizycznego

* 7 sesji treningowych to popularny schemat pracy, kiedy mamy jeden mecz tygodniu (2 treningi na siłowni, 5 treningów na hali)

Ten dodatkowy czas jest olbrzymim wsparciem dla procesu treningowego, ponieważ pozwala regularnie bodźcować sportowców określonymi ćwiczeniami, co ma kluczowe znaczenie np. w utrzymaniu kluczowych grup mięśniowych w odpowiedniej aktywności. Ponadto stanowi ważne uzupełnienie treningu siłowego poprzez systematyczną pracę nad jakością ruchu i utrzymaniem jego zakresów. Przy mądrym planowaniu i odpowiedniej strategii, możemy doskonalić naszych sportowców w wybranym kierunku zwiększając czas pracy nad kontrolą ruchu, mobilnością, stabilnością . itp.

Przykłady:

1. —> 3 min ćwiczeń mięśni pośladkowych 4 razy w tygodniu daje zauważalne efekty, nie wnosząc odczuwalnego stresu dla zawodników —> mniej bolących kolan, „kolan skoczka”
2. —> wplatanie ćwiczeń techniki startu i biegu jako stały element rozgrzewki, egzekwowanie prawidłowej techniki (ustawienie bioder, praca ramion) i odpowiednia progresja poprawiają sposób przemieszczania się zawodników na boisku —> lepsza gra w obronie
3. —> praca na rotacją odcinka piersiowego kręgosłupa i mobilizacja obręczy barkowej w pełnym zakresie ruchu —> brak bolących barków podczas ataku

Poniżej przedstawiam schemat RAMP rozgrzewki, którego autorem jest dr. Ian Jeffreys i dzieli się ona na trzy główne fazy:

1. Pierwsza faza - RAISE (Powstań) ma na celu:

- * podniesienie temperatury ciała
- * przyspieszenie rytmu serca
- * przyspieszenie wentylacji (oddychania)
- * polepszenie przepływu krwi
- * zwiększenie lepkości stawów

2. Druga faza - ACTIVATE and MOBILISE (aktywuj i mobilizuj) ma na celu:

- * aktywowanie kluczowych w danej dyscyplinie grup mięśniowych
- * mobilizowanie stawów i prace w zakresie ruchu potrzebnym w danym sporcie

Ta faza obejmuje:

- * podpory przodem, bokiem, tyłem
- * ćwiczenia typu „superman”
- * ćwiczenia z małymi gumami
- * przysiady, wykroki
- * ćwiczenia równoważne: „hip hinge”
- * ćwiczenia obręczy barkowej
- * mobilizacje kręgosłupa (zgięcie, wyprosty, rotacje)

3. Trzecia faza - PERFORMANCE

- * podniesienie intensywności do porównywalnej jaką sportowcy mają w trakcie treningu/startu
- * zwiększenie osiągnięć poprzez wykorzystanie efektu „post-activation potentiation”

Przykłady ćwiczeń wykorzystywanych w tej części w koszykówce:

- * starty w różnych kierunkach
- * krótkie sprinty (10-20 m)
- * zatrzymania i zmiany kierunku
- * ćwiczenia reakcji, zwinności i dokonywania wyboru
- * plajometryka (drabinki, niskie płotki, skoki jednonóż)

Celem planu RAMP jest aby po trzeciej fazie (performance) rozgrzewki, zawodnicy byli fizycznie i mentalnie przygotowani do pełnej aktywności i rywalizacji na wysokim poziomie. W koszykówce często wymagane jest aby od samego początku treningu, zawodnicy zachowywali się tak samo jak w trakcie meczu, tzn. byli agresywni, wybuchowi jak to tylko możliwe. Aby tak było, zawodnicy muszą mieć świadomość, że są przygotowani do maksymalnego wysiłku a ich zaangażowanie nie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem kontuzji.

Jeżeli w planie mamy sesję na siłowni obejmującą różnego rodzaju przysiady, wyciskania, ćwiczenia olimpijskie, nasza rozgrzewka powinna przygotowywać do takiego właśnie rodzaju aktywności.

Przed treningiem na siłowni:

- * więcej mobilizacji bioder, stawów skokowych, obręczy barkowej
- * pozycje: głęboki przysiad, opad tułowia
- * ćwiczenia z drewnianym gryfem (czyli zwykłym kijem od miotły): ciągi, przysiady, przysiady ze sztangą nad głową, wiostowania oraz pompki
- * ćwiczenia plajometryczne o niskiej intensywności - pobudzenie układu nerwowego przed treningiem siły lub mocy

Ogólne zalecenia

Fazy	Podwyższenie	Aktywacja	Mobilizacja	Wzmocnienie
Główne cechy	Główną ideą jest podniesienie tętna, podniesienie temperatury mięśni i układu krążenia oraz całego ciała. Ciepłe ciało jest lepiej przygotowane na przyjęcie nadchodzących ćwiczeń.	Aktywacja wszystkich niezbędnych grup mięśniowych, a także mózgu do treningu. Ruchy aktywizujące ciało wymagają kontroli i zapamiętywania zakresu ruchu.	Aktywacja i mobilizacja wszystkich niezbędnych stawów które będą wykorzystywane podczas ćwiczeń. Ta aktywacja i mobilizacja stawów oraz zakres ruchu rozgrzewają stawy płynem stawowym, co z kolei zmniejsza zużycie stawów. Aktywacja i mobilizacja poszczególnych części ciała ma również pozytywny wpływ na propriocepcję. Mózg rozumie, co robisz i jaką przyjmujesz pozycję.	W końcu ciało jest z pełną intensywnością przygotowane do głównego ćwiczenia. Przy krótkich, ale intensywnych wykonaniach ciało jest przygotowane do głównej dłuższej aktywności lub zawodów.
Przykładowa rozgrzewka	Lekki jogging do miejsca startu (droga, ścieżka) w tym również krótki bieg po ścieżce terenowej. Być może masz też ze sobą starą mapę, która rozgrzewa mózg i umysł przed nadchodzącym wyścigiem lub ćwiczeniami	Spacer z otwieraniem bioder. Ćwiczenia techniki biegowej (przysiad na palcach i na jednej nodze, chód z wykrekiem i z obrotem, wykrok boczny, przeskoki na kolanach itp.) są przydatne do aktywowania i mobilizowania całego ciała do biegania w terenie. Pamiętaj o kontroli każdego ruchu i koncentruj się na tym, że ruch pochodzi z bioder.	Zasadą jest przygotowanie ciała do przeskakiwania przeszkód (pnie drzew, strumienie) biegnących w miękkich miejscach (bagna itp.) a więc głównie skakanie, skakanie i omijanie przeszkód. Niektóre biegi przyspieszające również wymagają podbiegów i zbiegów	

Przykłady rozgrzewek

● U11

Charakterystyka:

- mniejsza złożoność ćwiczeń
- prostota w wykonaniu ćwiczeń


FAZA-podbicie (podwyższenie ciała):


ĆWICZENIA:

Lekki trucht-przód, tył, boki 5min

FAZA – aktywacja i mobilizacja:


ĆWICZENIA:

Child Position And Spine Rotation : 1x 6 na każdą stronę  **OGŁĄDAJ TERAZ**

Moster Walk Side to Side : 1x8 na każdą stronę  **OGŁĄDAJ TERAZ**

Floor glute briges : 1x 8  **OGŁĄDAJ TERAZ**

Cossack Squats Bodyweight : 1x 8 na każdą stronę  **OGŁĄDAJ TERAZ**


Iso Split Lunge ; 1x 30s na każdą stronę  **OGŁĄDAJ TERAZ**


FAZA-potencjał (wzmocnienie):

ĆWICZENIA:

Toes Drop to Squats : 1x2 na każdą stronę  **OGŁĄDAJ TERAZ**

Pogo Jumps : 1x 8 na każdą stronę  **OGŁĄDAJ TERAZ**

Jumps Side to Side : 1x 10 na każdą stronę  **OGŁĄDAJ TERAZ**

Single Hop Jumps Side to Side : 1 x 2 na każdą stronę  **OGŁĄDAJ TERAZ**

● U12

Charakterystyka:

- większa złożoność ćwiczeń
- ćwiczenia o większych wymaganiach
- większa ilość ćwiczeń mobilizacyjnych


FAZA-podbicie (podwyższenie ciała):

ĆWICZENIA:

Lekki trucht-przód, tył, boki 5min

FAZA – aktywacja i mobilizacja:

ĆWICZENIA:

The Greatest Stretch On the World: 1x 8 na każdą stronę  **OGŁĄDAJ TERAZ**

- 90/90 Hip Switch: 1x 8 na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Standing Banded Hip Flexion: 30s na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Side Plank Knee : 1x 30s na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Bear Crawl Walk Side to Side : 1x 20s na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Cossack squats : 1 x 8 na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Single leg RDL bodyweight: 1x8 na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Single Leg KOT Calf Rasies: 1x12 na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**

FAZA-potencjał (wzmocnienie):

ĆWICZENIA:

- Single Leg Drop Squat: 1x2 na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Push Ups Sprint Start: 1x 5m **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Jumps Side to Side: 1x 10 na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Single Hop Jumps Side to Side: 1 x 2 na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**

• U14:

Charakterystyka:

- większa złożoność ćwiczeń
- ćwiczenia o większych wymaganiach
- większa ilość ćwiczeń mobilizacyjnych

FAZA-podbicie (podwyższenie ciała):

ĆWICZENIA:

Lekki trucht-przód, tył, boki 5min


FAZA – aktywacja i mobilizacja:

ĆWICZENIA:


- The Greatest Stretch On the World: 1x 8 na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- 90/90 Glute Stretch & Active Internall Rotations: 1x 8 na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Lying Hams Stretch: 30s na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Lying Hams Walk: 1x20m **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Dead Bug Squeeze Hand to Knee: 1x 40s **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Low Switch Cossack squats: 1 x 8 na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Single leg RDL bodyweight: 1x8 na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**
- Single Leg KOT Calf Rasies: 1x12 na każdą stronę **▶ OGLĄDAJ TERAZ**

FAZA-potencjał (wzmocnienie):

ĆWICZENIA:

Single Leg Pogo Jumps: 1x2 na każdą stronę  **OGLĄDAJ TERAZ**

Drop to Lunge: 1x 6  **OGLĄDAJ TERAZ**

Lying Back to Sprint Start: 1x 10m  **OGLĄDAJ TERAZ**

3.3. Mobilność młodego sportowca

Czym jest mobilność i dlaczego jest tak ważna?

Mobilność oznacza ruchomość – zarówno w znaczeniu umiejętności przemieszczania się, jak i panowania nad tym jak poruszają się poszczególne części ciała.

W sporcie dążymy do tego, aby nad tą ruchomością panować. Wiedzieć w jaki sposób najefektywniej zmienić kierunek ruchu, przyspieszyć, ominąć przeszkodę. Sterować ciałem tak, aby robiło precyzyjnie to co pomyśli i zaplanuje głowa! Dlatego praca nad mobilnością to nie tylko rozciąganie, ale również wzmacnianie, nauka kontroli w nowych sytuacjach i nowych zakresach. Ponieważ układ nerwowy pozwala ciału tylko na taki ruch w jakim czuje się bezpiecznie – poprawa mobilności polega na przekodowaniu napięć i pokazaniu, że w nowych zakresach jest siła. Wymaga to czasu i konsekwencji.

Mobilność to zdecydowanie coś więcej niż rozciąganie czy elastyczność. Oczywiście zawiera ona w sobie te elementy, ale łączą się one z kontrolą nad ciałem i możliwością generowania siły (czyli stabilność) w maksymalnych zakresach ruchu. Między innymi, dzięki temu pogłębiamy naszą propriocepcję czyli zdolność, która jest nazywana naszym szóstym zmysłem, a odpowiada ona za "czucie głębokie" i czucie naszego ciała w przestrzeni.

Mobilność definiuje się jako zdolność kontrolowania ruchu poprzez jego zakres. Jest ona niezbędna dla lepszych ruchów, jednak częstym błędem jest myślenie, że sama elastyczność wystarczy. Możesz rozciągnąć mięśnie, ale czy możesz kontrolować ruch? Ruchy są efektywne, gdy nie ma żadnych ograniczeń i rekompensat. Zarówno kontrola nerwowo-mięśniowa, jak i siła są kluczowymi czynnikami, aby sportowcy skutecznie poruszali się po wzorcu.

Elastyczność definiuje się jako zdolność mięśnia do wydłużenia. Nasze mięśnie działają jak gumka, posiadają elastyczne elementy pozwalające na rozciąganie. Ciągnięcie za oba końce powoduje rozciąganie mięśnia, w tym przypadku mówimy, że jest elastyczny. Jeśli się nie rozciąga, oznacza to, że mięsień jest nieelastyczny i może nawet pęknąć. Nie jest idealnie, jeśli mięśnie są elastyczne, ale stawy nie pozwalają na ruch. Elastyczność jest potrzebna dla lepszej mobilności.

Przykładowe ćwiczenia mobilnościowe

● U11:

Charakterystyka:

- prostsze ruchy
- podstawowe formy ruchów mobilnościowych

I. Biodra

- A. 90/90 Hip Switch [▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)
- B. Cossack Squats [▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

II. Staw skokowy

- A. Calf Stretch [▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)
- B. Downward Calf Stretch [▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

III. Rotacja Kręgosłupa

- A. Side Lying Spine Rotations [▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)
- B. Child Position And Spine Rotation [▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

IV. Tylna taśma mięśniowa

- A. Lying Hams Dynamic Stretch [▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)
- B. Elephant Walk [▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

● U12:

Charakterystyka:

- prostsze ruchy
- podstawowe formy ruchów mobilnościowych

I. Biodra

- A. 90/90 Stretch Glute & Active Hip Internal Rotations [▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)
- B. Low Cossack Squats Switch [▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

II. Staw skokowy

- A. Calf Stretch Single Leg [▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)
- B. Calf Wall Stretch [▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)
- C.

III. Rotacja Kręgosłupa

- A. Side Lying Spine Rotations  **OGLĄDAJ TERAZ**
- B. Globet Squats  **OGLĄDAJ TERAZ**

IV. Tylna taśma mięśniowa


- A. Lying Hams Dynamic Stretch  **OGLĄDAJ TERAZ**
- B. Elephant Walk  **OGLĄDAJ TERAZ**

● **U14:**

Charakterystyka:

- prostsze ruchy
- podstawowe formy ruchów mobilnościowych

I. Biodra

A. Active Hip Work to 90/90  **OGŁĄDAJ TERAZ**

B. Cossack Squats+ DB  **OGŁĄDAJ TERAZ**

II. Staw skokowy

A. Calf Stretch Single Leg  **OGŁĄDAJ TERAZ**


B. Banded Ankle Mobility  **OGŁĄDAJ TERAZ**

III. Rotacja Kręgosłupa

A. Half Kneeling Wall Banded Spine Rotations  **OGŁĄDAJ TERAZ**

B. Stretch Spine Elbow on Box  **OGŁĄDAJ TERAZ**

IV. Tylna taśma mięśniowa

A. Lying Hams Dynamic Stretch  **OGŁĄDAJ TERAZ**

B. Elephant Walk  **OGŁĄDAJ TERAZ**

3.4. Stabilność jako fundament przygotowania sportowego

Czym jest stabilność, jak się łączy z mobilnością i dlaczego jest taka ważna.

Nie sposób nie wspomnieć o stabilności kiedy mówimy o mobilności. Tutaj przychodzi podstawowa koncepcja jaką jest „Joint by Joint”. Według teorii Graya Cooka, twórcy teorii „joint by joint approach”, nasz organizm to łańcuch połączony przez stawy, które powinny charakteryzować się dużą mobilnością i stabilnością w sposób naprzemienny. Sytuacja taka jest konieczna abyśmy mogli pracować w pełnym zakresie, przy jednoczesnej ochronie okolic narażonych na największe obciążenia.

Więc MOBILNOŚĆ – to zdolność układu nerwowo-mięśniowego do wykonania efektywnego ruchu w stawie w pełnym, bezbolesnym zakresie ruchu.

STABILNOŚĆ – to aktywna kontrola mięśniowa położenia stawu, pozwalająca przenosić siły i momenty sił w połączeniu z elastycznością tkanki mięśniowej i mobilnością stawu.

W piramidzie optymalnego przygotowania ruchowego wg G.Cook'a z 2002r stabilność i mobilność stanowią bazę do pracy nad cechami motorycznymi i umiejętnościami technicznymi potrzebnymi do rozwijania swoich umiejętności sportowych. Są fundamentem zdrowego ruchu , który nie będzie powodował kontuzji wynikających z kompensacji.

Co w sytuacji kiedy w danym stawie dochodzi do zaburzenia dominującej funkcji? Dochodzi do kompensacji w odcinku położonym najbliżej.

Jeżeli np.: w odcinku piersiowym dojdzie do utraty mobilności w wyniku chociażby długoletniej pracy w pozycji siedzącej nasz organizm poszuka kompensacji odcinek niżej – czyli w części lędźwiowej kręgosłupa. Konsekwencją takiej kompensacji będzie nadmiar ruchomości w odcinku lędźwiowym , która prowadzi do niestabilności. Cały ten mechanizm przyczyni się do zwiększenia ryzyka bólu i dyskopatii.

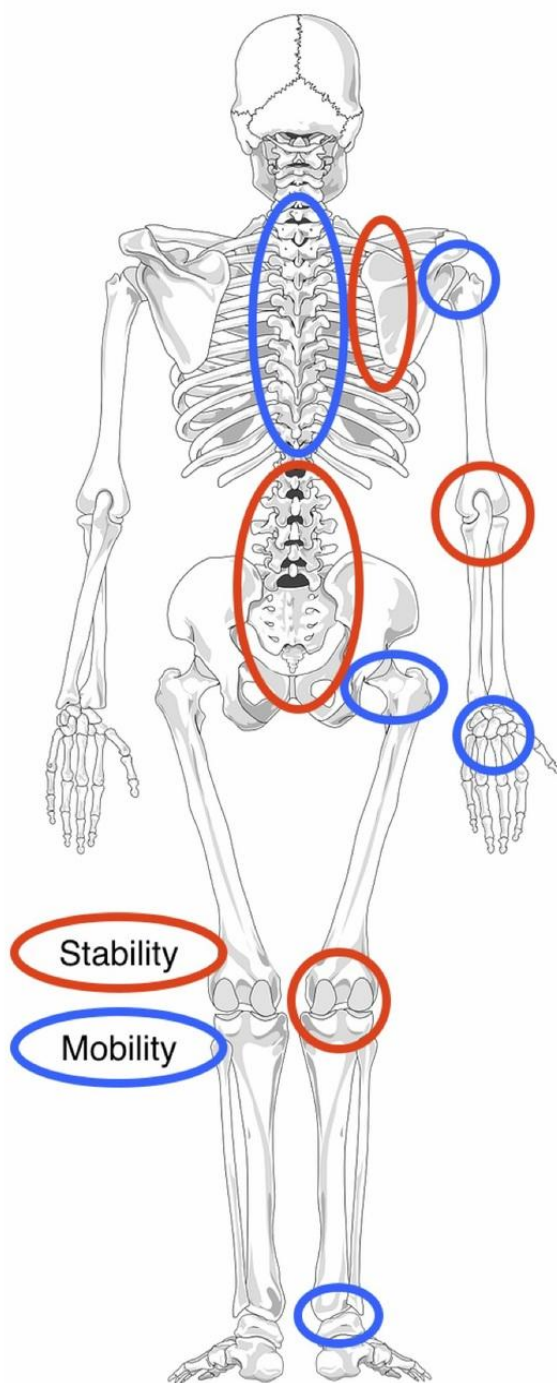
Według koncepcji „joint by joint approach” :

1) Stawy lub odcinki odpowiadające za stabilność:

- staw kolanowy
- odcinek lędźwiowy
- łopatka (staw łopatkowo żebrowy)
- odcinek szyjny (dolny segment)
- staw łokciowy

2) Stawy lub odcinki odpowiadające za mobilność:

- staw skokowy górny
- staw biodrowy
- odcinek piersiowy
- staw ramienno - łopatkowy
- odcinek szyjny (górny segment)
- staw promieniowo-nadgarstkowy



Aby ciało w sposób prawidłowy przyjmowało obciążenia związane z treningiem ważne jest zachowanie równowagi mobilności i stabilności stawów. Każde ograniczenie mobilności może powodować kompensacje co w konsekwencji prowadzi do kontuzji.

Jakie elementy należy wprowadzić do treningu koszykarzy aby poprawić mobilność stawów?

- Rolowanie
- Dynamiczne rozciąganie nakierowane na konkretne obszary ciała
- Ćwiczenia z taśmą/ gumą – auto-mobilizacja stawów
- Ćwiczenia utrwalające uzyskany zakres ruchu

Oto kilka ćwiczeń poprawiających mobilność stawu skokowego oraz biodrowego:

Jakie zastosowanie ma ta koncepcja w treningu? Należy spojrzeć na aparat ruchu jako jeden, wspólnie działający mechanizm, aniżeli oddzielne mięśnie, bądź grupy mięśniowe. Z tego powodu w podejściu funkcjonalnym odeszło się od koncepcji treningu poszczególnych mięśni np. klatka piersiowa i triceps, na rzecz treningu opartego o wzorce ruchowe (np. pchanie, przyciąganie, zgięcie w stawie biodrowym), dbając o zachowanie prawidłowej mobilności i stabilności w poszczególnych stawach.

Podejście to tłumaczy również powstawanie dysfunkcji układu ruchu oraz kontuzji, zwłaszcza tych niewynikających z bezpośredniego kontaktu (np. z przeciwnikiem). Przykładowo,

u koszykarza, który ma problem z kolanami, przyczyny bólu można dopatrywać się w niemobilnym stawie skokowym. Koszykarz wykonując przysiad ze sztangą z przodu nie będzie w stanie wykonać w prawidłowy sposób ćwiczenia, jeśli zabraknie jej mobilności np. w odcinku piersiowym kręgosłupa czy stawach ramiennych. W takim przypadku zacznie się pochylać, upuści sztangę do przodu lub wykona ćwiczenie kompensując brak mobilności ruchem w innych stawach, co prędzej czy później doprowadzi do kontuzji.

Mobilność i stabilność stanowią koncepcję, konstrukt. Z pewnością możemy znaleźć przypadki, gdzie np. w teoretycznie stabilnym odcinku lędźwiowym kręgosłupa będzie zachodził ruch (np. Jefferson Curl). Każda osoba wymaga indywidualnego podejścia. Niemniej jednak, koncepcja ta pozwala na bezpieczne funkcjonowanie aparatu ruchu w przestrzeni, w sposób w jaki został on do tego zaprogramowany i przygotowany.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA STABILNOŚCI W PRAKTYCE

● U11:

Charakterystyka:

- prostsze ruchy
- podstawowe formy stabilizacji

I. Stopa

- Iso Split Squats & Calf Raises [▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)
- Foot Elevated Banded Glute Bridge [▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

II. Staw kolanowy

- A. Iso Split Squats  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- B. Wall Isometric Half Squats  **OGŁĄDAJ TERAZ**

III. Odcinek lędźwiowy

- A. Side Plank  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- B. Plank Ankle Move  **OGŁĄDAJ TERAZ**

IV. Łopatka

- A. Scapular Work LVL 1  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- B. Superman Towel  **OGŁĄDAJ TERAZ**

- **U12:**

Charakterystyka:

- umiarkowane formy zaawansowania ruchu
- średnio zaawansowane formy stabilizacji

I. Stopa

- A. Tibialise Raises  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- B. KOT Calf Rasies  **OGŁĄDAJ TERAZ**

II. Staw kolanowy

- A. Poliquin Step Up  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- B. Wall Slide + Rotations  **OGŁĄDAJ TERAZ**

III. Odcinek lędźwiowy

- A. Bear Crawl Walk Side to Side  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- B. Reverse Plank Hold  **OGŁĄDAJ TERAZ**

IV. Łopatka

- A. Scapular Work LVL 3  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- B. Banded Pull Apart  **OGŁĄDAJ TERAZ**

● **U14:**

Charakterystyka:

- bardziej zaawansowane ruchy
- bardziej złożone ruchy
- wymagająca forma ćwiczeń stabilizacyjnych



I. Stopa

- A. Tibialise Raises  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- B. KOT Calf Rasies  **OGŁĄDAJ TERAZ**

II. Staw kolanowy

- A. Peterson Step Up  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- B. ATG Split Squats  **OGŁĄDAJ TERAZ**

III. Odcinek lędźwiowy

- A. Alternating Slide Dumbbell Plank  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- B. Half Kneeling Banded Rotations  **OGŁĄDAJ TERAZ**

IV. Łopatka

- A. Scapular Work LVL 4  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- B. Wall Slide + Rotations  **OGŁĄDAJ TERAZ**

3.5. Koordynacja ruchowa i rozwój zwinności u młodzieży

Czym jest koordynacja i dlaczego jest tak ważna?

Koordynacja ruchowa określa zdolność do wykonywania złożonych przestrzennie i czasowo ruchów, przestawiania się z jednych zadań ruchowych na inne, jak również rozwiązywania nowych, nieoczekiwanych pojawiających się sytuacji ruchowych. Mówiąc prostszym językiem, koordynacja jest to zdolność do szybkiej nauki ruchów oraz sterowania nimi.

Zdolności koordynacyjne to kolejny ważny element każdej dyscypliny sportu – dobrze rozwinięte gwarantują ekonomię i efektywność wykonywanych ruchów.

Koordynacja ruchowa obejmuje m.in. zdolność do wykonywania, łączenia i różnicowania ruchów, czucia równowagi i orientacji czasowo-przestrzennej, a także dostosowania ruchowego, szybkiej reakcji i rytmizacji wykonywanych ruchów.

Pracując nad zdolnościami ruchowymi, będziemy koncentrować się na polepszeniu wzorca ruchowego, prawidłowym jego wykonaniu, precyzji i powtarzalności. Gdy osiągniemy już precyzję i dokładność ruchu, skupimy się na jego prędkości i celowości. Koordynacja wspiera zwinność, szybkość reakcji, widzenie przestrzenne, dysocjacje ruchu, timing etc, to podstawowe składniki budujące tę zdolność. Również nauka specyficznych umiejętności sportowych (w piłce nożnej, koszykówce, siatkówce itd.) jest o wiele łatwiejsza u dzieci, które na wczesnym etapie rozpoczęły ćwiczenia koordynacji. Koordynacja to podstawowy filar, na którym wspiera się rozwój złożonych ruchów, które dziecko nabywa wraz z uprawianiem danej dyscypliny sportowej.

Młodszy sportowcy, którzy uczą się opanować elementy związane z dobrą koordynacją (równowaga, rytm, świadomość przestrzenna, reakcja itp.), są znacznie lepsi niż sportowcy, którzy nie byli wystawieni na tego rodzaju stymulację. Zdolność do optymalnego rozwoju koordynacji kończy się w wieku około 16 lat.

Kształtowanie koordynacji i zwinności ruchowej w U11/ U12/ U14.

Nauka zwinności/koordynacji u dzieci powinna przebiegać dwuetapowo. W pierwszej kolejności skupiamy się na zadaniach zamkniętych, w których nauczamy prawidłowej pozycji bazowej, sposobu hamowania, techniki ułatwiającej poruszanie się w wielu kierunkach oraz wykorzystujemy prosty czas reakcji. Drugim etapem, jest rozwój „prawdziwej” zwinności, w której sposób poruszania się będzie miał charakter otwarty, czyli znajdzie się więcej stopni swobody i wariantów wyboru decyzji. W tym celu mózg musi rozwinąć kluczowe ogniwa (połączenia synaptyczne), które łączą obszary podejmowania decyzji z tymi zaangażowanymi w optymalizację reakcji fizycznych. Dzięki integracji zadań wymagających funkcji poznawczych obie części mózgu będą aktywne, co wzmacnia te połączenia. Czas reakcji będzie bardziej złożony.

Wielozadaniowość ćwiczenia będzie rozwijać u dziecka aspekt poznawczy. We wczesnym dzieciństwie, dzieci mogą jednak mieć problemy z podejmowaniem decyzji z powodu opóźnionego rozwoju kory przedczołowej. Dlatego też, trenerzy muszą dostosować ćwiczenia u małych dzieci, ograniczając liczbę podejmowanych decyzji. Dzieci nadal będą w stanie dobrze sobie radzić w przewidywalnych warunkach, ale ich wyniki mogą być gorsze w sytuacjach które nakładają na nich presję. Dobierając środki poznawcze, trenerzy powinni upewnić się, że poziom podejmowania decyzji jest dostosowany do rozwoju i etapu dojrzałości dziecka. Dlatego skrócenie czasu pracy oraz zmiana odległości nie są jedynymi zmiennymi które powinny być stosowane w treningu. Jest to dobre pod kątem podniesienia intensywności pracy ale nie jest to wystarczające do tego aby zawodnicy byli szybcy i szybko reagowali na bodźce. W tym celu można stosować następujące rozwiązania:

1. Rozpocznij ćwiczenia, używając różnych bodźców werbalnych i niewerbalnych – gwizd, klaśnięcie, upuszczenie piłki tenisowej, ruch trenera, określone słowo lub komendę.
2. Przedstaw problem matematyczny, aby zainicjować kierunek. Kiedy równanie jest równe parzystej, sportowiec biegnie w lewo, a przy nieparzystej liczbie – sportowiec biegnie w prawo
3. Dodaj zmyłki, takie jak wskazanie w lewo, krzyczenie w prawo; mówiąc niebieski i wskazując na czerwony.
4. Skracaj czas reakcji, zmuszając zawodnika do szybszej odpowiedzi na bodziec. To może być wykonane poprzez skrócenie odległości, odwrócenie uwagi, zakaz podglądania, itp
5. Stosuj podział ról dla obrony i ataku. Jest to ważne, ponieważ ofensywni gracze zazwyczaj muszą unikać, omijać i manipulować, podczas gdy obrona musi czytać, reagować i bronić się.

3.6. Siła jako podstawa do rozwoju innych zdolności motorycznych

Czym jest siła i dlaczego jest tak ważna u młodych sportowców.

Siła to inaczej zdolność do pokonywania oporów zewnętrznych lub przeciwstawianie się im, kosztem wysiłku mięśniowego.

Siła jest nieodzownym elementem każdego treningu motorycznego. Zdolność motoryczna która jest mocno podatna na bodziec treningowy toteż mamy na nią wpływ przez większość naszego doświadczenia treningowego. Siła ma wpływ na rozwój innych zdolności motorycznych jak szybkość, moc, wytrzymałość co czyni ją niejako podstawą w rozwoju motorycznym.

W koszykówce zawodnik ma do pokonania pewien opór zewnętrzny: opór powietrza, opór, siłę grawitacji, przeciwnika. Jeżeli chcemy szybciej się poruszać, musimy być silniejsi! W pierwszej kolejności powinniśmy zadbać o siłę ogólną oraz podstawowe przygotowanie fizyczne, które powinny stanowić priorytet a dopiero później koncentrować się na sile potrzebnej w danej dyscyplinie. Praca nad siłą ogólną jest fundamentem przygotowania aparatu ruchu do wykonywania ciężkiej pracy w okresie przygotowań do sezonu. Ten typ treningu przynosi pozytywne efekty i ogranicza ryzyko wystąpienia kontuzji. Ćwiczenia powinny być dobrane tak, aby na każdym treningu angażować maksymalną liczbę mięśni we wszystkich płaszczyznach. Pracując nad siłą, uczysz się prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń oraz kontroli nerwowo-mięśniowej. Wzmacniasz układ mięśniowo-ścięgnisty, kostny, poprawiasz skład ciała, wpływasz na wzrost masy mięśniowej. Oddziałujesz kompleksowo na organizm, przygotowując go do wysiłku.

Redukcja kontuzji dzięki treningowi siłowemu:

Uczestnictwo w sporcie wiąże się z pewnym nieodłącznym ryzykiem kontuzji i chociaż całkowite wyeliminowanie kontuzji związanych ze sportem i aktywnością fizyczną jest nierealistycznym celem, wydaje się, że wszechstronny program skupia się na zwiększeniu siły mięśni, poprawie mechaniki ruchu i poprawie zdolności funkcjonalne mogą być najskuteczniejszą strategią redukcji urazów sportowych u młodych sportowców [2, 6, 10]. Wzmocnienie mięśni i tkanek łącznych poprzez trening siłowy sprawia, że młodzi sportowcy są w stanie wytrzymać większe siły zewnętrzne, przez co są mniej podatni na uszkodzenia tkanek miękkich [6, 21].

Ostatnie badania wykazały, że trening oporowy może wywołać znaczną poprawę wydajności w zakresie siły i wytrzymałości mięśni, produkcji mocy, zmiany kierunku, szybkości i zwinności, równowagi i stabilności, koordynacji i szybkości ruchu u młodych sportowców [2, 3]

W związku z tym trening siłowy jest obecnie powszechnie uznawany za bezpieczny i skuteczny dla dzieci i młodzieży, gdy jest odpowiednio zaprojektowany i nadzorowany przez wykwalifikowanych specjalistów oraz zgodny z potrzebami, celami i możliwościami każdej osoby [2, 8, 9, 10]. Istnieje również przekonujący

zbiór dowodów naukowych, które wspierają regularne uczestnictwo w treningu oporowym młodzieży w celu wzmocnienia pozytywnej adaptacji zdrowotnych i sprawnościowych oraz poprawy wyników sportowych [2].

Silniejsi młodzi sportowcy będą lepiej przygotowani do nauki złożonych ruchów, opanowania taktyki sportowej oraz do podtrzymywania wymagań treningu i zawodów [11].

Wysoki poziom siły mięśniowej przyczynia się do poprawy zdolności wyczynowych młodych sportowców. Co więcej, ważne jest również zbudowanie dobrej podstawy podstawowych ruchów w dzieciństwie i okresie dojrzewania, ponieważ pomoże to młodym ludziom rozwinąć bardziej wydajne zdolności motoryczne, jednocześnie zmniejszając ryzyko kontuzji dzięki lepszej kontroli ciała i/lub technice [11]

Korzyści z treningu siły młodzieży:

- Zwiększenie siły i koordynacji.
- Mocy
- Poprawa wytrzymałości mięśniowej.
- Zwiększona wytrzymałość/gęstość kości.
- Korzyści zdrowotne.
- Zmniejsza ryzyko obrażeń.
- Wpływa na postrzeganie siebie i pewność siebie.
- Poprawa równowagi/propriocepcji.

Zarówno dzieci jak i kobiety, nie mają odpowiedniego poziomu hormonów. Niskie stężenie hormonów anabolicznych, nie pozwala na duże przyrosty masy mięśniowej. Warto pamiętać, że masa mięśniowa nie jest jedynym czynnikiem, który ma wpływ na generowaną siłę mięśniową.

Dopóki dziecko nie osiągnie odpowiedniego wieku, „zaledwie” może poprawić swoją kompozycję ciała, ponieważ do budowy dużej masy mięśniowej potrzeba odpowiedniego stężenia hormonów.

Trening oporowy powoduje, że mięśnie „uczają się”, jak współpracować w skoordynowany sposób.

Siłownia pomaga poprawić kontrolę motoryczną i siłę, dzięki adaptacjom neuronalnym.

Warto spojrzeć na dzieci przez pryzmat długofalowego rozwoju.

Ważne jest, aby znać różnicę, które zachodzą pomiędzy wiekiem kalendarzowym a wiekiem biologicznym. Prędkość wzrostu i rozwoju psychicznego, może różnić się diametralnie u dzieci w tym samym wieku, dlatego warto poczekać na późno rozwojowych zawodników, ponieważ często są to ukryte talenty sportowe.

Podstawowe wytyczne dotyczące ćwiczeń oporowych u dzieci (W. Kraemer & S. Fleck, 1993):

Prawidłowo zaplanowany i nadzorowany trening siłowy w okresie dojrzewania jest zarówno skuteczny, jak i bezpieczny. Zabawę z ciężarami w wieku 9 lub 10 lat można zaczynać od lekkich obciążeń z masą własnego ciała. Warto trzymać się wytycznych.

Periodyzacja „sprzętu” w treningu oporowym dzieci:

1. Trening z masą własnego ciała
2. Mini-bandy
3. Piłki lekarskie
4. Hantle
5. Sztanga

Objętość treningowa:

- Serie od 1 do 3, powtórzenia od 8 do 12 lub 6-15x
- Długość zajęć od 30 do 45 minut 2 do 3 razy w tygodniu

Kolejność:

- Ćwiczenia powinny skupić się na dużych grupach mięśniowych, stopniowo dodając mniejsze grupy mięśniowe w ćwiczeniach akcesoryjnych/pomocniczych.
- Zaczynaj od ćwiczeń wielostawowych przed jednostawowymi

Przerwy:

- Używaj przedziału 1-3' pomiędzy seriami,
- zastosuj minimum 48 h przerwy między kolejnym treningiem siłowym.

Obciążenie zewnętrzne w treningu siły, które można zastosować – zachowując bezpieczeństwo:

- 11-12 Latkowie: ciężar zewnętrzny o wartości 30% masy ciała
- 13-14 Latkowie: ciężar zewnętrzny o wartości 50% masy ciała

Podział ćwiczeń w treningu siły

PODZIAŁ ĆWICZEŃ W TRENINGU SIŁY WYNIKAJĄCE ZE WZORCÓW RUCHU:

1. SQUATS/LUNGE:

Dzielimy na dwie główne kategorie:

- A.) Obunóż
- B.) Jednonóż

A1.) Przykłady ćwiczeń:

Goblet Squats  **OGŁĄDAJ TERAZ**
Zoombie Squats

Cyclist Squats Bodyweight
Back Squats
Cyclist Front Squats
Box Squats

B1.) Przykłady ćwiczeń:

Reverse Lunge
Side Lunge
Step Up on Box
Single Leg Half Squats
Bulgarian Split Squats
ATG Split Squats
Pistol Squats On Bench

2. HIP HINGE:

Dzielimy na dwie główne kategorie:

- A.) Obunóż
- B.) Jednonóż

A1.) Przykłady ćwiczeń:

Glute Bridge
Hip Thrust Bodyweight
Kettlebell Deadlift
RDL
KB/Barbell Hip Thrust
Foot Elevated Glute Bridge-Hamstring Focus
Isometric Hamstring Curls on Floor
Back Extension

B1.) Przykłady ćwiczeń:

Single Leg Glute Bridge
Single Hip Thrust Bodyweight
Single Kettlebell Deadlift
RDL
KB/Barbell Hip Thrust
Single Leg Foot Elevated Glute Bridge-Hamstring Focus
Single Leg Back Extension

3. PULL:

Dzielimy na dwie główne kategorie:

- A.) Pull Vertical
- B.) Pull Horizontal

A1.) Przykłady ćwiczeń:

Australian Pull Ups (w zależności od ustawienia ciała)
Pull Ups
Chin Ups
Lat Pulldowns
Isometric Pull Up Hold

Eccentric Pull Ups

B1.) Przykłady ćwiczeń:

Australian Pull Ups (jeśli ustawienie ciała jest w poziomie)

Incline Dumbbells Row

Dumbbell Single Arm Row

Seated Cable Row

Dumbbells Seal Row

4. PUSH:

Dzielimy na dwie główne kategorie:

A.) Push Horizontal

B.) Push Vertical

A1.) Przykłady ćwiczeń:

Push Ups

Knee Push Ups

Eccentric Push Ups to Concentric Knee Push Ups

Weighted Push Ups

Bench Press

Dips

Incline Bench Press

Close Grip Bench Press

B1.) Przykłady ćwiczeń:

Half Kneeling Single Arm Kettlebell/Dumbbell Press

Half Kneeling Landmine Press

Seated Dumbbells Shoulder Press

Pike Push Ups

5. STABLE BODY POSTURE:

Dzielimy na dwie główne kategorie:

A.) Static

B.) Dynamic

A1.) Przykłady ćwiczeń:

Knee Plank

Plank

Side Plank

Bear Crawl Hold

Hollow Body

Reverse Plank,

B1.) Przykłady ćwiczeń:

Stability Ball Plank and Circles Elbow

Roll ABS

Reverse Plank with Hip Flexion

Plank Knee to Elbow

Side Plank Twist
Bear Crawl Walk

6. LOCOMOTION

Dzielimy na dwie główne kategorie:

- A.) Only Bodyweight
- B.) With Additional Weight

A1.) Przykłady ćwiczeń:

Run
Bear Crawl Walk
Backward Run
Backward Run on Hill

B1.) Przykłady ćwiczeń:

The Dumbbells
Farmers Carry
Reverse Sled Pull
Sled Pull

PODZIAŁ ĆWICZEŃ ZE WZGLĘDU NA WAŻNOŚĆ PARTII MIĘŚNIOWYCH LUB RODZAJ ĆWICZEŃ, JAKIE SĄ NAJWAŻNIEJSZE W PRZYGOTOWANIU SIŁOWYM W KOSZYKÓWCE:

1. Exercise for Hamstring Muscles:

- A.) Przykłady ćwiczeń:
Machine Hamstring Curls
Eccentric Nordic Curl
Nordic Curl Hipe Hinge
Banded Single Leg Hamstring Curls

2. Exercise for Calf Muscles:

Podstawowy podział ćwiczeń na tą partię, dzieli się na trzy podgrupy:

- A.) Jednonóż
- B.) Obunóż:
- C.) Przedniej części podudzia

A1.) Przykłady ćwiczeń:

KOT Single Calf Raises, Single Calf Raises, Single Calf Raises on Wall

B1). Przykłady ćwiczeń:

KOT Calf Raises, Calf Raises to Legs on Step, Smith Machine Calf Raises

C1.) Tibialis Raises, Weighted Tibialis Raises, Single Leg Tibialis Raises

3. Exercise for Adductors:

A.) Przykłady ćwiczeń:

Knee Bent Copenhagen Plank, Seated Adductor Squeeze The Ball, Side Lying Adductor Leg Raise

4. Exercise for Hip Flexion:

A.) Lying on Back Reverse Squats, Standing Banded Hip Flexion, Reverse Plan with Banded Hip Flexion

5. Exercise Rotations and Anti-rotations:

-Banded Rotations, Half Kneeling Banded Rotations, Palof-Press, Split Squats Hold and Banded Rotations

6. Exercise Isometric:

A.) Przykłady ćwiczeń:

Single Leg Max Isometric -Max Efforts, Single Leg Half Squats -Max Efforts, Single Leg Hip Thrut Isometric Hold, Isometric Wall Half Squats

ZASADY ODNOŚNIE REGRESJI I PROGRESJI POSZCZEGÓLNYCH ĆWICZEŃ:

1. Zaczynamy od ćwiczeń obunóż i dążymy do ćwiczeń jednonóż
2. Zaczynamy od ćwiczeń z własną masą ciała i dążymy do ćwiczeń z dodatkowym obciążeniem
3. Zaczynamy od wolnego tempa ruchu w fazie ekscentrycznej [3-4s] a maksymalnie szybkiej intencji ruchu w fazie koncentrycznej [X].

OGÓLNE ZALECENIA W TRENINGU SIŁY DLA SPORTOWCÓW MŁODZIEŻOWYCH:

Cel:

- Kluczowym celem jest nauka wszystkich podstawowych wzorców ruchu
- Zbudowanie bazy strukturalnej w postaci wzmocnienia tkanek, więzadeł oraz mięśni
- Zwiększenie pojemności tkanek oraz adaptacji strukturalnej
- Zwiększenie potencjału siłowego i mocy mięśniowej

ZALECENIA DO TRENINGU SIŁY W U11:

- Skupienie się na pracy w większym zakresie powtórzeń i zapasem powtórzeń w każdej serii (8-10x/8-12x) w wolnym tempie ruchu np. T[2-2-X-0], gdzie pierwsza liczba oznacza fazę ekscentryczną ćwiczenia, druga liczba fazę przejścia pomiędzy ekscentryczną a koncentryczną, trzecia liczba to faza koncentryczna a czwarta to przejście do kolejnego powtórzenia

- Mniejsza intensywność a duża wszechstronność ćwiczeń z nastawieniem na ćwiczenia z własną masą ciała i poprzez ich utrudnianie, zwiększanie ogólnej intensywności wysiłku. A ciężary nie powinny przekraczać 30% własnej masy ciała
- Bazowanie na podstawowych ruchach opierających się na wzorcach ruchu (Squats, Hinge, Push, Pull)
- Skupienie się na wzmocnieniu stabilizacji centralnej poprzez większą ilość ćwiczeń na mięśnie korpusu, bioder oraz łopatek i stopy (Core Stability, Glute Activations, Scapular Muscles Activation)
- Wprowadzenie do ćwiczeń mocy i plyometrii, które będą się opierać na długim kontakcie z podłożem i skupienie się na fazie koncentrycznej i lądowaniu (do 15% w całym programie)

PRZYKŁAD ĆWICZEŃ MOCY W U11:

- Goblet Squats  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- Eccentric Push Ups to Concentric Knee Push Ups  **OGŁĄDAJ TERAZ**

ZALECENIA DO TRENINGU SIŁY W U12:

- Praca już w szerszym zakresie powtórzeń ale dalej w górnym przedziale (8-15x), żeby dalej skupić się na adaptacji strukturalnej. Większa intensywność wysiłku, przez co praca zaczyna być wykonywana bliżej upadku mięśniowego ale bez doprowadzania do niego.
- Duża wszechstronność ćwiczeń z nastawieniem na ćwiczenia z własną masą ciała i ciężarem nie przekraczającym 40% własnej masy ciała
- Bazowanie na podstawowych ruchach opierających się na wzorcach ruchu
- Pojawiające się elementy przygotowań do treningu pulsometrycznego (czyli skupienie się na lądowaniu i absorpcji siły)
- Skupienie się na wzmocnieniu stabilizacji centralnej poprzez większą ilość ćwiczeń na mięśnie korpusu, bioder oraz łopatek i stopy
- Wprowadzenie do ćwiczeń mocy i plyometrii, które będą się opierać na długim kontakcie z podłożem i skupienie się na fazie koncentrycznej i lądowaniu (do 20% w całym programie)

PRZYKŁAD ĆWICZEŃ MOCY W U12:

- Zoombie Squats  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- Eccentric Pull Ups  **OGŁĄDAJ TERAZ**

ZALECENIA DO TRENINGU SIŁY W U14:

- Praca już w szerszym zakresie powtórzeń (5-15x), z częstszym wchodzeniem w serie bliżej upadku mięśniowego.
- Duża wszechstronność ćwiczeń z nastawieniem na ćwiczenia z własną masą ciała i ciężarem nie przekraczającym 60% własnej masy ciała
- Bazowanie na podstawowych ruchach opierających się na wzorcach ruchu
- Ćwiczenia plyometryczne oraz ćwiczenia mocy
- Skupienie się na wzmocnieniu stabilizacji centralnej poprzez większą ilość ćwiczeń na mięśnie korpusu, bioder oraz łopatek i stopy
- Ćwiczenia mocy i plyometrii, które będą się opierać na długim kontakcie z podłożem i skupienie się na fazie koncentrycznej i lądowaniu (do 30% w całym programie)

PRZYKŁAD ĆWICZEŃ MOCY W U14:

- DB Bulgarian Split Squats  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- Bench Press  **OGŁĄDAJ TERAZ**

3.7. Kształtowanie mocy u młodego sportowca

Czym jest moc i dlaczego jest tak ważna w treningu młodych sportowców.

Generowanie jak najwyższego poziomu siły w najkrótszym czasie, jest niesamowicie ważnym elementem przygotowania każdego koszykarza. Koszykówka to niezwykle dynamiczny sport, który wymaga ruchów w wielu płaszczyznach ruchu, a także szybkich przejść od biegania przez sprint do skakania. Zdolność do szybkiego unikania obrońców, gwałtownego zwalniania w celu oddania strzału z wysokości lub gwałtownego podskoku do odbicia to wszystkie umiejętności, które bazują na mocy. Dowody w literaturze wykazały, że trening plyometryczny [17] i trening siłowy [3, 18] mają pozytywny wpływ na zwiększenie siły mięśniowej u młodych sportowców; nawet w przypadku stosowania w izolacji [19] i w połączeniu [9]. Jako taki trening siłowy może mieć znaczący wpływ na zdolności młodych sportowców do wytwarzania mocy, a biorąc pod uwagę, że moc jest istotnym aspektem wielu sportów [20], istnieje wiele uzasadnień dla włączenia treningu siłowego do programu rozwoju młodych.

Redukcja kontuzji

Uczestnictwo w sporcie wiąże się z pewnym nieodłącznym ryzykiem kontuzji. Chociaż całkowite wyeliminowanie kontuzji związanych ze sportem i aktywnością fizyczną jest nierealistycznym celem, wydaje się, że wszechstronny program skupiający się na zwiększeniu siły mięśni, poprawie mechaniki ruchu i poprawie zdolności funkcjonalne mogą być najskuteczniejszą strategią redukcji urazów sportowych u młodych sportowców [2, 6, 10]. Wzmocnienie mięśni i tkanek łącznych poprzez trening siłowy sprawia, że młodzi sportowcy są w stanie wytrzymać większe siły zewnętrzne, przez co są mniej podatni na uszkodzenia tkanek miękkich [6, 21]. Ponadto specjalne ćwiczenia oporowe mogą pomóc w zapobieganiu rozwojowi urazów kości (np. choroby Severa) [22].

Co więcej, ponieważ wzrost i dojrzewanie to okres szybkiego rozwoju, młodzi sportowcy są bardziej narażeni na kontuzje, niezależnie od tego, czy uczestniczą w sporcie wyczynowym, czy rekreacyjnym uprawianiu sportów wyczynowych [6]. W wielu przypadkach powszechnie wiadomo również, że treningi siłowe niosą ze sobą mniejsze ryzyko kontuzji w porównaniu z samym sportem [4]. Oznacza to po prostu, że dzieci są bardziej narażone na kontuzje podczas uprawiania danego sportu niż podczas treningu siłowego (przy zapewnieniu odpowiedniego nadzoru).

Ponieważ siła zasadniczo stanowi podstawę mocy, ważne jest, aby najpierw ją rozwinąć u młodego zawodnika, jednocześnie doskonaląc umiejętności techniczne wymagane w weightliftingu.

Praca nad mocą w młodszych grupach wiekowych jak U11, U12 powinna skupiać się w głównej mierze nad siłą ogólną i stopniowym wprowadzaniem ćwiczeń mocy o charakterze odciążeniowym (własną masą ciała) lub z lekkim tylko obciążeniem (med ball). W dużej mierze przewagę powinny stanowić elementy techniczne, które będą wprowadzały do odpowiedniego treningu plyometrycznego i weightliftingu.

Chronological age (years)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	>21
Biological age	Pre-PHV			PHV			Post-PHV						
Functional movements	FOUNDATIONAL MOVEMENTS												
Weightlifting	TECHNICAL DEVELOPMENT						INTRODUCTION TO LOAD						HIGH-INTENSITY LOADING
Traditional resistance training	INCREASE IN TRAINING INTENSITY						HIGH-INTENSITY LOADING						
Recommendations	General strength Emphasis on functional movements 1-3 sets x 8-10 reps			Strength development Increases in training intensity 2-3 sets x 6-8 reps 70-80% 1RM			High intensity resistance training Traditional and weightlifting movements 3-4 sets x 1-6 reps 70-100% 1RM						

Oparte na dowodach zalecenia dotyczące rozwijania siły i mocy w ramach holistycznego długoterminowego planu rozwoju sportowców młodych sportowców. Szary odnosi się do niższego skupienia, zielony do większego skupienia na treningu.

PHV Prędkość szczytowa, powtórzenia, maksymalne powtórzenia RM

23 June 2020 „Free-Weight Resistance Training in Youth Athletes: A Narrative Review” Stephen J. McQuilliam, David R. Clark,)

Jednak stopniowo poszczególne elementy, powoli mogą zostawać wprowadzane w kolejnych fazach rozwoju:

Plyometria

Badania wskazują że zarówno trening plyometryczny jak i siłowy mają pozytywny wpływ na rozwój mocy u młodych zawodników, zarówno jeśli są wykonywane w warunkach wyizolowanych jak i w czasie treningu na boisku. Pierwszym i najważniejszym szczegółem, który musi zostać rozpoznany przez trenera przed pierwszym kontaktem zawodnika z treningiem plyometrycznym jest upewnienie się, że wykazuje on odpowiednią formę techniczną podczas całego ruchu. Ponieważ ćwiczenia plyometryczne są z natury szybkie i dynamiczne, wybrane ćwiczenie powinno być wykonywane najpierw powoli, aby upewnić się, że jest poprawnie wykonywane. Dlatego na pierwszym etapie zawodnik powinien wykazać się umiejętnością do bezpiecznego lądowania i wyskoku. Plusem takiego treningu jest to, że nie wymaga on użycia sprzętu ani ciężaru zewnętrznego, dlatego może być wykonywany w każdych warunkach. Złożoność ruchów i mnogość progresji umiejscawia trening plyometryczny na każdym etapie rozwoju zawodnika, zarówno przed jak i po okresie dojrzewania.

Podstawy Plyometrii do nauki zawodników:

- „Naucz się lądować miękko i cicho. Przyjmuj każde lądowanie za pomocą mięśni nóg, aby nie obciążać stawów, kości, więzadła i ścięgna." Jeśli sportowcy wydają głośne dźwięki stopami lub sztywno lądują, oznacza to, że nie wykonują ćwiczenia prawidłowo.

- *“Dobra plyometryka to cicha plyometryka”*– każdy koszykarz powinien zapamiętać ten cytat. Postronny widz, który będzie Cię obserwował podczas treningu, ma widzieć eksplozywność, a nie ją słyszeć. Jeśli jest inaczej, prawdopodobnie brakuje Ci siły ekscentrycznej i aktualne ćwiczenie nie jest optymalnie dobrane do Twoich zdolności i należy je zmienić.

Każdy, kto chciałby wdrożyć w swój plan treningowy plyometrię, powinien rozpocząć od nauki właściwego lądowania obunóż i amortyzacji ciężaru własnego ciała. Pomocna będzie nam w tym nauka przyjęcia 4 pozycji sportowej.

- rozstaw stóp (szerokość bioder, lekko skierowane na zewnątrz)
- trójzgicie w kończynach dolnych (tak, aby ciężar nie przechodził na stawy kolanowe)
- wyprostowany tułów w jednej linii od bioder do głowy
- wyprostowane ręce

Jeżeli mamy opanowane już przyjęcie pozycji sportowej, pora przejść do nauki lądowania i amortyzacji ciężaru naszego ciała. Dokonamy tego poprzez naukę naskoku w miejscu:

1. Z pozycji sportowej wyprostuj ciało w jednej linii przechodząc na palce stóp, a ręce unosząc do góry
2. Odrywając stopy od ziemi przejdź automatycznie do pozycji sportowej, zatrzymując ciało w bezruchu
3. Zadbaj o to, aby lądować na całe stopy, „przyklejając się” nimi do podłoża
4. Kolana podczas lądowania nie mogą schodzić się do środka
5. Ręce powinny dynamicznie się wyprostować w momencie naskoku, „wbijając” ciało w podłoże

Podczas naskoku w miejscu, ważnym elementem jest również różnicowanie siły, z jaką wykonujemy ruch, czyli umiejętność relaksacji przed amortyzacją i skurczem koncentrycznym. Nauczmy się tego, poprzez zastosowanie różnych wariantów lądowań. Na początku próbuj amortyzować lądowanie w sposób praktycznie bezdźwięczny. Kiedy będziesz w stanie opanować ciche lądowanie, wtedy próbuj różnicować naskok poprzez generowanie większej siły lądowania. Będzie to przydatne także podczas wprowadzania elementów podnoszenia ciężarów. Poprawne lądowanie podczas naskoku w miejscu powinno stanowić fundament treningu plyometrycznego i może być stosowane jako element treningu u wszystkich ludzi, bez względu na poziom wytrenowania. Dopiero po opanowaniu naskoku możemy przejść do progresji w ćwiczeniach plyometrycznych. Przyda nam się do tego zastosowanie właściwego nazewnictwa dla ruchów specyficznych w plyometrii:

- Jump – czyli wybiecie z obu nóg oraz lądowanie również na obie nogi
- Hop – wybiecie następuje z jednej nogi, lądujemy na tą samą nogę
- Bound – wybiecie następuje z jednej nogi, natomiast lądujemy na nodze przeciwnej
- Skip – wybiecie następuje z jednej nogi na dwa kontakty z podłożem

Trening Mocy – zasady ogólne:

- Najważniejszym elementem właściwego treningu mocy jest „intencja” wykonania każdego powtórzenia i ruchu możliwe jak najszybciej, najsilniej i najbardziej agresywnie jak to tylko możliwe. Jako trenerzy musimy przekazać naszym zawodnikom, że wykonywanie tych powtórzeń z mniejszym zaangażowaniem, szybkością i siłą niż 100% nie przyniesie oczekiwanych rezultatów.
- Opierają się na wykorzystaniu ćwiczeń balistycznych, które nie posiadają fazy spowolnienia ruchu i przez cały zakres powtórzenia występuje element przyśpieszenia
- Objętość w ćwiczeniach mocy i treningu jest zawsze niska lub umiarkowana
- Prędkość jest tutaj najważniejszym parametrem, który progresujemy

Selekcja ćwiczeń w treningu mocy

1. Ćwiczenia w dominacji siły

A.) Balistyczne ćwiczenia obciążeniowe:

Przykłady ćwiczeń: Med Ball Throw, Dumbbell Jump Squats, Trap Bar Jumps

Obciążenia: na tyle duże by prędkość ruchu nie była tak duża, a siła musiała być wygenerowana na wysokim poziomie

2. Ćwiczenia w dominacji prędkości

A.) Balistyczne ćwiczenia obciążeniowe: (właściwie ten sam zestaw ćwiczeń ale z innym skupieniem pod względem prędkości, mniejsze ciężary dzięki czemu sportowiec będzie uzyskiwał wyższy poziom prędkości)

Przykłady ćwiczeń: Med Ball Throw, Dumbbell Jump Squats, Trap Bar Jumps

Obciążenia: na tyle duże by prędkość ruchu nie była tak duża, a siła musiała być wygenerowana na wysokim poziomie

3. Ćwiczenia wykorzystujące mechanizm rozciągnięcie-skurcz

Przykłady ćwiczeń: Depth Jumps, Jumps Squats, Box Jumps, Drop Jumps, Pogo Jumps, Bounds,

PROGRESJA W TRENINGU MOCY:

W treningu mocy pierwszą fazą powinny być wszelkiego rodzaju ruchy zwinnościowe i koordynacyjne (np. Skip A Walk, Skip B Walk, Skip A , Skip B), następnie przejście do nauki lądowania i absorpcji siły

- Progresja w treningu mocy, powinna zaczynać się z ćwiczeń obunóż i stopniowo dążyć do jednonóż
- Progresja odbywa się całkowicie odwrotnie niż w przypadku treningu siły, im bardziej ogólne przygotowanie i czas, w którym zawodnicy są dalej od

najważniejszych meczy tym ciężar używany w trakcie treningu mocy będzie większy, przez co prędkość ruchu będzie mniejsza. Natomiast im bliżej szczytowych meczy i wydajność sportowca powinna wzrastać, tym mniejsze ciężary w treningu mocy, dzięki czemu prędkość ruchu będzie na bardzo wysokim poziomie co umożliwi większą specyficzność i lepszy transfer na boisko

- Progresja w treningu plyometrycznym będzie się skupiała na samym początku na ćwiczeniach o charakterze długiego kontaktu z podłożem i mniejszej prędkości a im wydajność sportowca ma być na wyższym poziomie, tym ćwiczenia o krótszym kontakcie z podłożem oraz szybkiej prędkości.

● TRENING MOCY W U11:

- W tej grupie wiekowej, głównym elementem pracy nad mocą będzie stanowić podstawowy trening siłowy oparty na funkcjonalnych wzorcach ruchu
- Bazować tutaj powinniśmy na szybkim generowaniu siły w fazie koncentrycznej, dlatego intencja w każdym powtórzeniu tej fazy powinna być maksymalnie szybka
- Wprowadzanie elementów technicznych z kijem jako wprowadzenie do treningu podnoszenia ciężarów
- Nauka techniki lądowania i stopniowej progresji w postaci absorpcji siły ze stopniowym lekkim wzrostem intensywności
- Wprowadzenie do ćwiczeń mocy z lekkim obciążeniem (Med Ball, Free Weight [Light]) i plyometrii, które będą się opierać na długim kontakcie z podłożem powinno stanowić do 15% czasu całego programu

PRZYKŁAD ĆWICZEŃ MOCY W U11:

- Toes Drop to Squats  **OGLĄDAJ TERAZ**
- Jump Squats  **OGLĄDAJ TERAZ**

● TRENING MOCY W U12:

- Dalej trening siły będzie stanowił główny element pracy nad mocą, ale jego intensywność będzie już znacząco wzrastała
- Bazować tutaj powinniśmy na szybkim generowaniu siły w fazie koncentrycznej, dlatego intencja w każdym powtórzeniu tej fazy powinna być maksymalnie szybka
- Wprowadzanie elementów technicznych z kijem jako wprowadzenie do treningu podnoszenia ciężarów i stopniowej pracy z lekkim obciążeniem (np. Barbell)
- Doskonalenie techniki lądowania, zwiększanie intensywności (+ dodatkowe obciążenie w postaci Free Weight, Med Ball)

- Ćwiczenia mocy z lekkim obciążeniem (Med Ball, Free Weight [Light]) i plyometrii, które będą się opierać na długim kontakcie z podłożem powinno stanowić do 20% czasu całego programu

PRZYKŁAD ĆWICZEŃ MOCY W U12:

- Drop Jumps to Squats Jumps  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- Goblet Squats Jumps  **OGŁĄDAJ TERAZ**

● TRENING MOCY W U14:

- Siła dalej będzie fundamentem budowania mocy ale intensywność będzie już na znacznie wyższym poziomie (50-70%CM)
- Bazować tutaj powinniśmy na szybkim generowaniu siły w fazie koncentrycznej, dlatego intencja w każdym powtórzeniu tej fazy powinna być maksymalnie szybka
- Wprowadzanie elementów technicznych różnych wariacji podnoszenia ciężarów z lekkim obciążeniem (np. High Pull, Hang High Pull)
- Ćwiczenia Balistyczne w różnych fazach prędkości i obciążenia powinny mieć swoje miejsce na początku sesji treningowej (częstotliwość może powinna być na poziomie 1-3x w tyg)
- Plyometria powinna stanowić regularny dodatek do niektórych sesji rozgrzewkowych lub głównej części treningu na boisku lub siłowni

PRZYKŁAD ĆWICZEŃ MOCY W U14:

- Skater Jumps  **OGŁĄDAJ TERAZ**
- Trap Bar Jumps  **OGŁĄDAJ TERAZ**

3.8. Kształtowanie szybkości

Czym jest szybkość i dlaczego jest tak ważna w koszykówce?

Koszykówka jest grą o najszybszym tempie. Szybkość jest ważna w koszykówce, ponieważ decyduje o tym, jak dobrze grasz i jak wysportowany jesteś. W grach w koszykówkę działania takie jak skok wzwyż, szybki uchwyt, szybki bieg, cięcie i bieganie, podnoszenie i przetaczanie i tak dalej, w zależności od prędkości. Im więcej szybkości i dobrych umiejętności, tym lepiej pokonać drużynę. Jednak szybkość w koszykówce nie oznacza biegania jak Usain Bolt. Szybkość w koszykówce to nie tylko średni prosty bieg. Obejmuje również zygzak, obrót, w przód, biegi boczne i tak dalej.

Przyspieszenie i szybkość

Musisz wytworzyć przyspieszenie, aby zwiększyć prędkość i szybkość gry. W koszykówce musisz mieć możliwość bardzo szybkiego przyspieszania swojej pozycji, kiedy tylko jest to konieczne. Musisz być szybki i rozumieć, kiedy sprintować, czy kiedy wprowadzić szybką przerwę w grze.

Kiedy masz zamiar wejść w sprint, zawsze pamiętaj, że twoje ciało musi się znajdować w pozycji 45 stopni, abyś mógł szybko nabrać przyspieszenia. Używaj mocnego wymachu ramion, aby twoje przyspieszenie było jeszcze efektywniejsze.

Zmniejszenie prędkości

Podobnie jak szybkość, zwalnianie jest równie ważne w grze w koszykówkę. Oczywiście sportowcy potrzebują szybkości, ale także muszą ją kontrolować, w przeciwnym razie mogą przegapić szybkie przerwy i lay-upy lub doznać kontuzji. W niektórych przypadkach zawodnik musi być w stanie zwolnić lub zwolnić i ponownie przyspieszyć w innych kierunkach. Sportowiec, który jest bardzo szybki, ale nie potrafi odpowiednio wyhamować, nie jest zbyt skuteczny w grze w koszykówkę.

Jednak technika zwalniania jest złożona. Wielu ekspertów koszykówki sugeruje utrzymywanie dobrego zgięcia lub zgiętych kolan, gdy zwalniasz. Opuść biodra i ugnij kolana podczas zwalniania podczas lądowania lub zwalniania ze sprintu.

Trening szybkości i zwinności ma kluczowe znaczenie dla koszykarzy, aby poprawić umiejętności pracy nóg, a także poprawić wytrzymałość sercowo-oddechową. Trening szybkości i zwinności jest również kluczem do zmniejszenia kontuzji koszykarzy.

Planując kształtowanie szybkości w koszykówce możemy powiedzieć, że wystarczające będzie skupianie się dwa razy w tygodniu na czystym rozwoju

prędkości. Resztę kształtowania szybkości należy wykonać w bardziej konkretnym kontekście, czyli podczas treningów koszykarskich.

Po pierwsze: gracze również wykonują sprinty podczas treningów technicznych i taktycznych. Po drugie: trening siłowy w specyficznej formie może również przyczynić się (pośrednio) do poprawy prędkości.



Sam sprint może być używany jako świetna rozgrzewka przed częścią główną innego treningu. Mądrym podejściem jest kontrolowanie i korygowanie techniki sprintu również na innych treningach. Jeden trening może skupiać się na czystym przyspieszeniu, startach i mechanice, podczas gdy drugi trening może być bardziej konkretny; związany z wymaganiami koszykarskimi i z bardziej specyficznymi zadaniami, z dużą różnorodnością, którą można zaobserwować w tym sporcie.

Badania wykazały, że trening szybkości i zwinności jest zgodny z zasadą specyficzności, pokazując, że trening szybkości powoduje poprawę prędkości ale z niewielkim przeniesieniem na zwinność i odwrotnie (1). Dlatego ważne jest, aby trenować te elementy jako oddzielne komponenty, aby zapewnić maksymalny rozwój zarówno szybkości, jak i zwinności.

Wykazano, że ośmiotygodniowy trening sprinterski może poprawić osiągi w fazie maksymalnej prędkości sprintu (20-40 metrów), a trening sprinterski z oporem (ciągnięcie sań obciążonych 5-kilogramowym obciążeniem) może poprawić fazę przyspieszenia biegu (10 metrów) (2). Badania wykazały ponadto, że trening zwinności może poprawić zdolność do zmiany kierunku (zwinność) (1).



● PRZYKŁAD ĆWICZEŃ SZYBKOŚCI I PRZYSPIESZENIA W U11:

Charakterystyka:

- krótkie odcinki
- start z pozycji niskich
- praca odciążeniowa (własna masa ciała) sprinty
- Lying On Back Start Sprint  **OGLĄDAJ TERAZ**
- Backward Sled Drug  **OGLĄDAJ TERAZ**



● PRZYKŁAD ĆWICZEŃ SZYBKOŚCI I PRZYSPIESZENIA U12:

Charakterystyka:

- krótkie odcinki
- start z pozycji niskich
- praca z lekkim obciążeniem dodatkowym
- Lunge Start Sprint  **OGLĄDAJ TERAZ**
- Backward Sled Pull  **OGLĄDAJ TERAZ**

● PRZYKŁAD ĆWICZEŃ SZYBKOŚCI I PRZYSPIESZENIA U14:

Charakterystyka:

- krótkie/umiarkowane odcinki
- start z cięższych, niższych pozycji
- sprinty z dodatkowym obciążeniem
- Knee Jump to Sprint  **OGLĄDAJ TERAZ**
- Banded Sprint  **OGLĄDAJ TERAZ**

3.9. Kształtowanie wydolności

Wytrzymałość w koszykówce to jedna z najważniejszych zdolności. Bez tego nie zagramy dobrze w ataku, a co najważniejsze w obronie. Wytrzymałość jest cechą motoryczną, którą określa się zdolność organizmu do kontynuowania wysiłku fizycznego o danej intensywności i mocy przez określony czas utrzymując oba parametry na stałym poziomie. Wyróżnia się dwa podstawowe rodzaje wytrzymałości tj. wytrzymałość na wysiłki o niskiej intensywności (LIEE - low intensity exercise endurance) oraz wytrzymałość na wysiłki o wysokiej intensywności (HIEE - high intensity exercise endurance). Koszykówka to gra zespołowa, gdzie przeważają wysiłki krótkotrwałe o bardzo wysokiej intensywności i dużej powtarzalności przeplatane przerwami wypoczynkowymi.

Dobrze przygotowany zawodnik koszykówki powinien:

- Biegać szybciej i skakać wyżej niż jego przeciwnik
- Dysponować odpowiednim przygotowaniem siłowym, które pomoże sprostać wymaganiom gry (znaczna liczba kontaktów - zderzeń z przeciwnikiem, upadków; częste zmiany kierunku wymagają dobrego balansu co jest związane z wysokim poziomem koordynacji nerwowo-mięśniowej)
- Przejawiać lepszą tolerancję na zmęczenie niż jego przeciwnik (odpowiedni poziom wytrzymałości)

U11, U12, U14:

Wybierając środki treningowe do kształtowania wytrzymałości w koszykówce, możemy posłużyć się następującym podziałem:

- Ogólne - niespecyficzne dla koszykówki formy biegowe, realizowane poza sezonem w okresie przejściowym. Stosowane najczęściej stosowaną metodą jest forma ciągła o intensywności nie przekraczającej 85% VO₂max. Bliżej rozpoczęcia okresu przygotowawczego zmienia się formę ciągłą na interwałową, gdzie zastosowanie znajdują długie interwały (Long Interval).
- Kierunkowe - opierające się na zasadach i wymogach gry w koszykówkę formy treningowe realizowane za pomocą krótkich interwałów (Short Interval) o czasie trwania 15-60 sekund, biegów wahadłowych (SIT Change Of Direction) trwających 7-15 sek oraz powtarzalnych sprintów (RST COD) ze zmianą kierunku o czasie trwania do 7 sekund.
- Specjalne - realizowane za pomocą małych gier (SSGs) w formacie od 1v1 do 3v3
- Meczowe - realizowane podczas meczów mistrzowskich lub gier kontrolnych

W dużej mierze ta zdolność będzie kształtowana poprzez treningi sportu docelowego, ale jako trenerzy musimy pamiętać o najważniejszej z zasad, że w trakcie trwania okresu poza startowego, wysiłki mogą mieć formę mniej specyficzną i posiadać większą objętość ogólną. Natomiast im bliżej sezonu

startowego tym, powinno pojawiać się więcej specyficznych treningów, czyli, krótkich interwałów, powtarzalnych sprintów o częstej zmianie kierunku biegu.

U11, U12, U14:

Główna różnica w jednostkach nastawionych na wzrost wydolności, będzie się opierała na objętości wykonanej pracy. Gdyż zawodnicy z U11/U12 powinni być poddawani m

3.10. Periodyzacja cykli treningowych

Periodyzacja to proces manipulacji parametrami treningowymi w celu uzyskania maksymalnej adaptacji i potencjału sportowego. To planowanie okresów treningowych w celu przygotowania zawodnika do sezonu i najważniejszych jego okresów. Dzieląc roczny plan treningowy na krótsze okresy mamy większe możliwości maksymalizacji osiągnięć zawodnika, poprzez manipulowanie zmiennymi, którymi są objętość, intensywność i gęstość treningów.

Podstawowy model periodyzacji rocznej zawiera 3 fazy: Off -Season, Pre-Season, In-Season

1. OFF-SEASON

Zdefiniujemy jako okres w którym zawodnik nie ma zaplanowanego i opisanego treningu w klubie i jest to odpoczynek od treningów drużynowych. Trwa zazwyczaj od 4- 12 tygodni ma na celu odpoczynek, regenerację i skupienie się nad pracą na słabymi ogniwami jak i fundamentalne przygotowanie pod całą późniejszy sezon.

Selekcja ćwiczeń pod względem off-season powinna się skupiać na budowaniu podstawowych zdolności w celu pozytywnego zwiększania wydajności w późniejszej części roku.

Ogólnie trening powinien być nastawiony mocniej na ogólnej sile niż na wysokiej specyficznej prędkości w tych ćwiczeniach.

2. PRE SEASON

Można go zdefiniować jako czas gdzie zespół praktykuje już grę według ułożonego harmonogramu. Mogą się pojawiać nieregularnie zaplanowane mecze sparingowe. Trwa zazwyczaj od 8- 20 tygodni i ma na celu zwiększenie wydajności zawodników, poprawę siły ogólnej.

3. IN SEASON

Możemy zdefiniować IN-SEASON jako czas w którym drużyna znajduje się w formalnej części sezonu i gra regularnie w meczach ligowych. Tym razem nasi

koszykarze muszą być w maksymalnej formie sprawnościowej w każdej grze by jak najefektywniej wpływać na grę.

Trzeba pamiętać że sezon koszykarski jest dość długi co oznacza, że nie będzie to jedyny blok progresji tylko będzie musiał on być na zmianę przeplatany i dopasowany pod ważniejsze okresy gry całej drużyny. Trzeba określić kiedy są najważniejsze mecze w których zawodnik albo cały zespół ma być w najlepszej formie, a kiedy jest część sezonu lub gry kiedy nie muszą oni być na aż tak wysokim poziomie.

Blok treningowy trwa zazwyczaj od 2-7 tygodni i zawiera w sobie element stopniowego wzrostu obciążeń treningowych po którym następuje zaplanowany krótki okres lżejszej intensywności, zwany deload.

● PERIODYZACJA W U11:

Będzie się charakteryzowała przewagą pracy nad ogólnym przygotowaniem siłowym. W głównej mierze u tych zawodników będziemy się skupiać na adaptacji strukturalnej. A intensywność będziemy zwiększać poprzez pracę nad maksymalną intencją i prędkością wykonania ćwiczeń.

● PERIODYZACJA W U12:

Będzie się charakteryzowała przewagą pracy nad ogólnym przygotowaniem siłowym. W głównej mierze u tych zawodników będziemy się skupiać na adaptacji strukturalnej. A intensywność będziemy zwiększać poprzez prędkość ruchu, maksymalną intencję wykonania oraz zwiększać obciążenia treningowe do 30% masy ciała sportowca.

● PERIODYZACJA W U14:

Będzie dalej się charakteryzować przewagą pracy nad ogólnym przygotowaniem siłowym. Zwiększanie intensywności będzie już tutaj widoczne w poszczególnych okresach przygotowawczych, które mogą sięgać do 50-60% masy ciała sportowca. Choć jeśli poziom opanowania ćwiczeń na to pozwala to można pójść z ciężarami nawet do 70-80%CM.

PROGRAMOWANIE MEZOCYKLI I JEDNOSTEK TRENINGOWYCH

1 Krok: Ustal częstotliwość

Pierwszym krokiem jest zaplanowanie odpowiedniej ilości jednostek treningu motorycznego w tygodniu.

Zalecenia:

- W trakcie Off-Season i Pre-Season, ilość jednostek może się wahać 2-4x jednostek treningu siłowo-kondycyjnego w tygodniu
- W trakcie In-Season, ilość jednostek treningu siłowo-kondycyjnego to od 2x do maksymalnie 3x w tygodniu

2 Krok: Selekcja ćwiczeń

Linear Speed (acceleration) - Push Ups Sprint Starts / Resistance Sprint -Sled Pull

Plyometric (Bilateral) - Depth Drop

Moc (Light) – Med. Ball Throw

Squats -Variations (Light) -Goblet Squats

Push -Variations (Light) -Push Ups

Pull-Variations (Light) – Australian Pull Ups

Hip Hinge -Variations (Light) – Foot Elevated Glute Bridge -Hamstring Focus

3 Krok: Dobranie odpowiedniej ilości parametrów treningowych i progresji w danym cyklu.

U11

Off-season:

OFF SEASON: U11																
Exercise	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			TYDZIEŃ 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Backward Sprint	2	8m	MAX	3	10m	MAX	4	10m	MAX	5	10m	MAX	1	10m	MAX
	Sled Push	2	10m	HEAVY	3	10m	HEAVY	4	10m	HEAVY	5	10m	HEAVY	1	10m	HEAVY
PLYOMETRICS	Toes to Drop Squats	3	5	BODYWEIGHT	3	6	BODYWEIGHT	4	6	BODYWEIGHT	4	6	BODYWEIGHT	2	5	BODYWEIGHT
POWER	Overhead Med Bal Throw	3	5	HEAVY	3	6	HEAVY	4	6	HEAVY	4	6	HEAVY	2	5	HEAVY
STRENGTH	Gobler Squat	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Eccentric Push Ups to Concentric Knee Push Ups	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Australian Pull-Ups	3	8		3	10		3	10		4	10		2	8	
	Foot Elevated Glute Bridge -Hams Focus	3	10		3	12		3	10	INCREASING KG	4	12		2	8	

Pre-season:

PRE SEASON: U11																
Exercise	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			TYDZIEŃ 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Lying Back Start Sprint	3	15m	MAX	4	15m	MAX	4	20m	MAX	4	25m	MAX	1	15m	MAX
	Sled Push	3	15m	MODERATE	4	15m	MODERATE	4	20m	MODERATE	4	25m	MODERATE	1	15m	MODERATE
PLYOMETRICS	Pogo Jumps	3	5	LIGHT WEIGHTED	3	6	LIGHT WEIGHTED	4	6	LIGHT WEIGHTED	4	6	LIGHT WEIGHTED	2	5	LIGHT WEIGHTED
POWER	Overhead Med Ball Throw	3	4	MODERATE	4	4	MODERATE	4	5	MODERATE	4	6	MODERATE	2	5	MODERATE
STRENGTH	Eccentric Single Leg Goblet Squats on Box to Conc Squats	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Push Ups	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Isometric Pull-Ups	3	4		3	5		4	4		4	5		2	8	
	Banded Kettlebells Hip Thrust	3	10		3	12		3	10	INCREASING KG	4	12		2	8	

In-season:

IN SEASON: U11																	
Exercise		WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			TYDZIEŃ 5			
		SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Lunge Start Sprint	3	20m	MAX	3	25m	MAX	3	30m	MAX	3	35m	MAX	1	20m	MAX	
	Sled Push	3	20m	LIGHT	3	25m	LIGHT	3	20m	LIGHT	3	25m	LIGHT	1	15m	LIGHT	
PLYOMETRICS	Mini-Hurdle Hops	3	5		3	6		4	6		4	6		2	5		
POWER	Seated Box Jumps	3	4	BODYWEIGHT	4	4	BODYWEIGHT	4	5	BODYWEIGHT	4	6	BODYWEIGHT	2	4	BODYWEIGHT	
STRENGTH	DB Reverse Lunge	3	8		3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	2	8		
	Weighted Push Ups	3	8		3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	2	8		
	Eccentric Pull-Ups	3	4		3	4		3	4		3	4		2	8		
	KB/DB Deadlift	3	8		3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	2	8		

U12

Off-season:

OFF SEASON: U12																
EXERCISE:	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Push Ups Sprint	2	8m	MAX	3	10m	MAX	4	10m	MAX	5	10m	MAX	1	10m	MAX
	Sled Push	2	10m	HEAVY	3	10m	HEAVY	4	10m	HEAVY	5	10m	HEAVY	1	10m	HEAVY
PLYOMETRICS	Depth Drop	3	5	WEIGHTED	3	6	WEIGHTED	4	5	WEIGHTED	4	6	WEIGHTED	2	5	WEIGHTED
POWER	Overhead Med Ball Throw	3	5	HEAVY	3	6	HEAVY	4	6	HEAVY	4	6	HEAVY	2	5	HEAVY
STRENGTH	Cyclist Goblet Squats	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Weighted Push Ups	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Eccentric Chin Ups	3	4		3	5		4	4	INCREASING KG	4	5		2	4	
	KB/DB Deadlift	3	10		3	12		4	10	INCREASING KG	4	12		2	8	

Pre-season:

PRE season: U12																
Exercise	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Lunge Start Sprint	3	15m	MAX	4	15m	MAX	4	20m	MAX	4	25m	MAX	1	15m	MAX
	Sled Push	3	15m	MODERATE	4	15m	MODERATE	4	20m	MODERATE	4	25m	MODERATE	1	15m	MODERATE
PLYOMETRICS	Depth Jumps	3	5	LIGHT WEIGHTED	3	6	LIGHT WEIGHTED	4	6	LIGHT WEIGHTED	4	6	LIGHT WEIGHTED	2	5	LIGHT WEIGHTED
POWER	Overhead Med Ball Throw	3	5	MODERATE	4	5	MODERATE	4	6	MODERATE	4	7	MODERATE	2	5	MODERATE
STRENGTH	Zombie Squats	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Dips	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Pull-Ups	3	4		3	5		4	4		4	5		2	4	
	Nordic Hams Hinge	3	8		3	10		4	8		4	10		2	8	

In-season:

IN season: U12																
EXERCISE:	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Side Lunge Start Sprint	3	15m	MAX	3	15m	MAX	3	20m	MAX	3	25m	MAX	2	15m	MAX
	Sled Push	3	15m	LIGHT	3	15m	LIGHT	3	20m	LIGHT	3	25m	LIGHT	2	15m	LIGHT
PLYOMETRICS	Mini-hurdle Jumps	3	8-10	BODYWEIGHT	3	8-10	BODYWEIGHT	3	8-10	BODYWEIGHT	3	8-10	BODYWEIGHT	2	5	BODYWEIGHT
POWER	Med Ball Throw Form Standing Start	3	5	LIGHT WEIGHTED	4	5	LIGHT WEIGHTED	4	6	LIGHT WEIGHTED	4	7	LIGHT WEIGHTED	2	5	LIGHT WEIGHTED
STRENGTH	Front Squats/ Reverse Lunge	4	8		4	8	INCREASING KG	4	8	INCREASING KG	4	8	INCREASING KG	2	8	
	Dips +KG	4	6		4	6	INCREASING KG	4	6	INCREASING KG	4	6	INCREASING KG	2	6	
	Pull-Ups	3	4		3	4		3	5		3	6		2	8	
	Eccentric Nordic Hams Curls	3	6		3	6	INCREASING KG	3	6	INCREASING KG	4	6	INCREASING KG	2	6	

U14

Off-season:

Off- season : U14 / DAY 1																
Ćwiczenia		WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			TYDZIEŃ 5		
		SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS
LINEAR SPEED	Push Ups Start Sprint	2	10m	MAX	3	10m	MAX	4	10m	MAX	5	10m	MAX	1	10m	MAX
	Sled Push	2	10m	HEAVY	3	10m	HEAVY	4	10m	HEAVY	5	10m	HEAVY	1	10m	HEAVY
PLYOMETRICS	Skater Jumps	3	5	WEIGHTED	3	6	WEIGHTED	4	6	WEIGHTED	4	6	WEIGHTED	2	5	WEIGHTED
POWER	Trap Bar Jumps	3	5	HEAVY	3	6	HEAVY	4	6	HEAVY	4	6	HEAVY	2	5	HEAVY
STRENGTH	Barbell Cyclist Squat	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Dips	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Chin Ups	3	4-5		3	5-6		4	4-5		4	5-6		2	4	
	Single Leg Back Extension	3	10.10		3	12.12		4	10.10	INCREASING KG	4	12.12		2	8.8	

Off- season : U14 / DAY 2																
Ćwiczenia		WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			TYDZIEŃ 5		
		SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS
LINEAR SPEED	Lying Back Start Sprint	2	15m	MAX	3	15m	MAX	4	15m	MAX	5	15m	MAX	1	15m	MAX
	Sled Pull Backward	2	15m	MODERATE	3	15m	MODERATE	4	15m	MODERATE	5	15m	MODERATE	1	15m	MODERATE
PLYOMETRICS	Pogo Jumps	3	5	WEIGHTED	3	6	WEIGHTED	4	6	WEIGHTED	4	6	WEIGHTED	2	5	WEIGHTED
POWER	Trap Bar Jumps	3	5	MODERATE	3	6	MODERATE	4	6	MODERATE	4	6	MODERATE	2	5	MODERATE
STRENGTH	DB Reverse Lunge	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Weighted Push Ups	3	8		3	10		4	8	INCREASING KG	4	10		2	8	
	Australian Pull Ups	3	4-5		3	5-6		4	4-5		4	5-6		2	4	
	Single Leg Foot Elevated Glute Bridge-focus Hams	3	10.10		3	12.12		4	10.10	INCREASING KG	4	12.12		2	8.8	

Pre-season:

PRE season: U14/ Day 1																
EXERCISE	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Side Lunge Start Sprint	3	15m	MAX	3	15m	MAX	3	20m	MAX	3	25m	MAX	2	15m	MAX
	Sled Push	3	15m	MODERATE	3	15m	MODERATE	3	20m	MODERATE	3	25m	MODERATE	2	15m	MODERATE
PLYOMETRIC	Hurdle Jumps Pause	3	5	MODERATE WEIGHTED	3	6	MODERATE WEIGHTED	4	5	MODERATE WEIGHTED	4	6	MODERATE WEIGHTED	2	5	MODERATE WEIGHTED
POWER	DB Squats Jumps	3	5	MODERATE	4	5	MODERATE	4	6	MODERATE	4	7	MODERATE	2	5	MODERATE
STRENGTH	Back Squats	4	8		4	8	INCREASING KG	4	8	INCREASING KG	4	8	INCREASING KG	2	8	
	Barbell Bench Press	4	8		4	8	INCREASING KG	4	8	INCREASING KG	4	8	INCREASING KG	2	8	
	Pull-Ups	4	5		4	5	INCREASING KG	4	5	INCREASING KG	4	5	INCREASING KG	2	5	
	Eccentric Nordic Hams Curls	3	5		3	5	INCREASING KG	3	5	INCREASING KG	3	5	INCREASING KG	2	5	

PRE season: U14/ Day 2																
EXERCISE	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	3-Points Start Sprint	3	20m	MAX	3	20m	MAX	3	25m	MAX	3	30m	MAX	2	20m	MAX
	Sled Pull Backwards	3	20m	LIGHT	3	20m	LIGHT	3	25m	LIGHT	3	30m	LIGHT	2	20m	LIGHT
PLYOMETRIC	Hurdle Jumps Pause	3	5	LIGHT WEIGHTED	3	6	LIGHT WEIGHTED	4	5	LIGHT WEIGHTED	4	6	LIGHT WEIGHTED	2	5	LIGHT WEIGHTED
POWER	DB Squats Jumps	3	5	LIGHT	4	5	LIGHT	4	6	LIGHT	4	7	LIGHT	2	5	LIGHT
STRENGTH	Back Squats	4	6		4	6	INCREASING KG	4	6	INCREASING KG	4	6	INCREASING KG	2	6	
	Barbell Bench Press	4	6		4	6	INCREASING KG	4	6	INCREASING KG	4	6	INCREASING KG	2	6	
	Pull-Ups	4	7		4	7		4	7		4	7		2	7	
	Eccentric Nordic Hams Curls	3	7		3	7		3	7		3	7		2	7	

In-season:

IN SEASON: U14 /DAY1																
EXERCISE	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Knee Jump Into Start Sprint	4	20m	MAX	3	25m	MAX	3	30m	MAX	2	35m	MAX	1	40m	MAX
	Sled Push	4	20m	MODERATE	3	25m	MODERATE	3	30m	MODERATE	2	35m	MODERATE	1	40m	MODERATE
PLYOMETRIC	Mini-Hurdle Hops	4	5	LIGHT WEIGHTED	3	6	LIGHT WEIGHTED	3	7	LIGHT WEIGHTED	2	8	LIGHT WEIGHTED	1	8	LIGHT WEIGHTED
POWER	Med Ball Throw form Chest. to Sprint	4	5	BODYWEIGHT	3	5	BODYWEIGHT	3	6	BODYWEIGHT	2	7	BODYWEIGHT	1	7	BODYWEIGHT
STRENGTH	Box Back Squats	4	8		3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	2	8	INCREASING KG	1	8	INCREASING KG
	Bench Press	4	8		3	8	INCREASING KG	3	8	INCREASING KG	2	8	INCREASING KG	1	8	INCREASING KG
	Pull-Ups +kg	4	4		3	4	INCREASING KG	3	5	INCREASING KG	2	5	INCREASING KG	1	5	INCREASING KG
	RDL Deadlift	4	12		3	12	INCREASING KG	3	12	INCREASING KG	2	12	INCREASING KG	1	12	INCREASING KG

IN SEASON: U14 /DAY 2																
EXERCISE	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			
	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	SETS	REPS	LOADS	
LINEAR SPEED	Walk in Start to Sprint	4	20m	MAX	3	25m	MAX	3	30m	MAX	2	35m	MAX	1	40m	MAX
	Sled Push	4	20m	MODERATE	3	25m	MODERATE	3	30m	MODERATE	2	35m	MODERATE	1	40m	MODERATE
PLYOMETRIC	Single Leg Pogo Jumps	4	5	LIGHT WEIGHTED	3	6	LIGHT WEIGHTED	3	7	LIGHT WEIGHTED	2	8	LIGHT WEIGHTED	1	8	LIGHT WEIGHTED
POWER	Seatedd Box Jumps	4	5	BODYWEIGHT	3	5	BODYWEIGHT	3	6	BODYWEIGHT	2	7	BODYWEIGHT	1	7	BODYWEIGHT
STRENGTH	Back Squats	4	6		3	6	INCREASING KG	3	6	INCREASING KG	2	6	INCREASING KG	1	6	INCREASING KG
	Dips +KG	4	6		3	6	INCREASING KG	3	6	INCREASING KG	2	6	INCREASING KG	1	6	INCREASING KG
	Chin-Ups +kg	4	6		3	6	INCREASING KG	3	6	INCREASING KG	2	6	INCREASING KG	1	6	INCREASING KG
	Single Leg RDL	4	12.12		3	12.12	INCREASING KG	3	12.12	INCREASING KG	2	12.12	INCREASING KG	1	12.12	INCREASING KG

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE SŁABE OGNIWA

Siła mięśni w naszym ciele jest zrównoważona przez mięśnie antagonistyczne oraz stabilizujące. Te pierwsze, czyli antagoniści odpowiadają za ruchy dokładnie odwrotne niż agoniści i pełnią funkcję hamulca. W momencie gdy wykonujemy wyprosty uda to zginacze uda dbają o to, aby w odpowiednim momencie ruch został zahamowany. Dzięki zrównoważonym siłom tych struktur możemy swobodnie kontrolować nasze ruchy oraz wykonywać je bez obaw, że dojdzie do zwichnięcia lub kontuzji.

Dlatego też, naszym zadaniem jest utrzymanie jak najdłużej pełni zdrowia oraz uniknięcie niechcianych kontuzji wśród naszych koszykarzy, jest uzyskanie odpowiedniego balansu strukturalnego.

BALANS STRUKTURALNY to zachowanie optymalnej proporcji siły i masy mięśniowej pomiędzy poszczególnymi segmentami naszego ciała:

- przednia taśma vs. tylna taśma,
- górna część ciała vs. dolna część ciała,
- prawa strona vs. lewa strona,

a także pomiędzy poszczególnymi akonami danego mięśnia.

DYSBALANS STRUKTURALNY to, analogicznie, zaburzenie wymaganych proporcji w sile i masie mięśniowej, które może prowadzić do przewlekłych przeciążeń i kontuzji.

SŁABE OGNIWA:

U wielu sportowców i zawodników często się powielają. Są to małe grupy mięśniowe, o których wiele osób zapomina podczas swoich treningów, a pełnią one ważne funkcje w mechanice ruchu. Oto kilka przykładów osłabionych grup mięśniowych i przykładowych ćwiczeń, które je wzmacniają:

Przykłady słabych ogniw występujące najczęściej w U11, U12 i U14:

A.) VMO (Vastus Medialis Oblique)

Przykładowe ćwiczenia:

Petersen Step Up  **OGLĄDAJ TERAZ**

Cyclist Squats  **OGLĄDAJ TERAZ**

B.) Muscles Hamstrings

Przykładowe ćwiczenia:

Eccentric Nordic Hams Curls  **OGLĄDAJ TERAZ**

Slide Single Leg Hamstring Curls on Floor  **OGLĄDAJ TERAZ**

C.) Rotator Cuff

Przykładowe ćwiczenia:


External Rotation on Knee, Wall Roations  **OGŁĄDAJ TERAZ**

Banded Cuban Press  **OGŁĄDAJ TERAZ**

D.) Erector Spinea

Przykładowe ćwiczenia:

Reverse Plank Hold  **OGŁĄDAJ TERAZ**

Single Leg Back Extensions.  **OGŁĄDAJ TERAZ**

MONITORING

Wiadomym jest, że celem treningu jest wywołanie zmęczenia organizmu, po którym następuję regeneracja i adaptacja do danych bodźców treningowych. Kluczem jest kontrola tego zmęczenia a dokładniej mówiąc stosunku zmęczenia ostrego (acute fatigue) do zmęczenia przewlekłego (chronic fatigue) - powinien on wynosić 1:4 . Zmęczenie ostre pojawia się na skutek podejmowanego wysiłku na treningu. Natomiast zmęczenie przewlekłe jest wynikiem nagromadzenia się zmęczenia treningowego (ostrego) w połączeniu z napięciem psychicznym. Jeżeli cykl treningów o wysokiej intensywności i objętości trwa zbyt długo, może to wywołać pojawienie się zmęczenia przewlekłego czego skutkiem jest przetrenowanie.

W planowaniu treningu zakłada się okresy, w których będzie następowało celowe przeciążanie organizmu zawodnika w celu wywołania superkompensacji. Takie przeciążenie pobudza adaptację, która wyrównuje napięcie związane z treningiem. I żeby nie doprowadzić do przewlekłego zmęczenia, poniżej 2 proste sposoby na monitorowanie formy swoich zawodnika.

NARZĘDZIA DO MONITORINGU DLA U11, U12, U14:

Skala RPE:

10 stopniowa skala RPE czyli subiektywna ocena poziomu intensywności danego treningu jest bardzo ważnym i powszechnie stosowanym narzędziem w sporcie do kontroli treningowej zawodników. Na jej podstawie określa się jak ciężki był trening dla każdego zawodnika. Każdy z nas jest inny i każdy ma inny poziom wytrenowania, stąd odczucia treningowe mogą się mocno różnić w odniesieniu do danego treningu. Dla przykładu: zawodnik A dobrze znosi treningi techniczne w KOSZYKÓWCE i po takim treningu podaje zmęczenie wg skali na poziomie 4, natomiast zawodnik B gorzej radzi sobie z ćwiczeniami technicznymi i ten sam trening wywołał u niego zmęczenie na poziomie 7. Obaj trenowali tą sama ilość czasu: 60 minut, ale ich objętość treningowa wyszła zupełnie inna:

- Zawodnik A 240 (4x60) 40%
- Zawodnik B 420 (7x60) 70

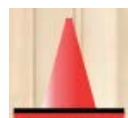
MASA CIAŁA I PULS SPOCZYNKOWY:

Narzędziem, które możesz sam wprowadzić i wykorzystać jest kontrola masy ciała oraz zmienności tętna spoczynkowego do którego będziesz potrzebował najprostszego pulsometru. Obserwacja tych dwóch wskaźników również potrafi dać informację o poziomie twojej adaptacji do treningów i skuteczności podejmowanej regeneracji.

4. Wstęp do koszykówki

4.1. Legenda

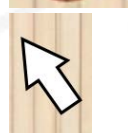
Legenda:



Pachotek



Piłka



Rzut



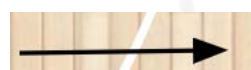
Trener



Zawodnik ataku



Zawodnik obrony



Droga poruszania się zawodnika



Droga podania piłki



Droga poruszania się zawodnika koczującego



Droga poruszania się zawodnika obrony (kolor czerwony)

Bx zastawienie

Reb zbiórka

Pozycje na boisku:



Pozycje na boisku zawodników których mogą znajdować się zawodnicy. Pozycje te mają przypisane miejsce oraz nazwę na boisku.

- Róg
- Skrzydło
- Slot
- Low Post
- Middle Post
- High Post

5. Doskonalenie podstawowych umiejętności koszykarskich

5.1. Playbook U14

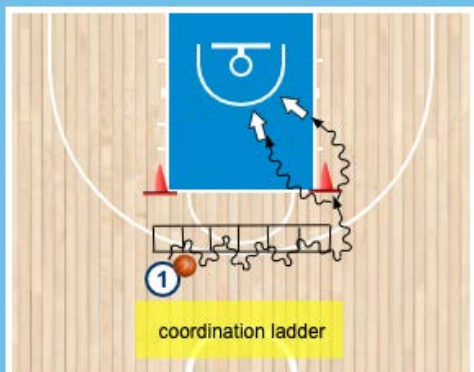


PRACA NÓG W ATAKU

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 2



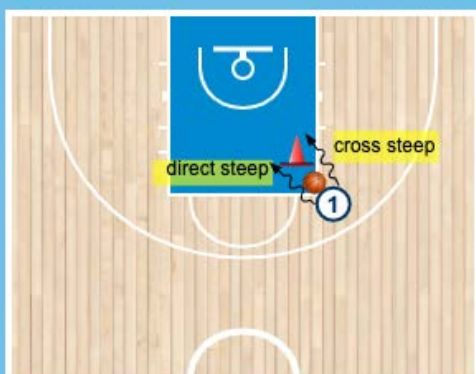
Cel: Foot work

Opis: Zawodnik staje frontem do kosza na drabince koordynacyjnej. Kozłując jedną piłką wykonuje pracę stóp na drabince. mi.in drop step, skoki obónóz. Na końcu drabinki – zmiana tempa. Atak nogą kierunkową, skrzyżną. Na końcu drabinki wykonuje lay up.

Wskazówki: Koncentracja na dokładności pracy stóp, (śródstopie). Przyspieszenie pierwszego kroku, wzrok na kosz.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 3



Cel: Pierwszy krok ataku

Opis: Zawodnik staje na szerokość barków przed pachotkiem, na wyprostowanych ramionach trzyma piłkę na odwróconych dłoniach. O1 z pozycji niskiej klaszcze w dłonie po czym chwyta piłkę i wykonuje szybki ruch nogą (pierwszy krok ataku)

Wskazówki: O1 zaczyna z niskiej pozycji, po chwycie piłki obniża ciężar ciała. Szybki pierwszy krok ataku: direct step, cross step

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 4



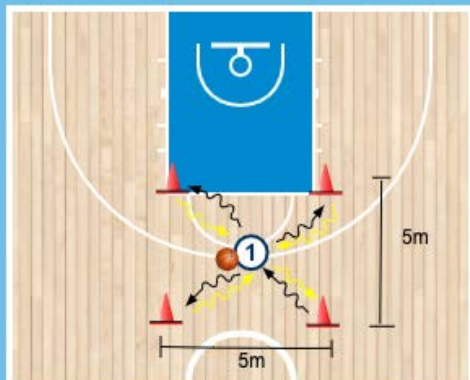
Cel: Zmiana tępa przez „hesitation”

Opis: O1 ustawiony w rogu boiska, kozłując prawą ręką wykonuje hesitation na każdym pachotku tym samym przyspiesza do kolejnego pachotku. Zawodnik na ostatnim pachotku wykonuje również hesitation i atakuje na kosz.

Wskazówki: Zmiana tempa na każdym pachotku, zmiana przez zwód hesitation. Po zwodzie zawodnik zmienia swoją pozycję i przyspiesza do kolejnego pachotka

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 5



Cel: Zmiana kierunku ataku

Opis: Pachołki ustawione co 5m. O1 staje z piłką w środku i zaczyna koźłować, na sygnał zaczyna sprintem koźłować do pachołka i wraca do pozycji wyjściowej. O1 startuje raz nogą kierunkową (direct step) raz skrzyżną (cross step)

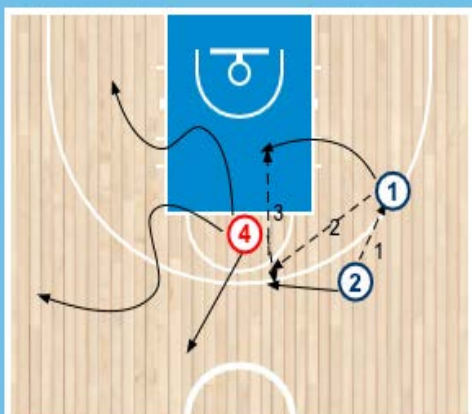
Wskazówki: Starty do pachołka z niskiej pozycji, zmiana dowolna przed pachołkiem i powrót do pozycji. Ćwiczenie na czas. O1 wykonuje starty ataku do każdego pachołka.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

A close-up photograph of a basketball player's hands holding a basketball. The image is overlaid with a dark blue tint and features several red hand-drawn marks: a large 'X' on the left, a circle on the right, and various lines and scribbles across the scene. The text 'PORUSZANIE SIĘ BEZ PIŁKI' is centered in yellow.

PORUSZANIE SIĘ BEZ PIŁKI

Diagram 6



Cel: Tworzenie linii podania

Opis: Zawodnicy O1, O2, podają sobie piłkę bez kozła. Zadaniem tych zawodników jest odpowiednie poruszanie się bez piłki tworząc linie podania. O4 ucieka przed O1, O2.

Wskazówki: Zawodnicy goniący muszą szybko podawać między sobą piłkę. Moment w którym zawodnik nie ma piłki musi sprintem zająć przestrzeń boiska i utworzyć linię podania z partnerem. Odległość taka na jaką mogą podać bezpośrednio piłkę goniąc O4.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 7



Cel: Otwarcie przez „V”

Opis: Zawodnik O1 otwiera się przez literę „V”, otrzymuje podanie na dalszą rękę, atakuje kozłem na kosz.

Wskazówki:

Na wysokości pachotka w momencie podania zawodnik odwraca się przez back pivot na prawej nodze.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 8



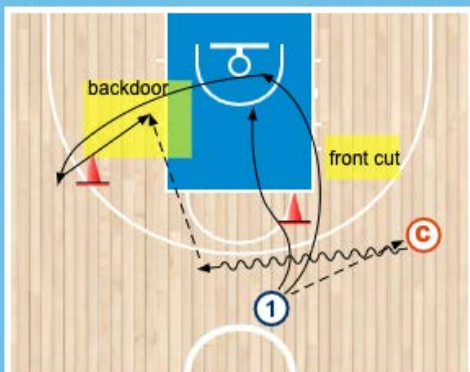
Cel: Otwarcie przez „L”

Opis: Zawodnik O1 otwiera się przez literę „L”, otrzymuje podanie na dalszą rękę, atakuje kozłem na kosz.

Wskazówki: Na wysokości pachotka w momencie podania zawodnik odwraca się przez back pivot na lewej nodze.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 9



Cel: Otwarcie przez front cut, backdoor

Opis: O1 po podaniu do partnera wykonuje „front cut” w stronę kosza, C kozłuje na drugą stronę. O1 otwiera się na drugim pachotku i wykonuje backdoor w tym momencie otrzymuje piłkę i rzuca do kosza.

Wskazówki: Kontakt wzrokowy z piłką, pod koszem otwarta pozycja i cały czas kontrola piłki. Podczas front cut, backdoor ręka bliższa kosza wyciągnięta do podania.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

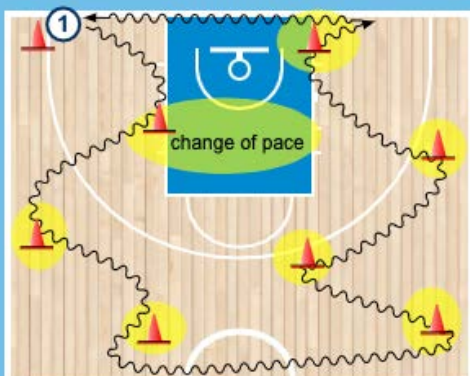
A hand is shown holding a basketball. The background is a dark blue gradient. There are several red, hand-drawn scribbles and lines overlaid on the image, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various curved lines. The word 'DRYBLING' is written in yellow, bold, uppercase letters in the center of the image.

DRYBLING

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 10



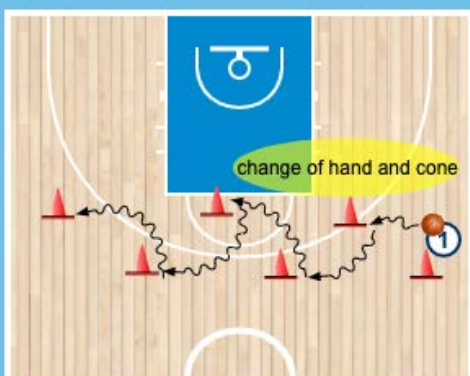
Cel: Drybling ze zmianą kierunku

Opis: Zawodnik koźtując piłkę na wysokości każdego z pachotków wykonuje zmianę kierunku zmieniają rękę koźtującą: crossover, pod nogami, za plecami etc.

Wskazówki: każda zmiana powinna być szybka wraz z wyraźną zmianą tempa i przyśpieszeniem po tej zmianie.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 11



Cel: Rytm koźtowania

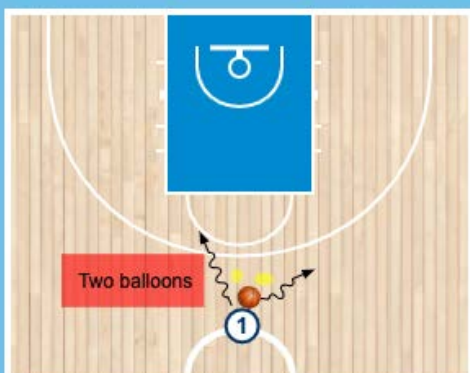
Opis: O1 trzyma w jednym ręku trzyma pachotek w drugim piłkę. Wykonuje dwa koźty odkłada pachotek zmienia rękę koźtującą oraz rękę chwytającą pachotek.

Wskazówki:

Zmiany przed pachotkiem: crossover, pod nogami, za plecami. Zawodnik wykonuje dwa koźty w ataku i wykonuje zmianę. Niska pozycja zawodnika, wzrok skierowany w kierunku biegu. Utrzymuje rytmu koźła 2-1.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 12



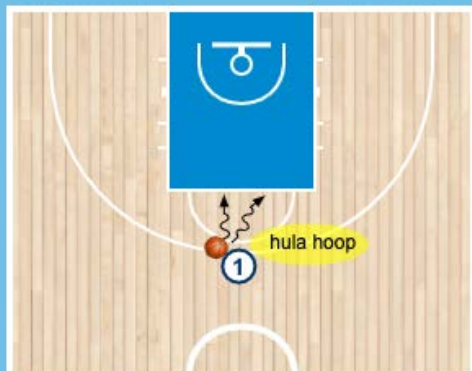
Cel: Koordynacja podczas dryblingu

Opis: Zawodnik trzyma w ręku dwa balony, w drugiej ręce piłkę do koszykówki. Podrzuca balony i koźtuje piłkę. Zadanie: balony nie mogą spaść na parkiet.

Wskazówki: Podczas tego ćwiczenia możemy dołożyć zmianę pod nogami, za plecami itp. Ćwiczenie po opanowaniu w miejscu możemy robić w ruchu.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 13



Cel: Koordynacja podczas dryblingu

Opis: Zawodnik zakłada na ramię hula hoop i zaczyna je kręcić. Drugą ręką kołuje piłkę.

Wskazówki: Określamy czas trwania ćwiczenie i zmieniamy rękę.

Dodajemy zadanie footwork oraz zadanie z podaniem piłki w późniejszym czasie.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

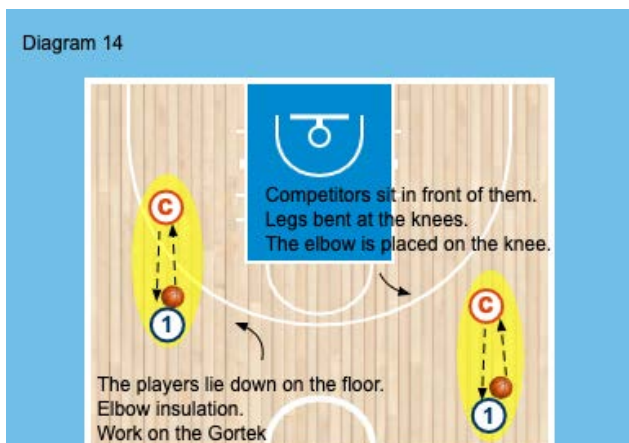
A hand holding a basketball, with red chalk-like markings on a blue background. The markings include a large 'X' on the left, a circle on the right, and several curved lines. The word 'RZUTY' is written in yellow in the center.

RZUTY

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 14



Cel: Praca nadgarstka

Opis: Dwa izolacyjne ćwiczenia na pracę nadgarstka.

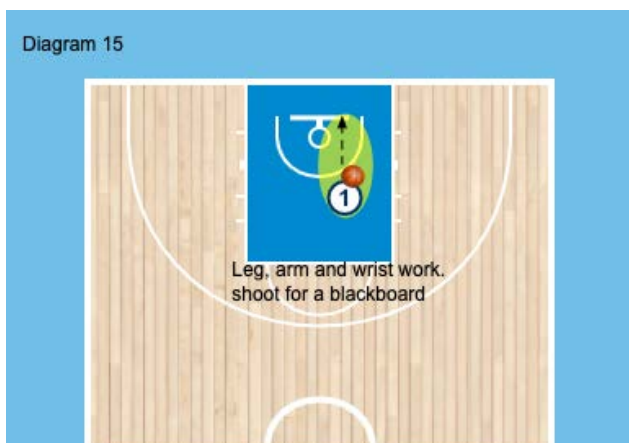
Pierwsze ćwiczenie: O1 leży na brzuchu, łokieć leży na parkiecie piłkę trzyma na dłoni O1 wykonuje podanie.

Drugie ćwiczenie: O1 siedzi, nogi zgięte w kolanach, łokieć położony na kolanie. O1 wykonuje podanie pracując nadgarstkiem.

Wskazówki: piłka ułożona na dłoni (zgięcie grzbietowe nadgarstka) izolacja ramienia. Praca tylko nadgarstkiem i palcami.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 15



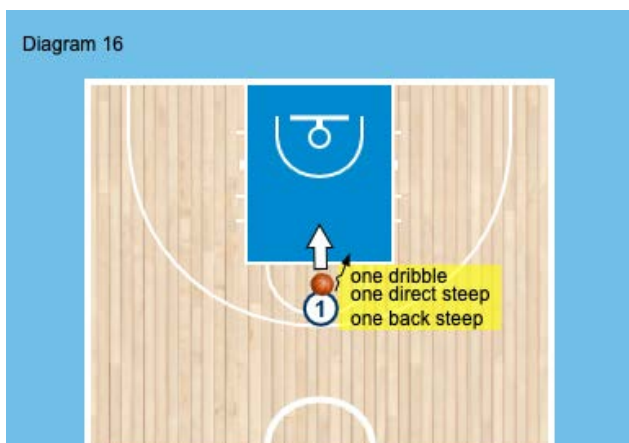
Cel: Praca ręki do rzutu

Opis: Zawodnik ustawiony z boku kosza na wprost tablicy. Trzymając piłkę jednorącz, przyjmuje pozycję do rzutu. Oddaje rzut, odbijając piłkę od tablicy

Wskazówki: Praca nóg, tułowia, ramienia, nadgarstka. Piłka trzymana jednorącz. Praca nad mechaniką rzutu. Koncentracja and techniką.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 16



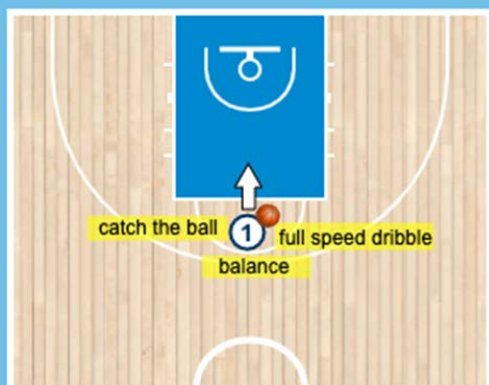
Cel: Balans podczas rzutu do kosza

Opis: Zawodnik ustawiony poniżej (ok 1m) linii rzutów za trzy punkty na pozycji „top” wykonuje kozioł prawą ręką wraz z krokiem prawej nogi w przód, następnie wraca do pozycji i oddaje rzut do kosza.

Wskazówki: Niska pozycja, kozioł niski, mocny, stopy przy rzucie ustawione równolegle, balans przy rzucie, uwaga na odchylenie podczas rzutu, ćwiczenie wykonywane na dwie strony.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 17



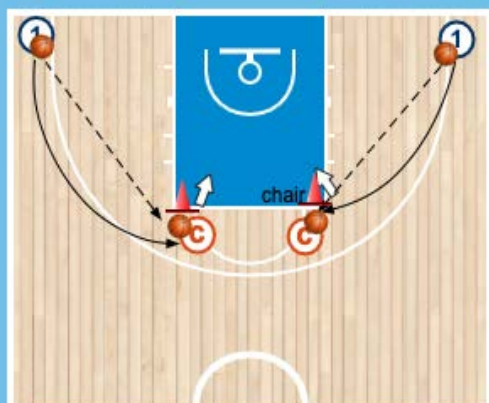
Cel: Balans podczas rzutu

Opis: Zawodnik ustawiony poniżej (ok 1m) linii rzutów za trzy punkty na pozycji „top” wykonuje bardzo szybki kozioł prawą ręką, następnie, chwytając piłkę w niskiej pozycji i oddaje rzut do kosza.

Wskazówki: chwyt piłki - stopy wykonują mały podskok, tak aby złapać balans przed rzutem. Kozioł do kolan. Rzut z wysoku.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 18



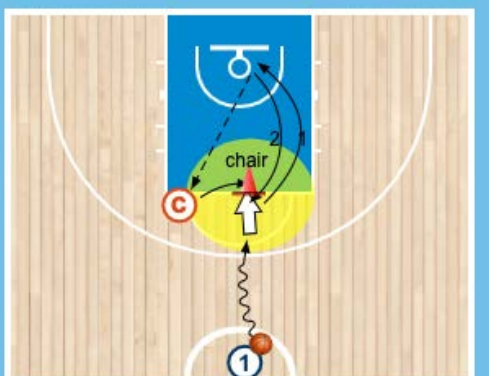
Cel: Rzuty z miejsca po zatrzymaniu

Opis: zawodnik staje z piłką w rogu boiska podaje do partnera, ten odkłada piłkę na krzesło. O1 biegnie do krzesła zatrzymuje się na jedno tempo chwytając piłkę i oddaje rzut z miejsca.

Wskazówki: Niska pozycja chwytając piłkę. Timing (nogi, tułów, ramiona, nadgarstek O1 zostawia rękę po rzucie (autokontrola techniki rzutu). Ćwiczenie wykonuje na dwie strony.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 19



Cel: Rzut po kozłach, rzut z miejsca

Opis: Zawodnik staje na połowie boiska zaczyna kozłować w kierunku kosza. O1 wykonuje zatrzymanie na jedno tempo i oddaje rzut przed krzesłem, zbiera po swoim rzucie podaje partnerowi (trenerowi) ten odkłada piłkę na krzesło O1 po podaniu biegnie do krzesła, bierze piłkę wykonuje rzut z miejsca przed krzesłem.

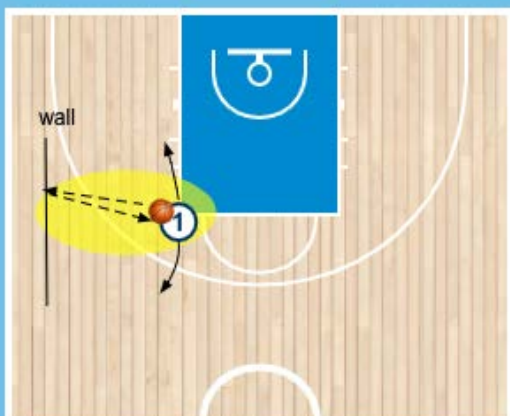
Wskazówki: Balans po zatrzymaniu, koncentracja na technice rzutu, timing. Podczas chwytu z krzesła niska pozycja, ręka zostawiona po rzucie.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

A hand holding a basketball, with red scribbles overlaid on the image. The background is a dark blue gradient. The word "PODANIA" is written in yellow capital letters in the center.

PODANIA

Diagram 20



Cel: Technika podania

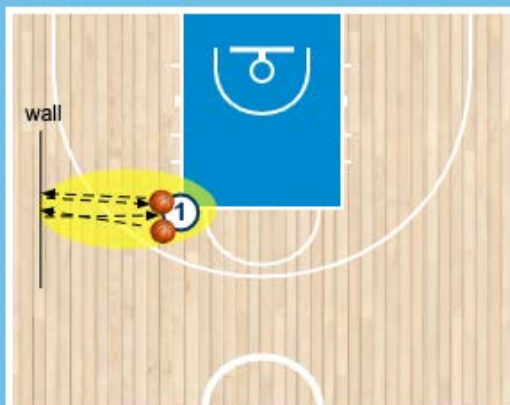
Opis: Zawodnik staje na wprost ściany. O1 wykonuje podania w miejscu: Sprzed klatki piersiowej, jednoręcz (podanie proste) jednoręcz (podanie boczne), następnie wykonuje te same ćwiczenia w ruchu (przesuwając się „slide”)

Wskazówki: Mocne podania o ścianę, O1 ustala sam odległość od ściany oraz siłę odbicia. Piłka odbija się raz od parkietu.

Koncentracja na pracy ramion, nadgarstków. Praca nóg: Podczas podania wykonujemy krok w kierunku podania i cofamy nogę podczas chwytu piłki.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 21



Cel: Doskonalenie podań

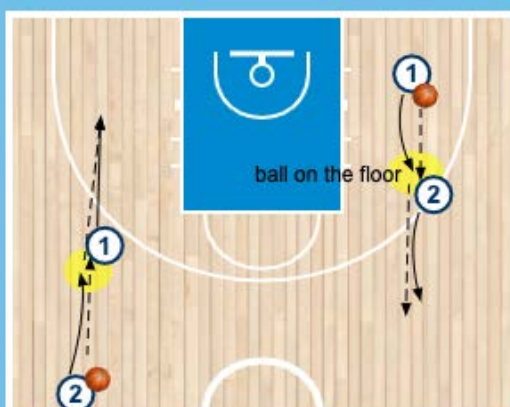
Opis: O1 ustawiony na wprost ściany z dwiema piłkami. Wykonuje podania o ścianę na dwie piłki. (jedna po drugiej)

Podania: sprzed klatki piersiowej, podania jednoręcz (proste podanie, boczne)

Wskazówki: Podanie sprzed klatki: piłka odbija się raz od parkietu. Poddanie jednoręcz (proste, boczne) po chwycie piłki O1 wykonuje jeden kozioł pomocniczy i odbija o ścianę. Praca nóg: podczas podania wykonujemy krok w kierunku podania i cofamy nogę podczas chwytu piłki.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 22



Cel: Podania w biegu

Opis: O1 wraz z współćwiczącym ustawienie twarz w twarz w odległości ok 5m. Zawodnik O1 podanie do O2, O2 biegnie tyłem po otrzymaniu piłki kładzie ją na parkiet i biegnie tyłem, O1 sprint do piłki podnosi piłkę i podaje do O2.

Wskazówki: Podania sprzed klatki, znad głowy jednoręcz. Koncentracja na technice podań (ułożenie dłoni, praca nadgarstków)

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 23



Cel: Doskonalenie podań w biegu

Opis: Zawodnicy O1, O2 stoją na wprost siebie trzymając piłkę. A: Podania jednorącz O1, O2 wykonują do siebie podania jednorącz praw ręką, lewą ręką chwytają podanie. B: O1, O2 Podają do siebie piłkę O1 z nad głowy podanie, O2 podanie oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej. Ćwiczenie wykonywane w biegu. Zawodnicy poruszają się przodem i tyłem do wyznaczonego kierunku.

Wskazówki: Koncentracja na timing podania, technika podania (ramiona nadgarstki, dłonie) progresja przy ćwiczeniu A – po chwycie kozioł i podanie. Można zwiększać, zmniejszać odległości od siebie podczas ćwiczenia.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

A hand holding a basketball is the central focus, set against a dark blue background. The image is overlaid with several red, hand-drawn scribbles that resemble chalk or paint. These scribbles include a large 'X' on the left, a circle on the right, and various lines and dashes scattered across the scene. The lighting is soft, highlighting the texture of the basketball and the skin of the hand.

WYKOŃCZENIA NA KOS

Diagram 24



Cel: Nauka pracy nóg, rąk podczas wykończenia na kosz

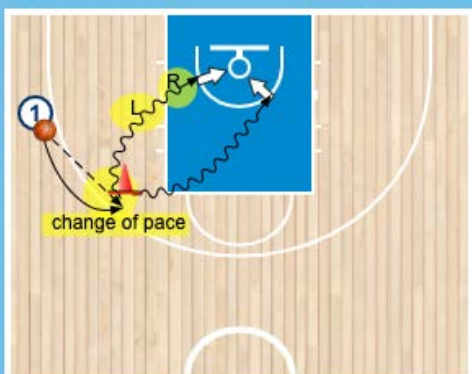
Opis: Zawodnik O1 trzymając dwie piłki stoi na półkolu szarzy frontem do kosza. Wykonując krok skrzyżny lewą nogą w tym samym momencie oddaje rzut do kosza prawą ręką, zbiera po swoim rzucie jednocześnie zmieniając chwyt piłki z lewej ręki na prawą rękę. Następnie oddaje rzut na drugą stronę kosza lewą ręką stawiając prawą nogę skrzyżnie w kierunku kosza.

Wskazówki: Ręka wyprostowana przy rzucie, nadgarstek zamknięty kontroluje ostatnią fazę rzutu.

O1 musi złapać rytm rzutu aby zachować prawidłową ciągłość ćwiczenia. To samo ćwiczenie spod kosza stojąc pod koszem frontem do połowy boiska. O1 wykonuje reverse lay up.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 25



Cel: Nauka wykończenia po jednym i dwóch kozłach

Opis: O1 z własnego podrzutu wykonuje sprint do piłki na wysokości pachotka. Atakuje pachotek „a” – nogą skrzyżną atakując do linii końcowej wykonuje jeden kozioł i rzuca z biegu lay up lewą ręką. „b”- atakując po zatrzymaniu pachotek noga kierunkową prawą wykonuje dwa kozły do środka i oddaje rzut z biegu lay up z prawej strony kosza prawą ręką.

Wskazówki: ćwiczenie wykonujemy na dwie strony. Na wysokości pachotka O1 wykonuje przyspieszenie. Podczas ataku wzrok skierowany na kosz, moment wykonywania dwutaktu piłka trzymana na wysokości klatki piersiowej.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 26



Cel: Nauka wykończenia po jednym kroku „ Inside hand lay up”

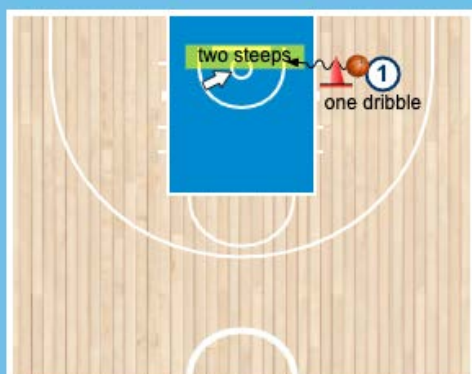
Opis: Zawodnik z własnego podrzutu rozpoczyna ćwiczenie, na wysokości pachotka wykonuje zmianę tempa wykonując atak noga kierunkową.

Atak dwoma kozłami do środka, wykończenie po chwycie piłki z jednego kroku, inside hand lay up.

Wskazówki: Ćwiczenie na dwie strony boiska. Na wysokości pachotka zmian tempa przez hasitation. Piłka po chwycie trzymana na wysokości klatki piersiowej. Po wykonaniu dwóch kozłów w kierunku kosza zawodnik odbija się z jednej nogi wykańczając rzut asymetrycznie Prawa ręka – lewa noga.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 27



Cel: Nauka wykończenia „reverse lay up”

Opis: Zawodnik z boku kosza. Wykonuje jeden koziół w raz z skrzyżną pracą nóg, chwytą piłkę na wysokości klatki piersiowej i wykańcza rzut z drugiej strony kosza wybijając się lewą nogą a kończąc prawą ręką rzut (rewers lay up)

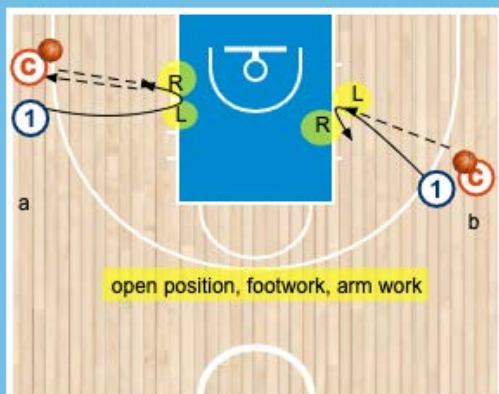
Wskazówki: Ćwiczenie na dwie strony. O1 praca nadgarstka przy wykończeniu tak aby raz rzut był od tablicy raz bezpośrednio do kosza. Jeden mocny, niski koziół, szybka praca nóg podczas wykończenia na ko

OGLĄDAJ TERAZ



LOW POST

Diagram 28



Cel: Nauka zajmowania pozycji „low post”

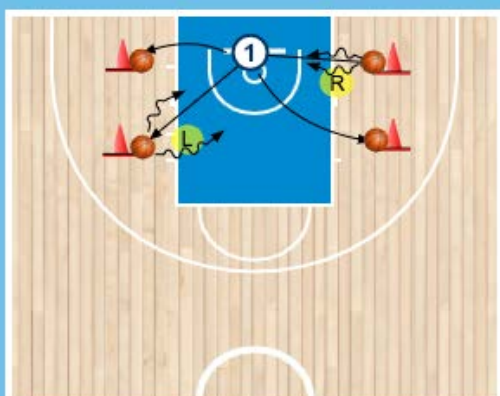
Opis: Ćwiczenie „a” : O1 biegnie w kierunku kosza, wykonuje zatrzymanie przez pivot stawiając lewą nogę, a następnie prawą nogę. Przyjmuje pozycję na low post. Otrzymuje piłkę na prawą rękę wykonuje chwyt lewą ręką. Oddaje podanie z nad głowy. Nogi ustawione równoległe do linii bocznej boiska, obie nogi są poza strefą 3 sekund.

Ćwiczenie „b” O1 bieg w kierunku kosza na wysokości middle post, wykonuje pivot stawiając nogę prawą później lewą. Prawa noga znajduje się przed linią pola 3 sek. Praca ramion tak jak w ćw „a”.

Wskazówki: Niska, stabilna pozycja gracza, wyciągnięte ramię do otrzymania piłki. Podczas ćw „b” zawodnik musi być ustawiony tak aby widział przeciwną pozycję 45°, plecami do linii końcowej.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 29



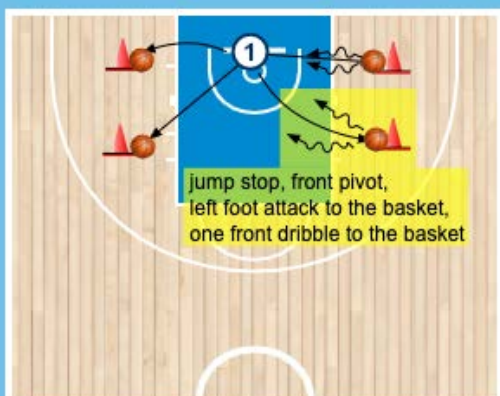
Cel: Nauka ataku z pozycji low post, middle post.

Opis: Piłki ustawione na krzesłach. Zawodnik O1 podbiega do jednego z krzesel. Z pozycji niskiej (ustawiony tyłem do kosza) bierze piłkę i wykonuje atak nogą w kierunku (linii końcowej „drop step”) kosza wraz z mocnym odbiciem piłki. O1 zatrzymuje się na jedno temp, oddaje rzut jednorącz do kosza. Ćwiczenie wykonywane z różnych pozycji low post, middle post.

Wskazówki: Niska, stabilna pozycja podczas chwytu piłki. Wraz z krokiem (stopa w kierunku kosza) jest wykonany mocny, niski kozioł obiema rękoma. Piłka trzymana pochwycie na wysokości klatki, łokcie szeroko.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 30



Cel: Nauka ataku przez front pivot

Opis: O1 startuje do krzesła ustawionego na low post, chwytą piłkę. O1 wykonuje front pivot w kierunku kosza, a następnie jeden kozioł i rzut z jednego kroku.

Wskazówki: Ćwiczenie wykonywane na pozycjach low post, middle post. Ataki na zewnątrz i do środka.

Low post – atak do linii końcowej zawodnik wykańcza rzut z drugiej strony kosza (reverse lay up).

Przed atakiem zawodnik wykonuje „Fake” w przeciwnym kierunku ataku.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 31



Cel: Doskonalenie ataku drop step, przez front pivot

Opis: Zawodnik z własnego podrzutu chwytą piłkę, zajmuje niska pozycję tyłem do kosza (jedna noga na przed linią pola trzech sekund trzech sekund druga poza polem) tak aby widział przeciwną pozycje 45 stopni.

Atakuje do kosza, "drop step" oraz atak przez front pivot.

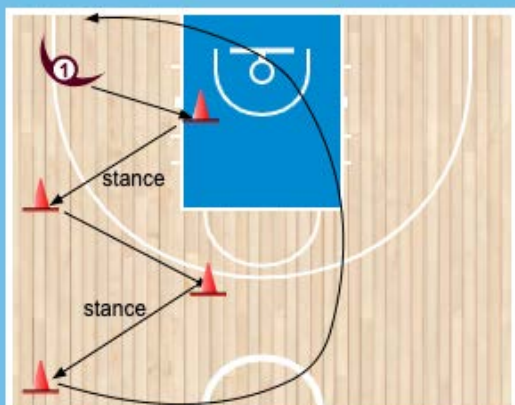
Wskazówki: Atak, „drop step” wraz z nogą mocny jeden niski kozioł. Piłka trzymana na wysokości klatki piersiowej. Atak po „front pivot” jeden kozioł rzut asymetryczne po jednym koźle.

▶ OGLĄDAJ TERAZ



**PRACA NÓG,
RAMION W OBRONIE**

Diagram 32

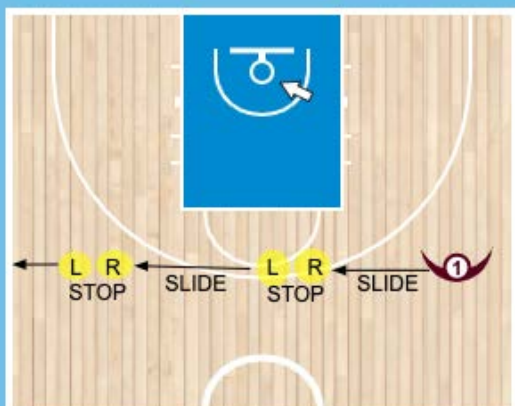


Cel: Nauka kroku obronnego „stance”

Opis: Zawodnik przyjmuje pozycję obrońcy. Przesuwa się wolno krokiem odstawno-dostawnym w kierunku pachołka utrzymując niską pozycję. Podczas „stance” ramiona O1 pracują tak, że jedna ręka chroni od podania, druga aktywna na piłce, zmiana pracy ramion podczas zmiany kierunku pracy nóg obrońcy.
Wskazówki: Stopy ustawione szeroko równolegle. Pozycja podczas poruszania w obronie jest niska. Ramiona aktywne, na piłce oraz praca ręki na przecięciu podania.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 33

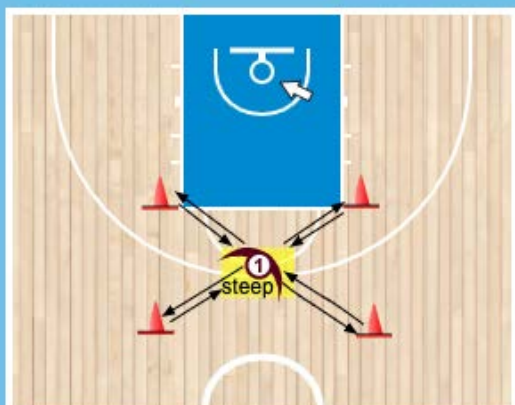


Cel: Nauka przejścia ze slajdu do pierwszego kroku biegowego

Opis: O1 ustawiony w pozycji obrońcy, wykonuje dwa szybkie „slide” następnie wykonuje zatrzymanie stawiając pierwszą nogę prawą, a następnie lewą. Po zatrzymaniu na dwa tempa zawodnik przyjmuje pozycję w obronie i rusza krokiem obronnym.
Wskazówki: Po dwóch „slide” O1 skręca się w biodrach i z niskiej pozycji wykonuje szybki krok po czym zatrzymuje się. Praca ramion szeroko, dłonie otwarte.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 34

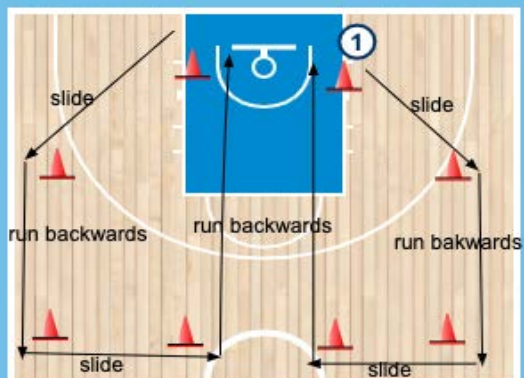


Cel: Doskonalenie postawy, szybka reakcja stóp podczas „slide”

Opis: Zawodnik ustawiony na środku między pachołkami. O1 z postawy obrońcy wykonuje „step” następnie szybkim „slide-em” do pachołka i powrót pozycji wyjściowej.
Wskazówki: O1 pokonuje odległość do pachołka jak najmniejszą liczbą „slide” oraz jak najszybciej.
 Ćwiczenie wykonujemy do wszystkich pachołków, określamy czas stepowania

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 35



Cel: Doskonalenie poruszania się krokiem obronnym

Opis: Zawodnik staruje „slide” do pierwszego pachołka, następnie bieg tyłem do kolejnego pachołka, slide, bieg tyłem.

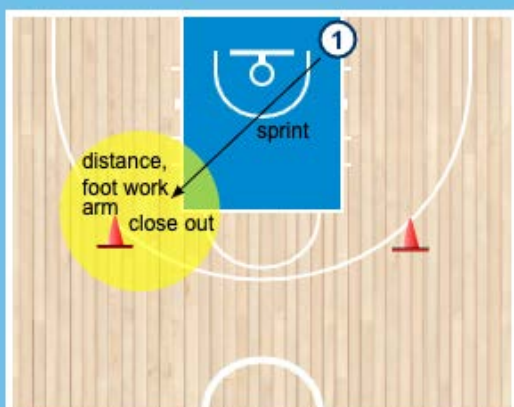
Wskazówki: Niska pozycja podczas „slide” ramiona rozpostarte, sprint tyłem. Skupiamy uwagę na pracy ramion, nóg, niskiej pozycji. Określamy czas trwania ćwiczenia lub liczbę powtórzeń.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

A hand holding a basketball, with red hand-drawn annotations including a large 'X' on the left, a circle around the ball, and various lines and dashes across the scene. The background is a dark blue gradient.

ZATRZYMANIA (CLOSE OUT)

Diagram 36



Cel: Nauka dobiegnięcia na sytuację „close out”

Opis: O1 startuje na pachotek sprintem, przed pachotkiem ok 1,5 m wykonuje prace stóp (step's) lewa ręka uniesiona w górze chroniąca przed rzutem. Po wykonaniu „close out” zawodnik wraca na pozycje.

Wskazówki: Praca stóp na śródstopiu wytrącająca szybkość zawodnika oraz gotowe do pierwszego kroku obronnego. Stopy podczas „close out” ustawione na wprost pachotka tak aby pachotek był między nimi. Tułów lekko odchylony.

OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 37



Cel: Nauka obrony zawodnika z piłką po „close out”

Opis: O1 startuje do zawodnika wykonując „close out” O1 reaguje na zachowania zawodnika C. C piłka na dole do penetracji O1 jeden krok w tył zachowując odległość długości ramienia. C piłka do rzutu O1 bliżej zawodnika ataku.

Wskazówki: Piłka na dole u zawodnika ataku prawa ręka aktywna na piłce (od dołu) lewa ręka praca na przecięciu podania. Zawodnik koncentruje się na piłce.

OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 38



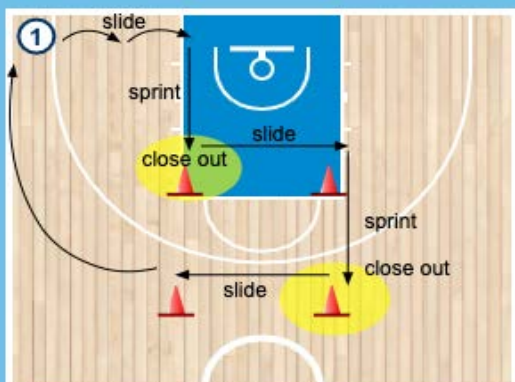
Cel: Doskonalenie pierwszego kroku obronnego po „close out”

Opis: Zawodnik startuje do pierwszego pachotka ustawionego na wprost. O1 wykonuje odpowiednio wcześniej close out, a następnie szybki „slide” do kolejnego pachotka i wraca również szybkim „slide” do środkowego pachotka. Powrót tyłem do pozycji wyjściowej. To samo zadanie wykonuje na drugą stronę.

Wskazówki: Pierwsze dwa kroki „slide” bardzo szybko dynamicznie. Odległość od pachotków taka aby zawodnik mógł ją pokonać dwoma „slide”

OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 39



Cel: Doskonalenie zatrzymania „close out” oraz przejścia w krok obronny

Opis: O1 startuje „slide” na wysokości low post sprint do pachotka – „close out”- „slide”- sprint- „close out”- „slide”- powrót na pozycję

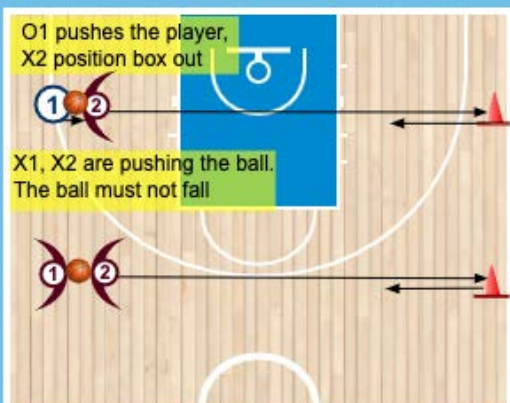
Wskazówki: Koncentracja na pracy stóp przy „close out” Dynamiczne pierwsze dwa kroki „slide” balans.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)



**ZBIÓRKA W OBRONIE
ZBIÓRKA W ATAKU**

Diagram 40



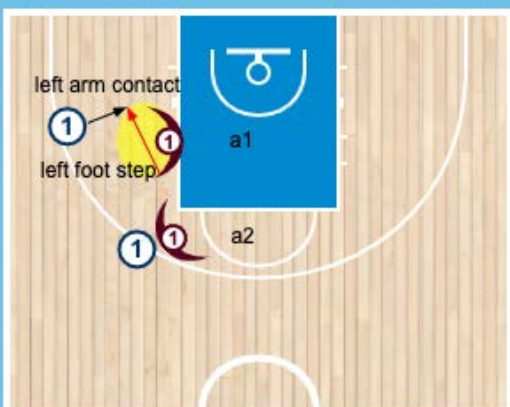
Cel: Nauka przyjmowania pozycji podczas zastawiania.

Opis: X2 przyjmuje niską pozycję z uniesionymi ramionami w górę jak do zbiórki. O1 przepycha za pomocą piłki X2, X2 utrzymuje niską pozycję i przesuwa się wolno w kierunku pachołka. Drugie ćwiczenie X1, X2 ustawieni plecami do siebie, piłka pomiędzy. X1 przepycha X2, poruszają się wolno w kierunku pachołka.

Wskazówki: Podczas ćwiczenia ramiona w górę, stopy szeroko, pozycja niska tak aby zachować balans. Podczas drugiego ćwiczenia współpraca, tak aby piłka nie upadła na parkiet.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 41



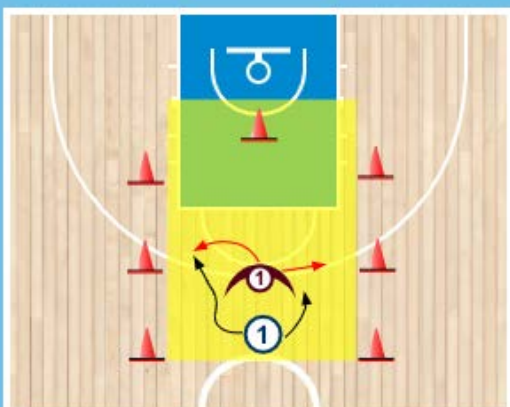
Cel: Nauka pracy stóp, ramienia podczas zastawiania

Opis: O1 i X1 ustawieni twarzą do siebie. O1 wykonuje krok w lewą stronę w tym momencie X1 rusza lewą nogą w kierunku O1 łapiąc tym samym kontakt lewym ramieniem. X1 wykonuje pivot na lewej nodze i tym samym wykonuje zastawienie zawodnika.

Wskazówki: Ważne aby X1 złapał najpierw kontakt dopiero później zastawiał zawodnika.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 42



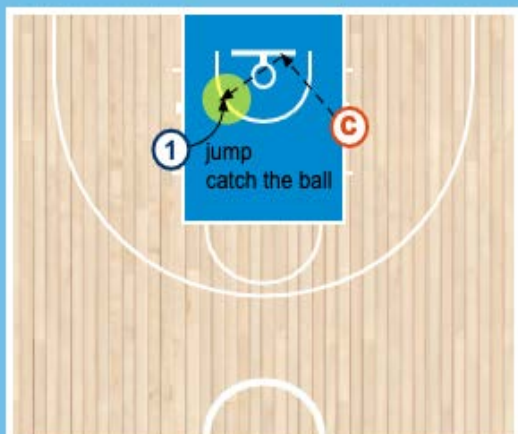
Cel: Zastawienie frontem do zawodnika

Opis: O1 ma za zadanie dotknąć pachołka ustawionego pod koszem. X1 uniemożliwia O1 dotknięcie pachołka. X1 pracuje „face to face” zastawia O1 frontem.

Wskazówki: Pole ćwiczenia ograniczone pachołkami. X1 musi szukać kontaktu przedramieniem, tułowiem nie może unikać walki fizycznej podczas zastawiania.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 43



Cel: Nauka zbiórki z tablicy

Opis: O1 ustawiony na „middle post” frontem do kosza, przygotowany do zbiórki. C odbija piłkę od tablicy. O1 wykonuje krok w kierunku kosza maksymalnie wyskakuje chwytając piłkę w najwyższym punkcie. Po chwycie dobija piłkę do kosza.

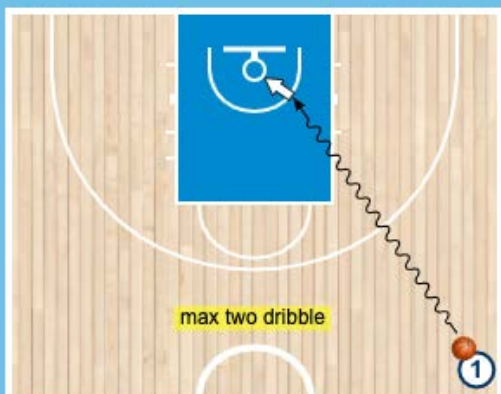
Wskazówki: Zawodnik obserwuje tor lotu piłki, przewiduje gdzie piłka spadnie. Ważny „timing” zbiórki tak aby w odpowiednim czasie zdołać złapać piłkę w najwyższym punkcie, chwyt ją jedną ręką po czym stosuje do chwyt. Po zbiórce zawodnik trzyma piłkę nad głową.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)



TRANSMISJA OFENSYWNA

Diagram 44



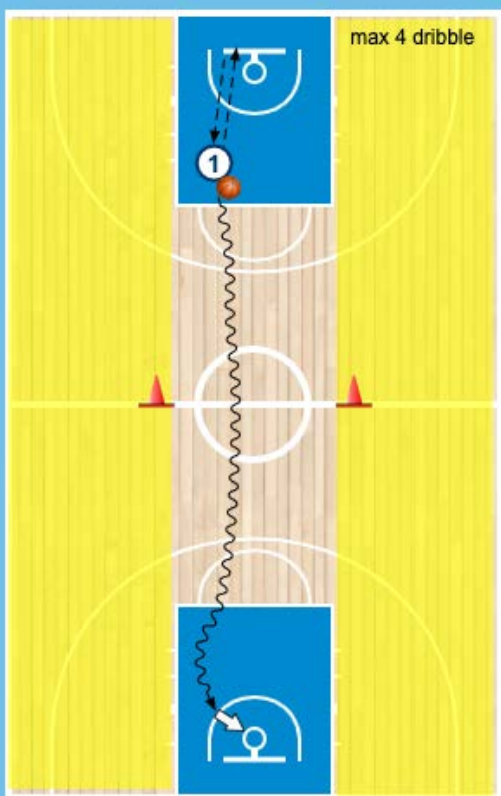
Cel: Ofensywny kozioł

Opis: Zawodnik ustawiony w rogu na połowie boiska. Zadaniem O1 jest wykonać lay up w użyciu jak najmniejszej ilości kozłów.

Wskazówki: Zawodnik powinien podczas kozłów mieć cały czas kontakt z piłką. Ograniczamy kozły do dwóch max do trzech kozłów tak aby rzut po kozle był prawidłowy.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 45



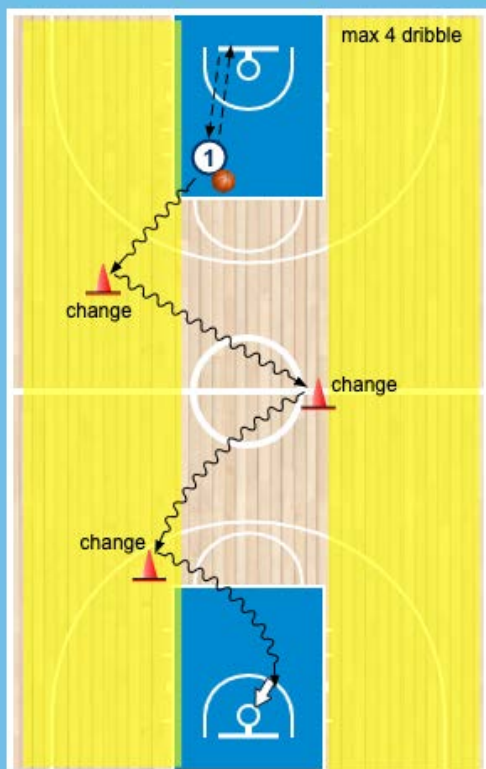
Cel: Ofensywny kozioł

Opis: Zawodnik ustawiony na wprost kosza. Odbija piłkę od tablicy, wykonuje zbiórkę. Następnie w pasie środkowym wykonuje jak najmniejszą ilość kozłów i oddaje rzut lay up na drugą stronę kosza.

Wskazówki: Zawodnik wykonuje max cztery, pięć kozłów utrzymując cały czas kontakt z piłką. Ustalamy czas, bądź długości boiska wykonywanego ćwiczenia.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 46



Cel: Ofensywny kozioł wraz ze zmianą

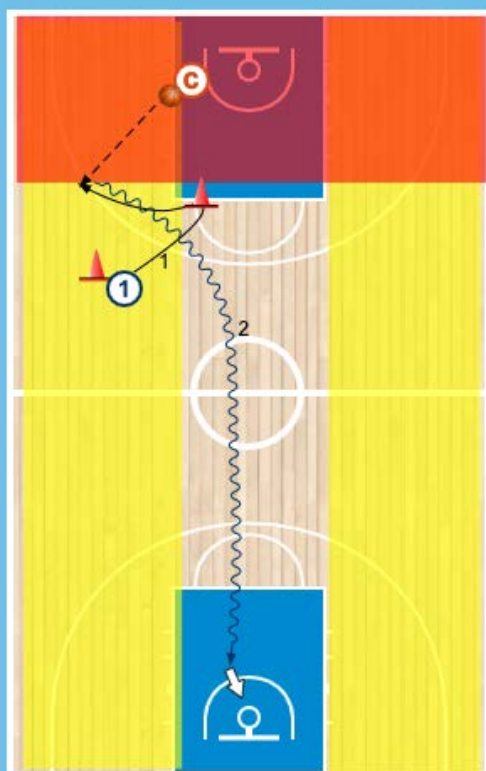
Opis: Zawodnik ustawiony na wprost kosza odbija piłkę od tablicy, wykonuje zbiórkę. Atakuje do pierwszego pachotka, później do kolejnych. Na końcu wykonuje lay up

Wskazówki: Zadaniem O1 jest jak najszybsze przemieszczanie się z piłką. O1 wykonuje dowolne ofensywne zmiany kierunku na wysokości pachotków.

Ćwiczenie wykonuje na prawą i lewą stronę.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 47



Cel: Ofensywny kozioł po otwarciu do piłki

Opis: Zawodnik wykonuje otwarcie do piłki, otrzymuje podanie od trenera i atakuje do środka boiska. O1 podczas ataku na przeciwny kosz wykonuje jak najmniej kozłów.

Wskazówki: Otwarcie przez „V”, atak lewą ręką do środka, następnie O1 może zmieniać rękę kozłującą. Ćwiczenie wykonujemy na prawą i lewą stronę.

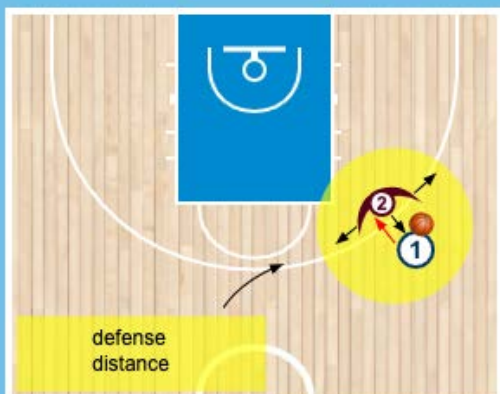
Kolor czerwony na diagramie oznacza pole w którym nie chcemy otrzymać piłki podczas otwarcia.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

A hand holding a basketball, with red hand-drawn markings (circles, lines, and an 'X') overlaid on the image. The background is a dark blue gradient.

SYSTEM DEFENSYWNY

Diagram 48



Cel: Odległości podczas gry 1x1

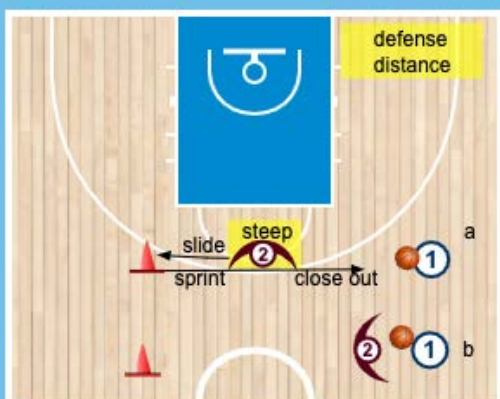
Opis: Zawodnik Ataku O1 z pozycji niskiej trzyma piłkę z boku po prawej stronie następnie podnosi piłkę i staje w pozycji do rzutu. O1 przyjmuje postawę do ataku oraz do rzutu. X2 reaguje na przyjmowaną pozycję przez O1. I tak: **O1 pozycja do ataku** - X2 jeden krok w tył (odległość ramienia) oraz przesuwa się tak aby na wysokości jego klatki piersiowej była piłka. Lewą ramię pracuje od dołu chcąc wybić piłkę, prawe ramię chroni od podania.

O1 pozycja do rzutu – X2 jeden krok w przód ramiona uniesione na wysokość piłki.

Wskazówki: Zawsze celem jest piłki i zawodnik X2 musi być skoncentrowany na piłce.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 49



Cel: Odległość w obronie po sytuacji „close out”

Opis: Zawodnik obrony X2 wykonuje „step” na sygnał rusza krokiem obronnym do pachołka, następnie wykonuje sprint oraz „close out” O1 przyjmując pozycję do rzutu, do penetracji. X2 zachowuje odległości i pracuje tak jak w poprzednim diagramie nr 48.

Wskazówki: Celem jest zawsze piłką, ustawienie względem piłki.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 50



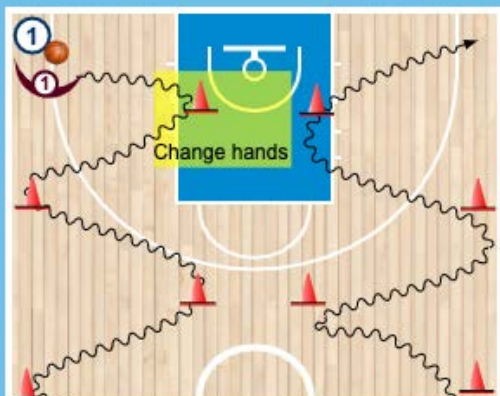
Cel: Odległość w obronie podczas ataku na kosz

Opis: O1 przyjmując pozycję do rzutu, do penetracji następnie wykonuje dwa koży w kierunku kosza. X1 reaguje na O1. X1 kontroluje odległość, przesuwa się krokiem obronnym podczas ataku O1.

Wskazówki: X1 przesuwa się na stronę gdzie znajduje się piłka, tak aby była znajdowała się na wysokości klatki piersiowej.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 51



Cel: Odległość podczas obrony 1x1

Opis: Zawodnik O1 kozłuje do pachotków „zig-zag drill”

Zadaniem X1 jest trzymać odległość, poruszać się krokiem obronnym na odległości ramienia. Na każdym pachotku X1, zmienia rękę aktywną na piłkę oraz rękę chroniącą od podania.

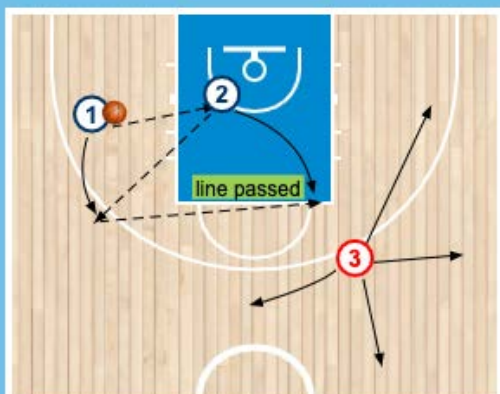
Wskazówki: Zawodnik O1 porusza się w takim tempie aby X1 mógł poruszać się „slide” X1 trzyma odległość ramienia . Praca ramion podczas obrony.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

A basketball player in a blue uniform is shown from the waist up, holding a basketball with both hands. The player's face is not visible. The image is overlaid with several red, hand-drawn markings, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various lines and scribbles across the scene. The text 'SYSTEM OFENSYWNY' is centered in the middle of the image.

SYSTEM OFENSYWNY

Diagram 52



Cel: Tworzenie linii podania nauka spacingu

Opis: Zawodnicy O1, O2 mają za zadanie dotknąć piłkę zawodnika O3. Aby to zrobić O1 i O2 podają sobie piłkę w biegu bez kozła, podając sobie piłkę zachowują między sobą odległość taką aby móc bezpośrednio podać do siebie piłkę tworząc odległość (spacing)

Wskazówki: piłką dotykamy zawodnika O3 (nie rzucamy) O1, O2 zachowują odpowiednią odległość od siebie podczas biegu, kontrola przewinięcia kroków. O3 porusza się dowolnie w wyznaczonym obszarze.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 53



Cel: Tworzenie linii podania, nauka spacingu

Opis: Zawodnik O1 ustawiony na 45' podrzuca sobie piłkę do pachotka ustawionego na pozycji „slot” podbiega wykonuje zatrzymanie następnie atakuje prawą ręką do środka. O2 ustawiony na pozycji „slot” w momencie ataku wykonuje „spacing” do 45, otrzymuje piłkę od O1 i atakuje na kosz.

Wskazówki: Bardzo ważne aby zachować odpowiedni „timing” ataku O1 oraz „spacingu” O2. Ćwiczenie wykonywane na dwie strony. Uwaga ćwiczenie wykonujemy na wszystkich wysokościach boiska zgodnie z zasadami „spacingu” przedstawionego na diagramie.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 54



Cel: Tworzenie linii podania, „Spacing”

Opis: Start penetracji po kozłowaniu. O1 zaczyna ćwiczenie od połowy boiska podaniem do O2. O2 rozpoczyna kozłowanie będąc 2-3 metry od pachotka. Mija pachotek i atakuje kosz. O1 odpowiednio reaguje:

Penetracja do linii końcowej (czarne strzałki)
Penetracja do środka (czerwone strzałki)

Wskazówki: „Timing” podczas wykonywania ćwiczenia, zawodnik O2 gotowy do chwytu piłki.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

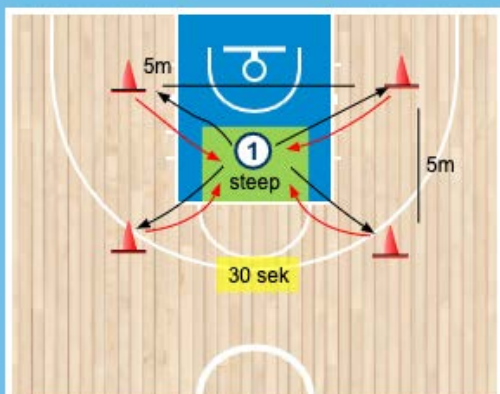


PRACA NÓG W ATAKU

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 55



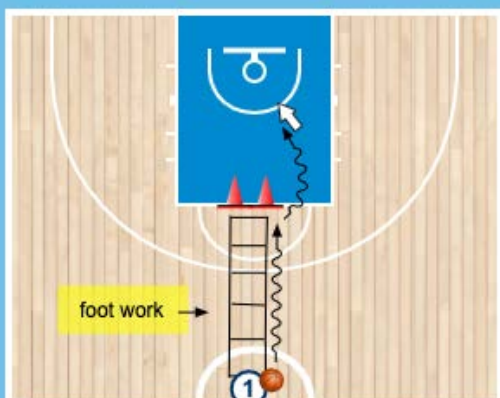
Cel: Szybka reakcja nóg

Opis: Zawodnik ustawiony między pachotkami. Wykonuje „drop step” następnie na sygnał startuje do poszczególnych pachotków i wraca do pozycji wyjściowej.

Wskazówki: Starty nogą kierunkową oraz skrzyżną (direct step, cross step). Szybka praca stóp zawodnika.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 56



Cel: Koordynacja pracy nóg wraz z koźtowaniem

Opis: O1 startuje z połowy boiska, koźtując piłkę prawą ręką wykonuje pracę nóg (skoki, przeskoki, praca na śródstopiu itp.) na drabince koordynacyjnej, na końcu drabinki zawodnik atakuje kosz nogą kierunkową i wykonuje dwutakt.

Wskazówki: ćwiczenie wykonujemy na dwie strony, mocny silny koźt podczas koźtowania. Jeden koźt na ofensywny na końcu drabinki.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 57



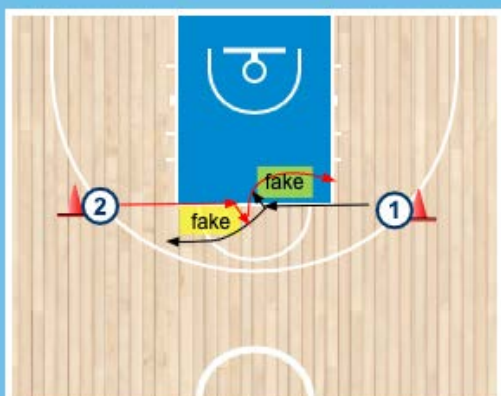
Cel: Zmiana tempa wraz ze zmianą kierunku poruszania

Opis: O1 ustawiony w rogu boiska, wykonuje sprint. Na wysokości każdego pachotka zmiana tempa wraz ze zmianą kierunku przez (cross step, direct step)

Wskazówki: Podczas zmiany zawodnik odbija się nogą zewnętrzną zmieniając kierunek. Ważne aby zawodnik po zmianie kierunku wykonał wyraźne przyspieszenie.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 58



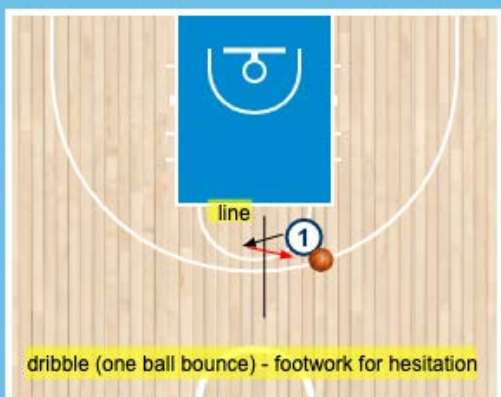
Cel: Zmiana kierunku wraz z zwodem

Opis: Zawodnicy O1, O2 stoją na wprost siebie. Ruszają w tym samym czasie, moment w którym są blisko siebie wykonują zwód prawą nogą w raz z balansem ciała i zmieniają kierunek poruszania się przez „direct step” w lewą stronę

Wskazówki: Wyraźny zwód oraz balans ciałem, po zmianie kierunku należy przyspieszyć, można ćwiczenie wykonać przez zatrzymanie „ cross step”

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 59



Cel: Praca nóg do „hesitation move”

Opis: Zawodnik staje obok wyznaczonego miejsca linią. Pierwsze ćwiczenie przygotowawcze do „hesitation move” kozłując lewą ręką unosi lewe kolano do góry, Prawa noga podczas wyskoku wyprostowana. Ramię ręki kozłującej oddalone od tułowia. To samo z ręką niekozłującą piłkę. Timing ćwiczenia moment po odbiciu piłki jest momentem uniesienia kolana i „zamrożenia” ruchu.

Wskazówki: Noga odbijająca – podskok na śródstopiu, uwaga na błąd noszenia piłki, dłoń na piłce musi być prawidłowo ułożona (zakrywa piłkę od góry)

▶ OGLĄDAJ TERAZ

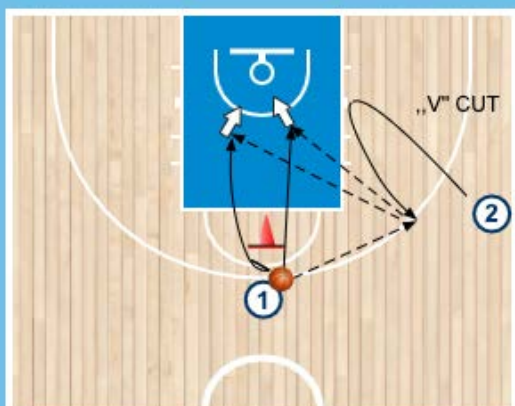
A close-up photograph of a basketball player's hands holding a basketball. The image is overlaid with a dark blue tint and features several red hand-drawn elements: a large 'X' on the left, a circle around the basketball, and various lines and dashes across the scene. The text 'PORUSZANIE SIĘ BEZ PIŁKI' is centered in yellow.

PORUSZANIE SIĘ BEZ PIŁKI

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 60



Cel: Otwarcie przez „V” i decyzja po podaniu

Opis: O1 z piłką ustawiony na „top” zawodnik O2 ustawiony na 45°. O2 otwarcie przez „V” O1 podanie do zawodnika O2, po podaniu O1 decyzja „ front cut” albo „backdoor cut”. O1 po otrzymaniu piłki wykonuje dwutakt na kosz.
Wskazówki: O1 podanie jednoręcz, O2 podczas „V” cut cały czas ma kontakt wzrokowy z piłką oraz jego ramiona przygotowane do podania.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 61



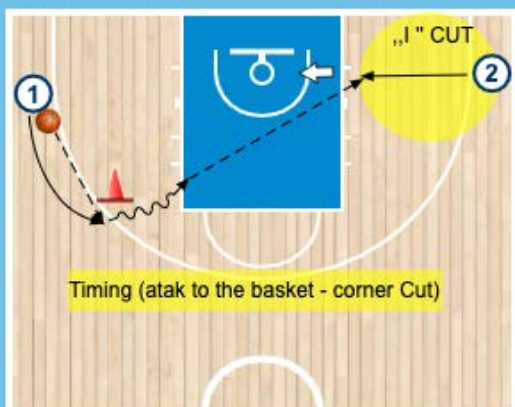
Cel: Otwarcie przez „L” do rzutu po koźle

Opis: O1 ustawiony w rogu boiska wykonuje sprint do pachotka odbijając się z zewnętrznej (lewej nogi) zmienia kierunek nogą kierunkową (prawa noga) i wychodzi do piłki przez „L” cut otrzymuje piłkę od C. Po otrzymaniu piłki atak jednym koźlem do środka i oddaje rzut do kosza.

Wskazówki: Ćwiczenie wykonywane na dwie strony boiska. Zwrócenie uwagi na pracę stóp podczas wyjścia do piłki, atak do kosza raz do końcowej, raz do środka.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 62



Cel: Otwarcie przez „L” backdoor do rzutu bez koźła

Opis: O1 z własnego podrzutu wykonuje chwyt piłki i penetrację do środka, w tym czasie O2 startuje w kierunku kosza. O1 podaje koźlem do O2, ten wykonuje dwutakt na kosz bez koźła.

Wskazówki: Bardzo ważny „timing” podania piłki przez zawodnika z piłką oraz startu zawodnika O2. Ćwiczenie wykonujemy na dwie strony.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 63



Cel: Zmiana tempa przy wyjściu do piłki

Opis: Zawodnik ustawiony z piłką wykonuje dowolne zmiany na pachotkach, na ostatnim wykonuje podanie jednorącz do C. Po podaniu bieg, następnie zmienia kierunek i tempo odbijając się nogą wewnętrzną (prawa noga) i otwiera się do piłki. Po otrzymaniu piłki wykonuje zatrzymanie, atak nogą skrzyżną i wykonuje dwutakt na kosz

Wskazówki: Podczas zmiany tempa przy wyjściu, obniżamy środek ciężkości i jak najszybciej zmieniamy kierunek. Krótkie zatrzymanie przy pachotku i atak nogą skrzyżną.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 64



Cel: Nauka przeciwstawnego ruchu podczas ataku

Opis: Zawodnik O1 ustawiony z piłką na pozycji „slot” atakuje do środka. Zawodnik O2 ustawiony na pozycji „low post”, atak do środka zawodnika O1, jest to moment ruchu zawodnika O2 aby zmienić pozycję na drugi „low post”. O1 wykonuje podanie po penetracji O2 po trzymaniu piłki rzuca do kosza. Kolejne ćwiczenie atak zawodnika O1 do linii końcowej, moment podniesienia się zawodnika O2 na wysokość linii rzutów wolnych. O1 wykonuje podanie do O2 ten oddaje rzut do kosza.

Wskazówki: Ważny „timing” penetracji do kosza oraz ruchu zawodnika bez piłki. Nie może być on za wcześnie ani za późno, ruch zawodnika O2 musi być wtedy kiedy zawodnik O1 podejmuje penetrację do kosza.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

A hand holding a basketball, with the word "DRYBLING" overlaid in yellow. The image is dark blue with red chalk-like scribbles and a thin black line. The basketball is in the center, held by a hand from the left. The word "DRYBLING" is in the middle. There are red scribbles: a large 'X' on the left, a circle on the right, and various lines and dashes scattered around. A thin black line runs diagonally across the image.

DRYBLING

Diagram 65



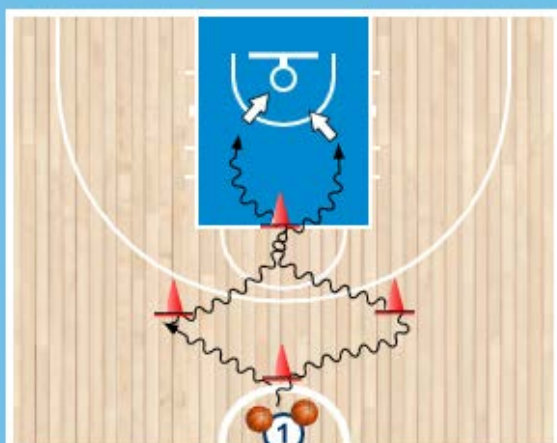
Cel: Doskonalenie kozłowania, koordynacja

Opis: Zawodnik ustawiony na środku boiska z dwiema piłkami. Zadaniem O1 jest kozłowanie symetryczne oraz asymetryczne omijając pachotki. Po ominięciu ostatniego pachotka O1 chwyta lewą ręką piłkę pod pachę. Prawą ręką wykonuje rzut z biegu.

Wskazówki: Kozioł do wysokości pasa, duża intensywność kozła. Podczas rzutu pracuje tylko ręka rzucająca, pracujemy nad techniką, ułożeniem nadgarstka prawidłowej mechaniki ramienia podczas rzutu.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 66



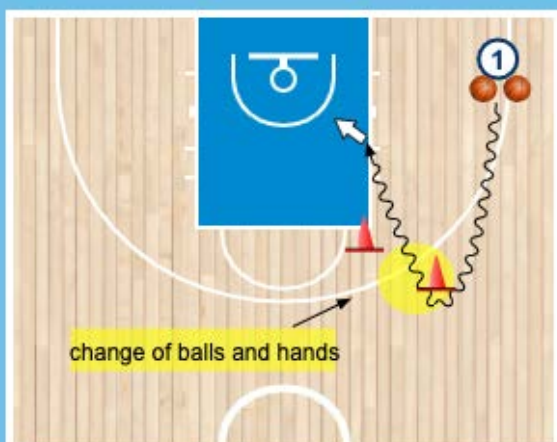
Cel: Doskonalenie kozłowania, koordynacja, zmiany kierunków

Opis: O1 ustawiony na środku boiska. Kozłując dwiema piłkami wykonuje zmiany kierunku wraz ze zimną piłką kozłującą (przed sobą, pod nogą, za palcami) na końcu wykonuje rzut z biegu chwytając jedną piłkę pod pachą, drugą wykańcza rzut.

Wskazówki: Kozioł asymetryczny - zmiana pod nogami, za palcami. Kozioł symetryczny - zmiana przed sobą. Wykończenie jednoręczna praca nadgarstka.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 67



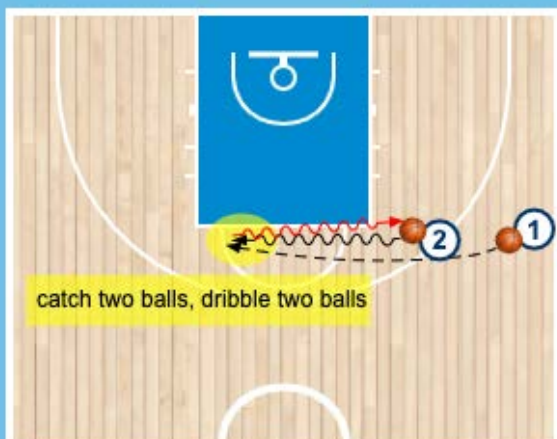
Cel: Doskonalenie kozłowania, wykończenie na kosz

Opis: O1 ustawiony w rogu boiska, kozłuje naprzemianstronnie ofensywnymi kozłami do pachotka. Na wysokości pachotka chwyta piłkę prawą ręką pod pachą, lewą ręką między pachotkami wykonuje jeden ofensywny kozioł, następnie chwyta odbitą piłkę prawą ręką, i w tym samym czasie piłkę trzymaną prawą ręką pod pachą zmienia do ręki lewej. Wykonuje rzut z biegu lewa-prawa noga i wykończenie lewą ręką (lay up)

Wskazówki: Ofensywny kozioł na szczycie pachotka oraz obniżona postawa.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 68



Cel: Doskonalenie kozłowania, czas reakcji

Opis: Zawodnik O1 ustawiony z piłką na linii bocznej boiska, O2 ustawiony z piłką ok 2m od zawodnika O1. Zawodnik O2 kozłując piłkę wykonując zmiany np.: crossover. O1 decyduje kiedy wyrzuca swoją piłkę nad głowę O1. O2 w momencie zobaczenia piłkę wykonuje jak najszybciej start z piłką, kozłuje do wyrzuconej piłki chwytając i wraca na pozycje kozłując dwiema piłkami. Przekazuje jedną piłkę zawodnikowi współpracującemu i zaczyna ćwiczenie.

Wskazówki: Piłka wyrzucona może odbić się tylko raz od parkietu, Uwaga przy starcie aby nie cofać nogi. Jak najszybszy powrót kozłując dwiema piłkami.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 69



Cel: Doskonalenie kozłowania, praca z oporem

Opis: O1, O2 Ustawieni do siebie twarz w twarz. O1 porusza się w przód kozłując dwiema piłkami. O2 chwytając O1 za barki i stawia opór zawodnikowi kozłującemu.

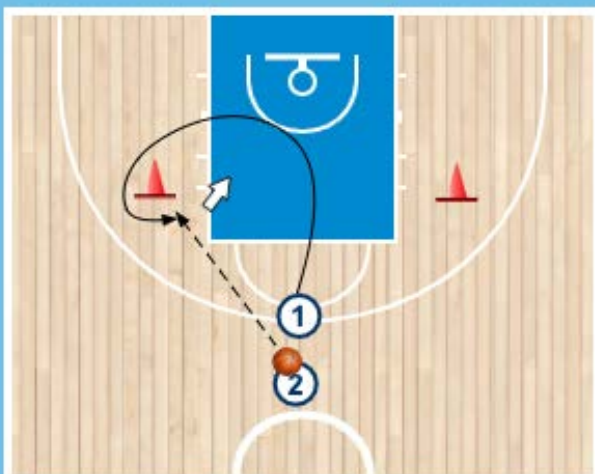
Wskazówki: Opór stawiany z taką siłą aby O1 mógł poruszać. Niska pozycja, lekko pochylona do przodu kozłującego. Naprzemianstronne kozłowanie, jednoczesny kozioł.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

A hand holding a basketball, with red chalk-like markings on a blue background. The word "RZUTY" is written in yellow text in the center.

RZUTY

Diagram 70



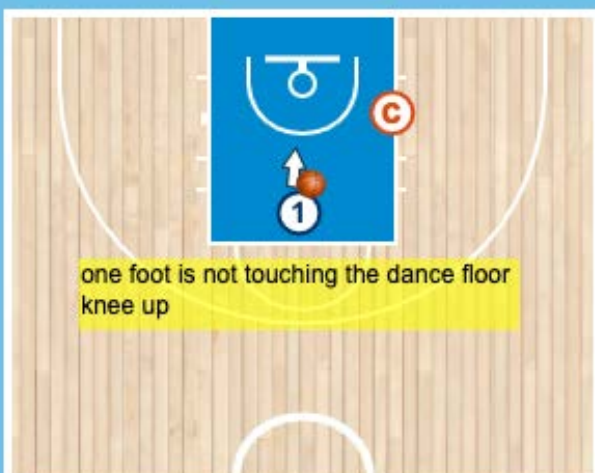
Cel: Doskonalenie rzutów po wyjściu, footwork

Opis: Zawodnicy ustawieni na pozycji „top” pierwszy zawodnik O1 bez piłki wykonuje bieg w kierunku kosza, następnie zmienia kierunek i okręża pachotek. O2 podaje do O1 ten wykonuje zatrzymanie na dwa tempa (lewa prawa noga) i oddaje rzut z wyskoku. O1 zbiera po swoim rzucie, wraca na pozycję, O2 startuje wykonując to samo ćwiczenie co O1.

Wskazówki: Niska pozycja podczas chwytu piłki, poprawne zatrzymanie na dwa tempa.

OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 71



Cel: Doskonalenie techniki rzutu

Opis: Zawodnik ustawiony przed linią rzutów wolnych. Trzymając piłkę oburącz wykonuje wyprost ramion w przód oraz tułowia. Lewa noga w tył i uniesiona w górę, następnie wraca do pozycji unosząc lewe kolano do góry i oddaje technicznie poprawny rzut z jednej nogi.

Wskazówki: Prawidłowa praca nadgarstka, pracuje cała taśma (nogi tułów, ramiona, dobry timing) ćwiczenie wykonujemy powoli, skupiamy dużą uwagę na technice rzutu. Stabilna postawa, dobry balans.

OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 72



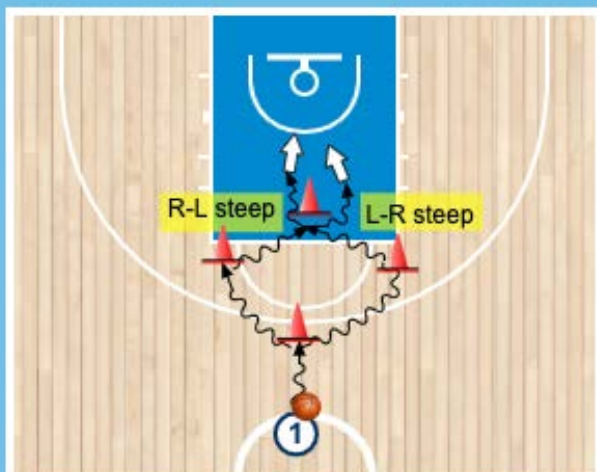
Cel: Doskonalenie balansu podczas rzutu

Opis: Zawodnik ustawiony poniżej rzutów wolnych. O1 wykonuje przeskoki do boku. Podczas skoków zawodnik ląduje raz na jednej nodze raz na drugiej. Oddaje rzut z jednej nogi.

Wskazówki: Balans podczas rzutu, Jedna noga wyraźnie uniesiona do góry, stabilna pozycja przy rzucie. Przeskoki mogą być wykonywane w różnych odległościach i pod różnym kątem.

OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 73



Cel: Doskonalenie rzutu po koźle

Opis: O1 ustawiony na połowie boiska z piłką. Wykonuje dowolne zmiany kierunków na pachotkach, na ostatnim pachotku zmiana „cross step” i rzut po jednym koźle.

Wskazówki: Zmiany między pachotkami dwa koźły trzeci koźół jest koźłem zmiany. Praca nóg podczas rzutu do kosza atak nogą skrzyżną, niska pozycja, silny koźół, wyjście do rzutu. O1 zatrzymuje po rękę, tak aby móc zobaczyć prawidłowość ułożenia nadgarstka, ramienia.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 74



Cel: Doskonalenie rzutu z dystansu po zatrzymaniu

Opis: O2 ustawiony na pozycji „slot” rozpoczyna sprint na pozycje 45’ otrzymuje podanie od zawodnika O1, O2 po chwycie piłki zatrzymuje się na jedno tempo i wykonuje rzut za trzy punkty. O2 zbiera po swoim rzucie na pozycje i staje się podającym.

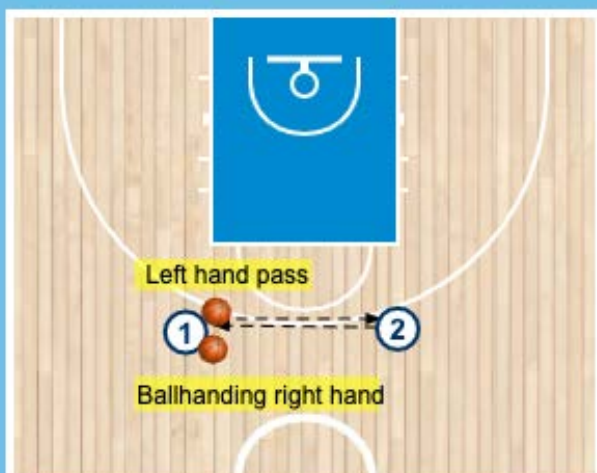
Wskazówki: Zawodnik podczas otwarcia cały czas kontrola wzorku na piłce. Tułów lekko skręcony, ręce przygotowane do chwytu piłki. Balans podczas rzutu. Ręka zostawiona po rzucie.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

A hand is shown holding a basketball. The background is a dark blue gradient. There are several red, hand-drawn scribbles and lines overlaid on the image, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various curved lines. The word 'PODANIA' is written in yellow, bold, uppercase letters in the center of the image.

PODANIA

Diagram 75



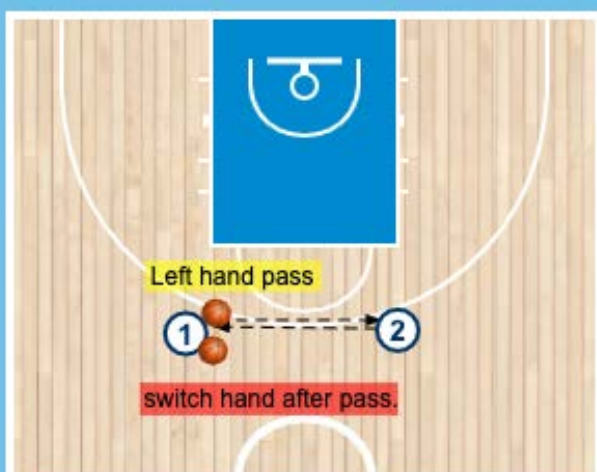
Cel: Doskonalenie podań jednorącz

Opis: Zawodnik O1 w pozycji koszykarskiej koźtuje prawą ręką piłkę, na lewą rękę otrzymuje podanie od O2. O1 przyjmuje piłkę na otwartej dłoni, po chwycie jednorącz wykonuje podanie powrotne do O2 cały czas koźtując piłkę prawą ręką.

Wskazówki: Podczas chwytu ręka wyciągnięta do podania dłoń merytalnie otwarta. Podanie jednorącz praca nadgarstka podczas podania. Można dodać po chwycie podrzut piłki.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 76



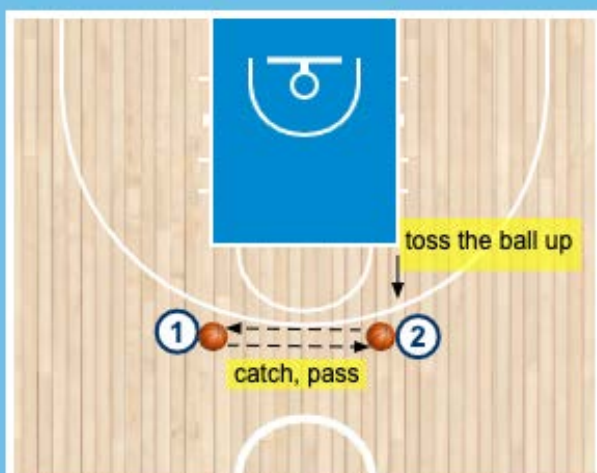
Cel: Doskonalenie podań, koordynacja

Opis: Zawodnik O1 w pozycji koszykarskiej koźtuje prawą ręką piłkę, na lewą rękę otrzymuje podanie od O2. O1 przyjmuje piłkę na otwartej dłoni, po chwycie jednorącz wykonuje podanie powrotne i zmienia rękę koźtującą pojedynczą zmianą : crossover, pod nogą, za plecami. O2 podaje na drugą rękę.

Wskazówki: Zmiana ręki koźtującej w niskiej pozycji, koziot niski, szybki, dynamiczny

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 77



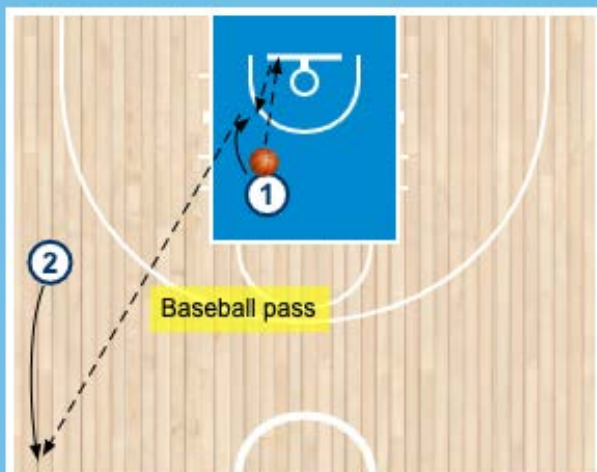
Cel: Doskonalenie podań oburącz, koordynacja

Opis: O2 podrzuca piłkę w górę w tym momencie otrzymuje podanie od partnera współwiczającego po chwycie piłki od razu O1 wykonuje podanie powrotne zanik piłką którą wyrzucił do góry wróci do rąk O1.

Wskazówki: Podanie sprzed klatki piersiowej, praca nadgarstków podczas podania.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 78



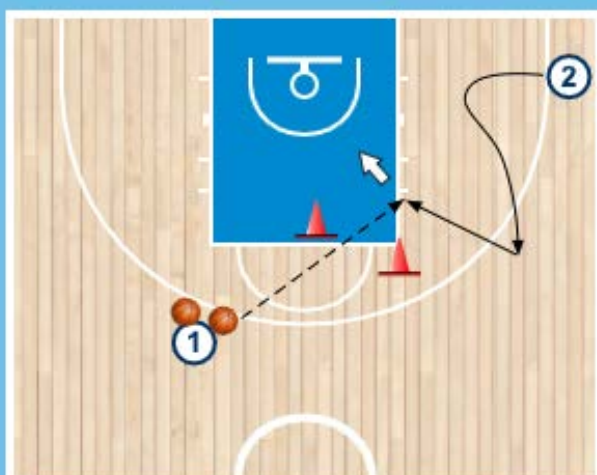
Cel: Podanie „baseball pass” podanie do szybkiego ataku

Opis: O1 odbija piłkę od tablicy zbiera ją i ląduje odwrócony frontem do atakującego kosza. O1 Wykonuje „baseball pass” do O2. O2 po zbiórcie wykonuje sprint w pasie bocznym odpowiednio tworząc dobry kont podania, Otrzymuje podanie na wyciągniętej ręce. Po chwycie piłki wykonuje max 3 kozły i atakuje na przeciwległy kosz.

Wskazówki: Bezpośrednie podanie do zawodnika O2. Moment zbiórki jest momentem sprintu O2.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 79



Cel: Doskonalenie podania po kozle

Opis: Zawodnik O1 ustawiony na pozycji „slot” kozłuje dwiema piłkami, O2 startuje z rogu boiska, na wysokości 45’ wykonuje backdoor. Zadanie O1 jest podanie prawą ręką kozłem do zawodnika O2. O2 po otrzymaniu piłki wykonuje „lay up” bez kozła

Wskazówki: Timing podania, Prawa noga w przód podczas podania prawą ręką. Praca nadgarstka podczas podania, podanie boczne.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

A hand holding a basketball, with red scribbles overlaid on the image. The background is a dark blue gradient. The text is in a bold, yellow, sans-serif font.

WYKOŃCZENIA NA KOSZ

Diagram 80



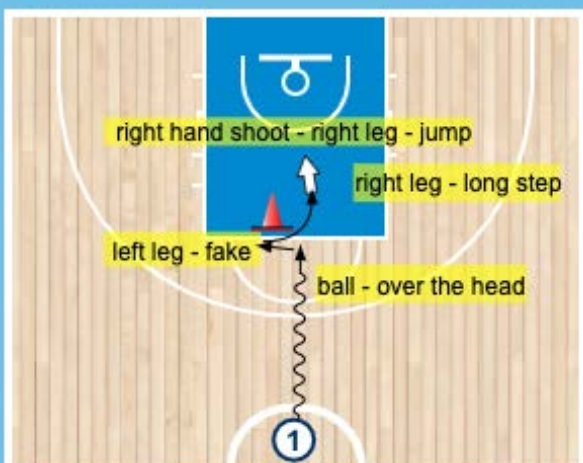
Cel: Praca ręki podczas wykończenia na kosz

Opis: O1 ustawiony między tablicą, a obręczom ok 1.5 pod kontem 45'. Zawodnik wykonuje chwytą piłkę oburącz i wykonuje rzut jednorącz o tablicę. Zbiera piłkę po swoim rzucie i wykonuje kolejne rzuty
Wskazówki: Określamy czas pracy bądź ilość celnych rzutów. Rzuty bez do chwytu (jednorącz).

Opcja z tego samego ustawiania początkowego ćwiczenia: rzuty od dołu, rzuty „inside hand lay up”

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 81



Cel: Nauka wykończenia rzutu po sytuacji „eurostep”

Opis: O1 ustawiony na połowie boiska, rozpoczyna kozłowanie w kierunku kosza, na wysokości pachotka chwytą piłkę, lewą nogą wykonuje zwód do boku oraz balans ciałem, następnie stawia prawą nogę w przód i oddaje rzut prawą ręką odbijając się z prawej nogi.

Wskazówki: Podczas „eurostep- u” O1 przenosi nad głową, łokcie szeroko, opcja: przeniesienie piłki za plecami.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 82



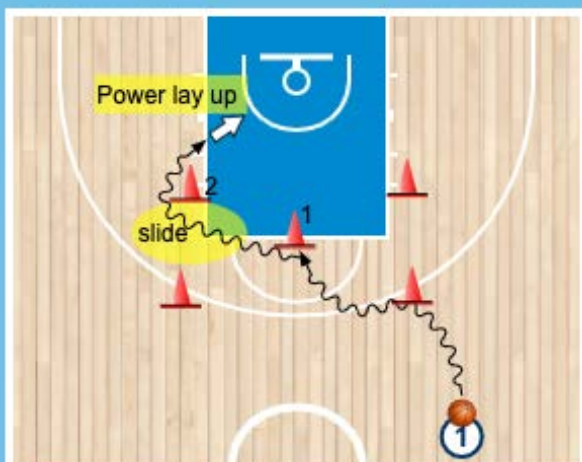
Cel: Nauka wykończenia rzutu „runner”

Opis: O1 kozłuje do pachotka sprintem, na jego wysokości zmienia tempo i atakuje jednym kozłem do środka prawą ręką, chwytą piłkę, wykonuje dwa krok, i oddaje rzut „runner” prawą ręką odbijając się lewą nogą.

Wskazówki: „runner” praca ręki – O1 nie zamyka nadgarstka, oraz nie prostuje ręki do rzutu, wypuszcza piłkę z dłoni, na ugiętej ręce w stawie łokciowym. Odpowiadania parabola lotu piłki, zwolniony dwutakt w końcowej fazie, prawe kolno delikatnie podniesione podczas rzutu.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 83



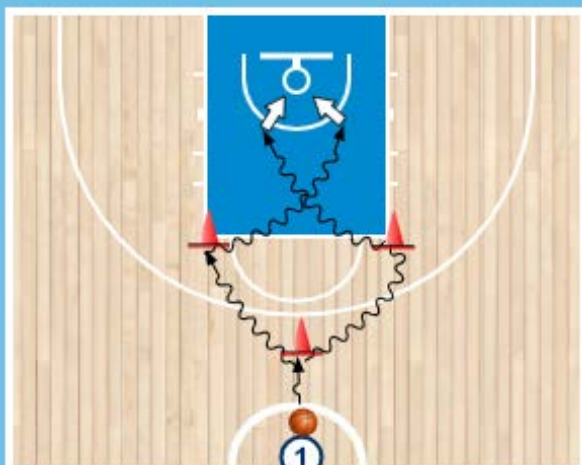
Cel: Nauka wykończenia na kosz „Power lay up”

Opis: Zawodnik z piłką startuje w kierunku pachotka wykonuje dowolną zmianę i atakuje do środka pachotek (numer 1) na pachotku oznaczony 1 zatrzymuje się , a następnie wykonuje „slide” w kierunku pachotka 2. Na wysokości pachotka 2 atakuje kosz jednym kozłem, atak nogą kierunkową, następnie wykonuje zatrzymanie na jedno tempo wbijając się pod kosz prawym barkiem wykonuje rzut lewą ręką.

Wskazówki: Podczas „slide” dwa kozły, trzeci kozioł kozłem ataku. Łokcie podczas zatrzymania szeroko.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 84



Cel: Rzut asymetryczny na drugą obręcz

Opis: Zawodnik wykonuje zmiany kierunków na pachotkach i atakuje jednym kozłem do środka. Wykonuje rzut z biegu na dalszą obręcz. Praca nóg jak przy dwutakcie.

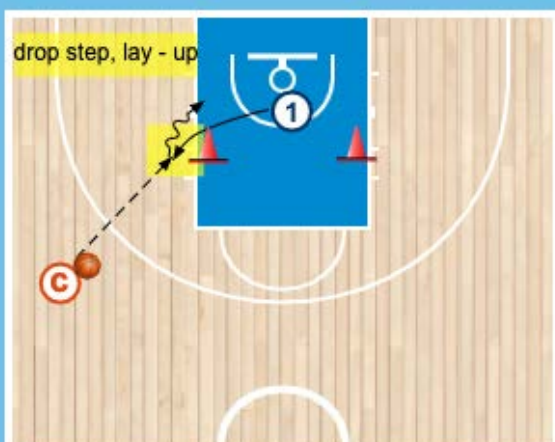
Wskazówki: Piłka podczas ataku trzymana na wysokości klatki piersiowej, łokcie szeroko dobra praca nadgarstka.

▶ OGLĄDAJ TERAZ



LOW POST

Diagram 85



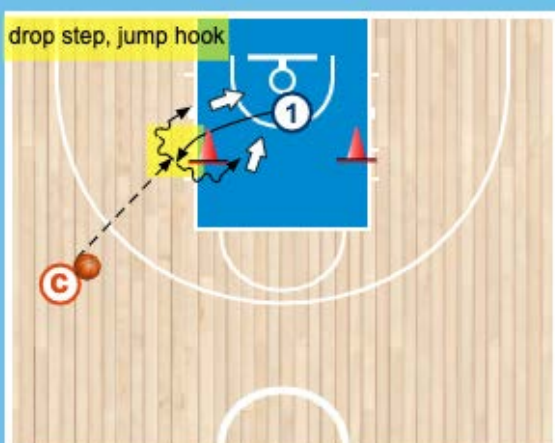
Cel: Nauka sytuacji „drop step”

Opis: O1 ustawiony pod koszem frontem do przeciwnego kosza. Wychodzi na pozycje „middle most” otrzymuje piłkę od C. O1 atakuje Prawą nogą do linii końcowej wraz z mocnym kozłem, dostawia lewą nogę i oddaje rzut blisko kosza lewą ręką o tablicę. O1 atakuje raz do środka (prawa ręka) raz do linii końcowej.

Wskazówki: Otwarcie na „middle post” (O1 musi widzieć przeciwne 45’) dwie ręce uniesione w górze gotowe do podania. Kozioł niski obiema rękoma, łokcie na zewnątrz.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 85



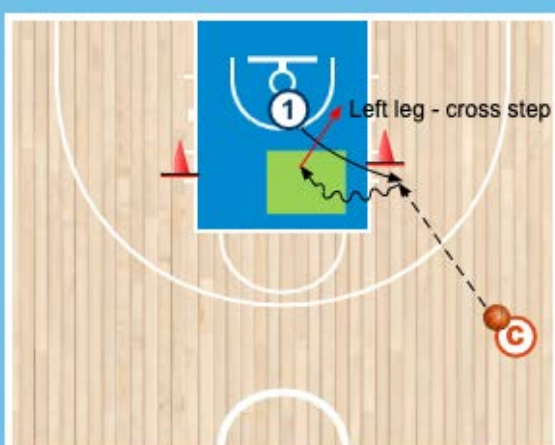
Cel: Nauka sytuacji „jump hook”

Opis: O1 ustawiony pod koszem frontem do przeciwnego kosza. Wychodzi na pozycje „middle most” otrzymuje piłkę od C. O1 atakuje Prawą nogą do linii końcowej wraz z mocnym kozłem, dostawia lewą nogę i oddaje jednorącz rzut (hook shot) lewą bezpośrednio do kosza. O1 atakuje raz do środka (prawa ręka rzut) raz do linii końcowej.

Wskazówki: Ćwiczenie wykonujemy na dwie strony, Rzut (łokcie szeroko, ręka rzucająca wyciągnięta, rzut z nadgarstka)

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 86



Cel: Nauka sytuacji „up & under”

Opis: O1 ustawiony pod koszem frontem do przeciwnego kosza. Wychodzi na pozycje „middle most” otrzymuje piłkę od C. O1 atakuje Prawą nogą do linii środkowej wraz z mocnym kozłem, dostawia lewą nogę, następnie wykonuje „fake do rzutu. O1 trzyma piłkę na wysokości głowy, wraz z „cross step” lewej nogi przenosi piłkę nad głowę do prawej strony. O1 wykonuje rzut odbijać się z lewej nogi.

Wskazówki: Sugestywny „fake” łokcie rozpostarte przy wykonywaniu „up & under”, długi krok podczas „cross step”

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 87



Cel: Wykończenie na kosz

Opis: O1 ustawiony na pozycji „low post” wybiega na pozycję „ high post” Otrzymuje piłkę od O2, wykonuje „skip pass” do C, a następnie porusza się na stronę piłki otrzymując w biegu wykańcza rzut „ lay up” prawą ręką.

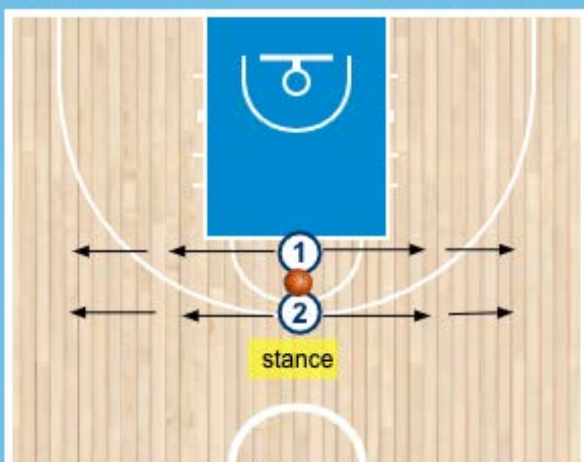
Wskazówki: Pozycja „ high post” O1 musi widzieć przeciwne 45’ stopy na zewnątrz „trumny” podmianie do C jednorącz. Przed wyjściem do piłki zawodnik wykonuje „fake” do linii końcowej, a następnie otwiera się do piłki.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)



**TECHNIKA DEFENSYWNA
PRACA NÓG, RAMION
PODCZAS OBRONY**

Diagram 88



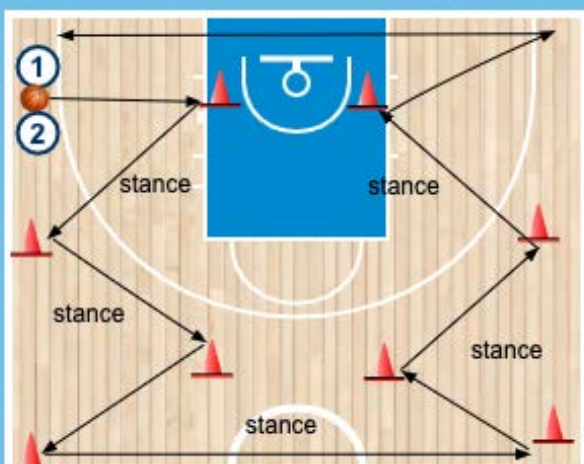
Cel: Postawa w obronie, praca nóg

Opis: Zawodnicy O1, O2 stają na wprost siebie trzymając obiema rękoma piłkę. Jeden zawodnik nadaje rytm poruszania się krokiem odstawa – dostawnym, drugi powtarza. Zawodnicy przyjmują postawę w obronie (nisko na nogach, stopy rozstawione na szerokość barków, plecy proste) rozpoczynają ćwiczenie.

Wskazówki: Podczas kroku odstawa – dostawnego stopy nie łączą się ze sobą, praca stóp podczas poruszania się są równoległe do siebie. Zawodnicy wykonują ćwiczenie na niskich nogach.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 89



Cel: Doskonalenie postawy oraz poruszania w obronie.

Opis: Zawodnicy O1, O2 w pozycji obrońcy trzymając piłkę obiema rękoma poruszają się krokiem odstawnym - dostawnym. Jeden z zawodników nadaje tempo ćwiczenia. Zawodnicy poruszają się w układzie ćwiczenia zig – zag. Dochodząc do poszczególnych pachołków zmieniają nogę kierunkową.

Wskazówki: Niska praca na nogach, rozstaw nóg na wysokość barków, praca ciążła na niskich nogach. Podczas zmiany od pachołka do pachołka uwaga na uniesienie bioder w górę (cały czas nisko)

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 90



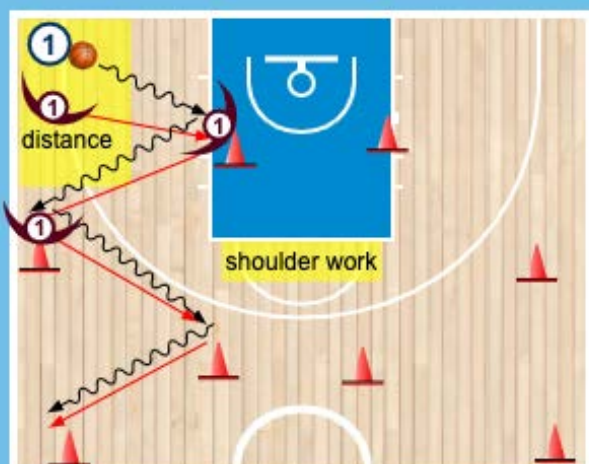
Cel: Doskonalenie postawy, odległości, poruszania się podczas obrony

Opis: Pole poruszania się ograniczone pachołkami (pas boczny). Zawodnik O1 pracuje dla zawodnika O2. O2 trzymając nad głową laskę gimnastyczną, kij. Przyjmuje postawę obrońcy. Zadaniem O2 jest poruszanie się „defence stance” przed zawodnikiem O1, ten zmienia kierunki poruszania, za każdym razem zawodnik O2 musi być pół kroku szybszy od zawodnika O1.

Wskazówki: Odległość między zawodnikami ok 1m. O1 pracuje w taki sposób aby O2 mógł poprawnie wykonać ćwiczenie.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 91

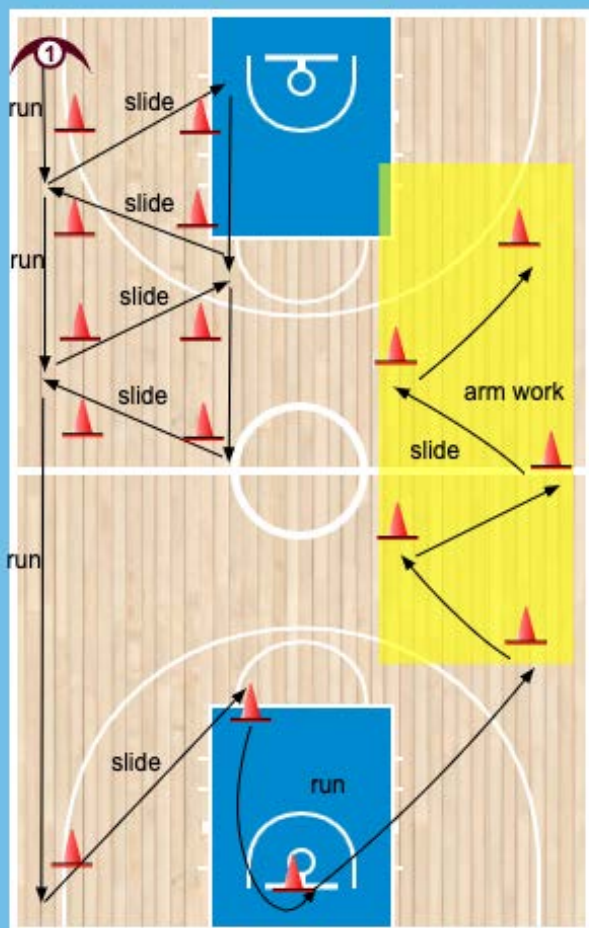


Cel: Praca podczas obrony na piłce

Opis: O1 kołtuje piłkę do pachołków zmieniając kierunki poruszania się . O2 ustawiony w pozycji obrońcy w odległości ramienia, wykonuje „slide” Prawa ręka X1 wyprostowana w ramieniu chroni od podania, lewa ręka aktywna atakuje piłkę od dołu. X1 zmienia pracę rąk w momencie zmiany kierunku poruszania się.
Wskazówki: O1 pracuje dla X1, X1 podczas „slide” pół kroku szybciej od O1, X1 zamyka penetrację do osi boiska, zamyka penetrację do linii końcowej.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 92

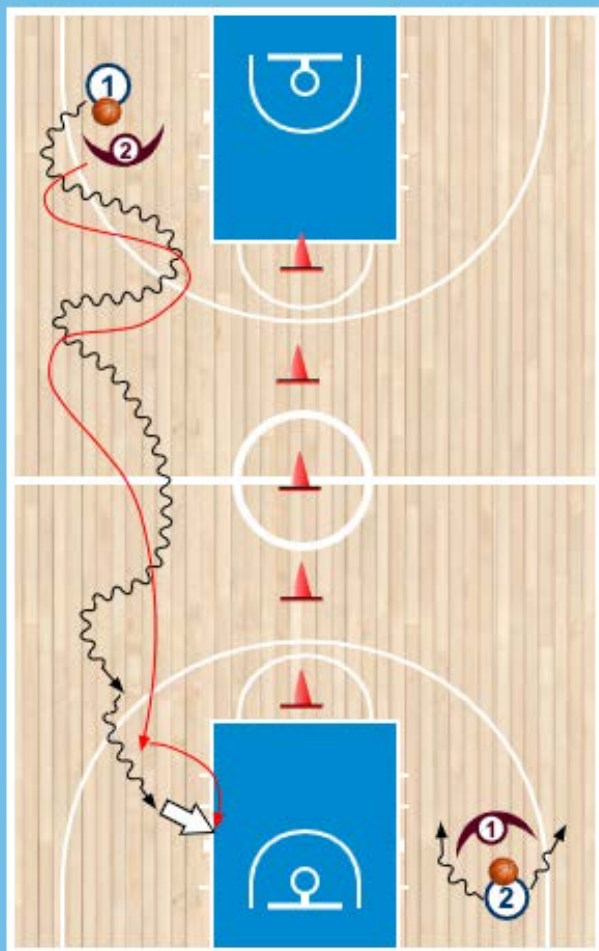


Cel: Doskonalenie poruszania się w obronie

Opis: Zawodnik O1 ustawiony w rogu boiska biegniendo pachołka następnie wykonuje „slide”,bieg. „slide”bieg..
Wskazówki: Prawidłowa postawa w obronie, praca ramion (rozpostarte ramiona, otwarte dłonie)

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 93



Cel: Doskonalenie obrony na piłkę w grze 1x1

Opis: Pole gry ograniczone pachotkami. O1 po

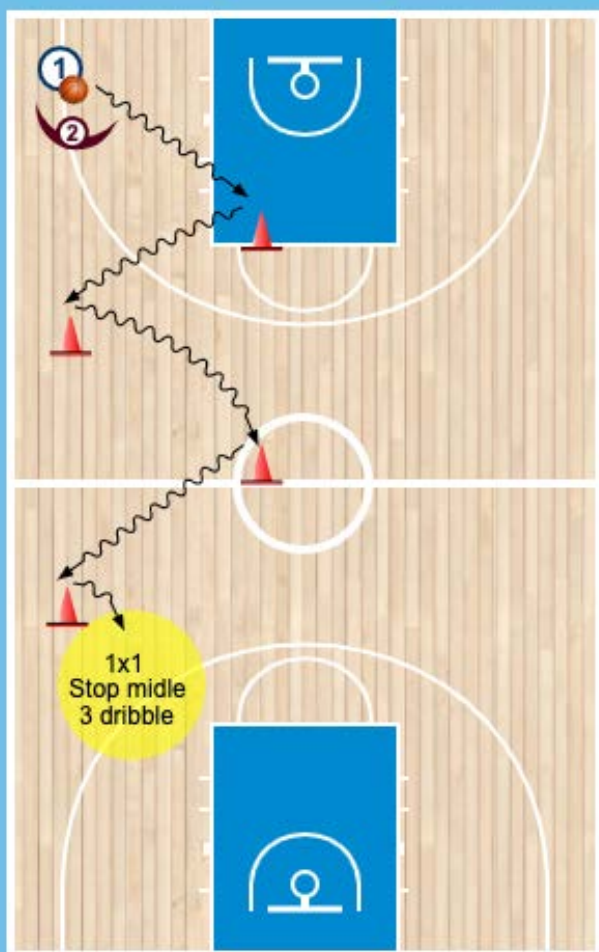
„hand off” rozpoczyna grę 1x1 jak naszybciej chcąc zdobyć punkty. Zadaniem X2 jest praca w obronie. W taki sposób aby być przed zawodnikiem araku i wywierać pressing na piłkę

Wskazówki: Zawodnik X2 porusza się korkiem odstawno – dostawnym, sprintem. X2 zachowuje odległość ramienia stara się wybić piłkę O1.

X1 uniemożliwia atak do pola 3 sekund !!

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 94



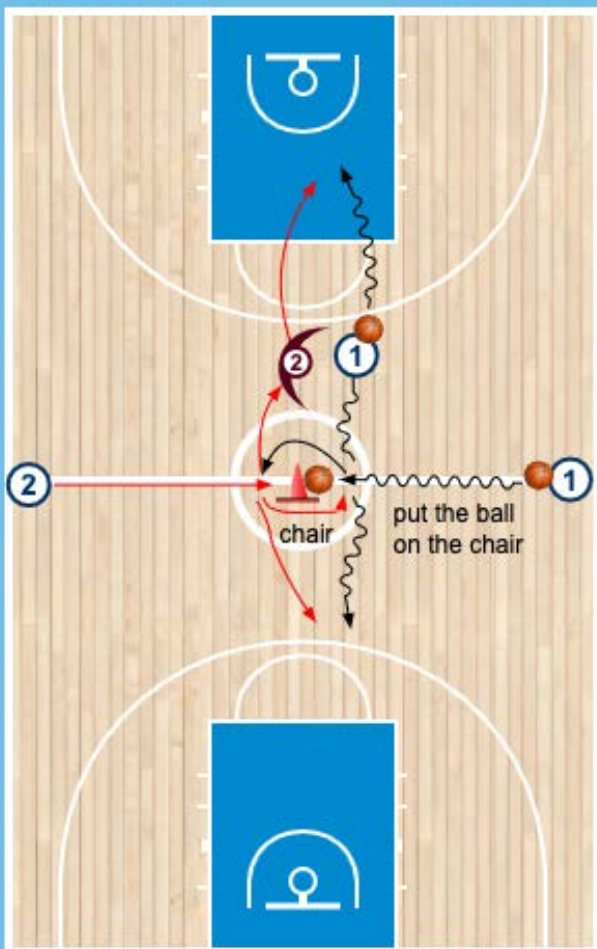
Cel: Doskonalenie obrony 1x1 na piłce

Opis: O1 oraz X2 ustawieni w rogu poiska. O1 kożtuje piłkę do pachotków (zig – zag) X1 broni zawodnika O1 (bez wybijania piłki) na końcu ostatniego pachotka zatrzymują się, zawodnik X1 gotowy do obrony 1x1.

Wskazówki: Limit kożtów (3) podczas 1x1. X2 zatrzymuje penetrację do środka

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 95



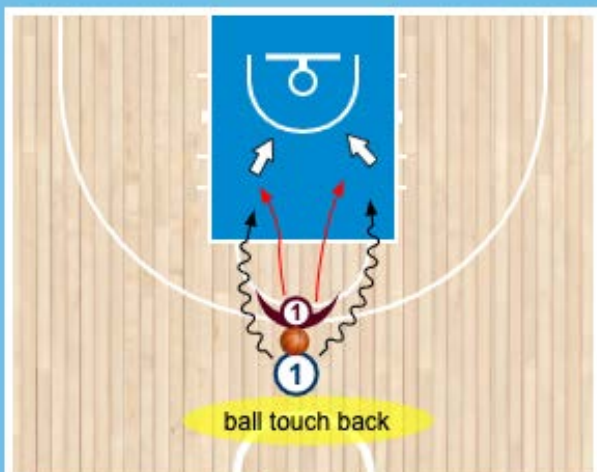
Cel: Doskonalenie reakcja w obronie

Opis: Zawodnicy ustawieni na liniach bocznych boiska. O1, O2 startują na sygnał do krzesła. O1 odkłada piłkę na krzesło, O1 i O2 zamieniają się miejscami. O2 chwyta piłkę z niskiej pozycji i atakuje na wybrany kosz. Zadaniem O2 (X2) jest szybka reakcja, start w obronie.

Wskazówki: Piłkę podnosimy z niskiej pozycji, O1 decyduje o kierunku zmiany pozycji, O2 decyduje na który kosz atakuje.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 96



Cel: Doskonalenie reakcji w obronie

Opis: X1 ustawiony plecami do O1. O1 ustawiony frontem do kosza dotyka piłkę pleców X1 i jak najszybciej atakuje kosz. Zawodnik X1 jak najszybsza reakcja startu i pozycji w obronie.

Wskazówki:

O1 atak z niskiej pozycji (krok skrzyżny ataku, krok nogą kierunkową). Limit koźtów max 2. X1 łapie jak najwcześniej kontakt z O1.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

A hand holding a basketball, with a dark blue background and red scribbles. The text "ZATRZYMANIA [CLOSE OUT]" is overlaid in yellow.

ZATRZYMANIA [CLOSE OUT]

Diagram 97



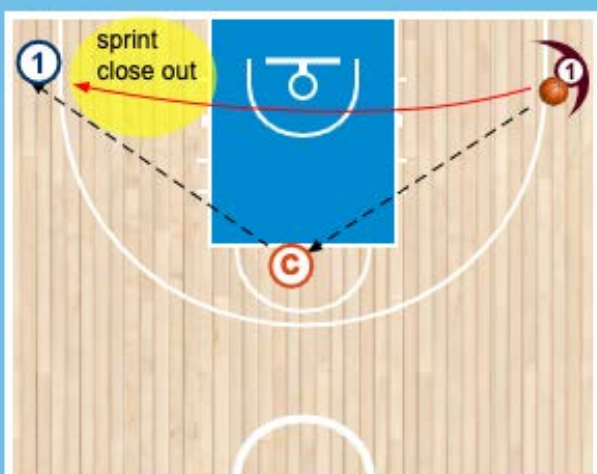
Cel: Doskonalenie zatrzymania po „ Jump to the ball”

Opis: X1 ustawiony w pomocy, C podanie „skip pass” do O1, O1 chwyt i gra 1x1. X1 w momencie podania wykonuje sprint, „ close out” i gra 1x1 w obronie.

Wskazówki: X1 lewa ręka na piłkę, odległość przy zatrzymaniu, zatrzymanie środka. O1 limit kosztów 3.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 98



Cel: Doskonalenie zatrzymania po dobiegnięciu

Opis: X1 i O2 stoją w przeciwnych rogach boiska X1 podaje do C i biegnie jak najszybciej do krycia O1. C podaje do O1 i gra 1x1 z X1

Wskazówki: X1 podczas „ close out” zachowuje odpowiednią odległość od zawodnika O1. Lewa ręka uniesiona podczas zatrzymania.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 99



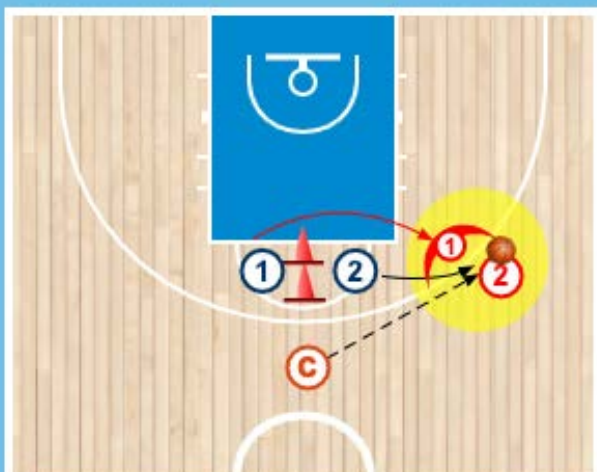
Cel: Doskonalenie zatrzymania po ekstra podaniu

Opis: X1 penetruje do środka. Jak minie pachotek to podaje do C lub O1. Zawodnik, który otrzyma piłkę od X1, wykonuje ekstra podanie. X1 po podaniu biegnie do zawodnika, któremu nie podawał piłki i kryje go 1x1.

Wskazówki: X1 chroni penetracji do środka.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 100



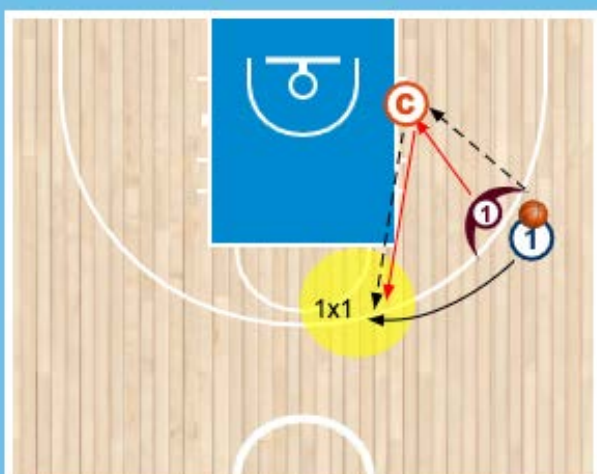
Cel: Doskonalenie zatrzymania, czas reakcji.

Opis: Zawodnicy stoją tyłem do siebie. C wyrzuca piłkę na jedno ze skrzydeł. Zawodnik, który ma bliżej do piłki staje się atakującym, zaś drugi obrońcą. Obrońca X1 omija pachotki dołem i biegnie do O2, wykonując odpowiedni „close out”. Gra 1x1

Wskazówki: O1 (X1) staje zamyka środek, O2 decyzya rzut, penetracja.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 101



Cel: Doskonalenie zatrzymania, powrotne podanie

Opis: O1 podaje pod presją do C. X1 dotyka piłkę i wraca krycia O1. W tym czasie O1 zmienia miejsce np. na pozycje „slot”. C podaje do O1, gra 1x1.

Wskazówki: O1 może wybrać zarówno „slot” jak i róg biska.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 102



Cel: Nauka „clouse out” odcinające podanie

Opis: O1 podaje do C, O2 po podaniu staje się obrońcą. Po podaniu O1 wychodzi do piłki O2 stara się odciąć podanie od C. Jeśli O2 nie odetnie podania Gra 1x1.

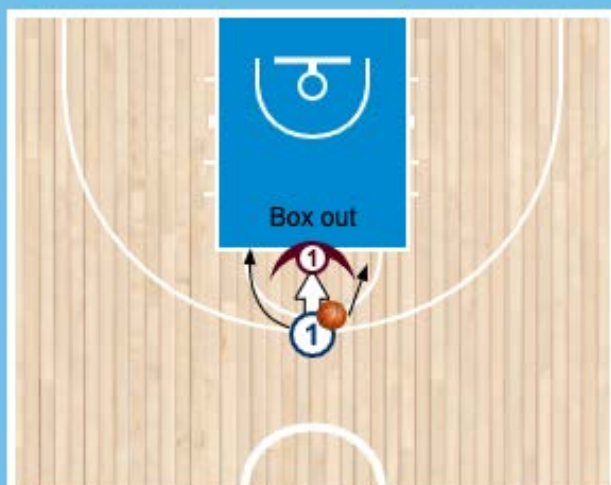
Wskazówki: O2 stara się odciąć od podania, kosztem sytuacji „back door” O2 odcina bliższą ręką od podania (lewa ręka).

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

A hand holding a basketball, with red hand-drawn markings (circles, lines, and an 'X') overlaid on the image. The background is a dark blue gradient.

**ZBIÓRKA W OBRONIE
ZBIÓRKA W ATAKU**

Diagram 103



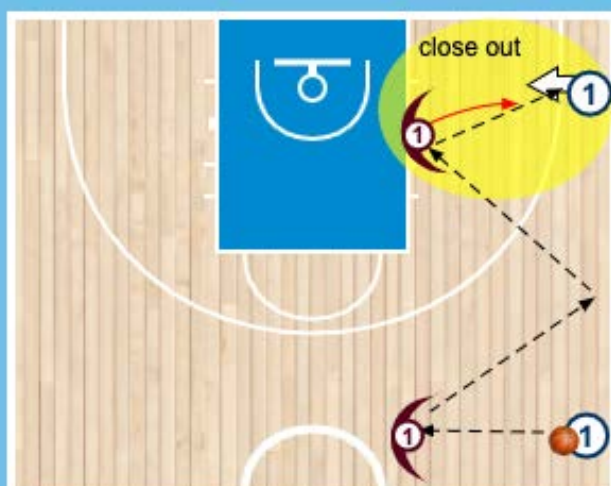
Cel: Doskonalenie zastawiani tyłem

Opis: O1 oddaje rzut z wyskoku do kosza, X1 stara się zastawić prawidłowo tyłem. O1 po rzucie idzie na zbiórkę ofensywną.

Wskazówki: X1 prawidłowa technika zastawiania, stara się tak walczyć aby piłka odbiła się raz od parkietu.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 104



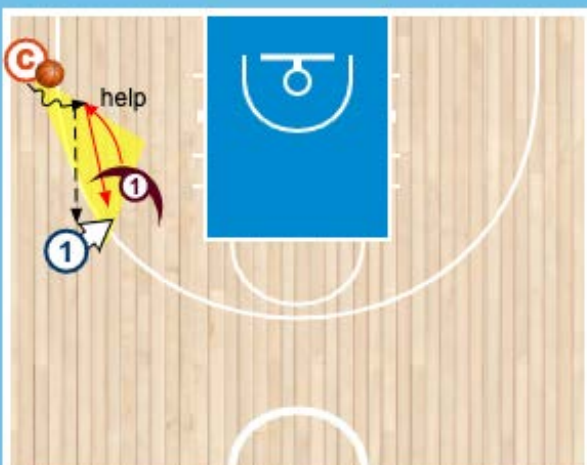
Cel: Doskonalenie zastawiania po podaniu

Opis: X1, O1 ustawienie frontem do siebie, wykonują cztery podania. Po ostatnim podaniu X1 wykonuje „close out” i zastawia zawodnika O1 po rzucie. O1 po swoim rzucie walczy o zbiórkę.

Wskazówki: X1 prawa ręka na piłce podczas „close out” X1 najpierw szuka kontaktu frontem po rzucie, a następnie zastawia tyłem zawodnik O1.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 105



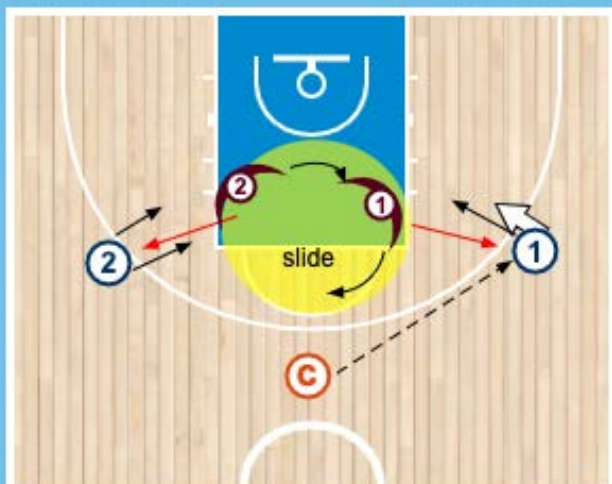
Cel: Doskonalenie zastawiania, z pomocy.

Opis: Zawodnik X1 Ustawiony w pomocy. C Atak do środka X1 pomoc – powrót, C podanie do O1 w tym momencie X1 wykonuje „close out” do rzutu i i zastawia zawodnika O1 po rzucie.

Wskazówki: Niska praca nóg, kontakt frontem, następnie pivot i zastawianie tyłem.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 106



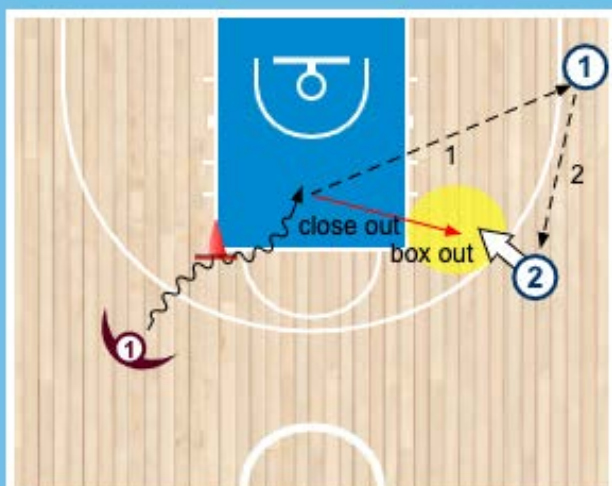
Cel: Nauka zastawiani, po rotacji.

Opis: X1, X2 poruszają się po kole „slide” O1, O2 Ustawieni na 45° C wykonuje podanie do dowolnego gracza, w tym momencie X1, X2 biegną do najbliższego zawodnika. O1 wykonuje rzut, X1 X2 zastawiają zawodników.

Wskazówki: Komunikacja o rzucie,

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 107



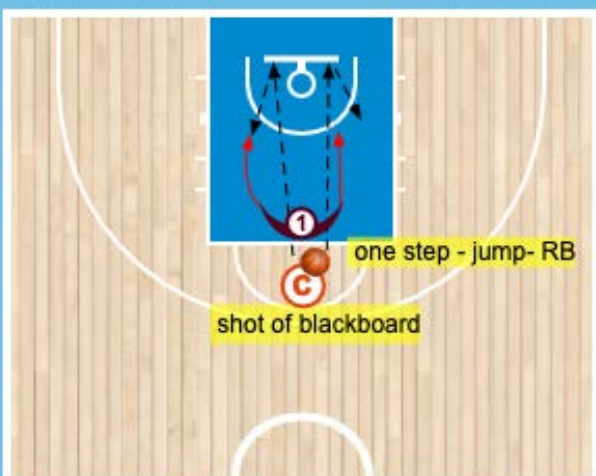
Cel: Nauka „close out ” po ekstra podaniu

Opis: O2 penetruje do środka boiska, następnii wykonuje podanie do O1 następnii eO1 wykonuje ekstra podani do O2 ten podejmuje rzut. X1 w momencie podania biegnie do O2 wykonując „close out”, a następnie po rzucie O2 zastawieni.

Wskazówki: X1 poprawne wykonanie „Bump” Najpierw łapie kontakt frontem, później zastawia tyłem. Zawodnicy powinni walczyć na kontakcie.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 108



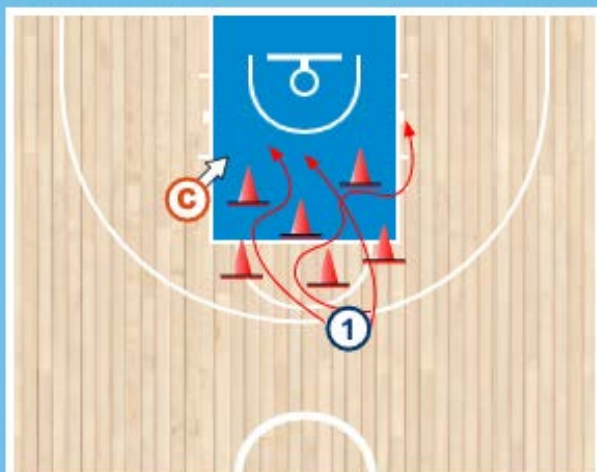
Cel: Doskonalenie zbiórki w ataku, reakcja

Opis: Zawodnik O1 ustawiony na linii rzutów wolnych twarzą w kierunku kosza. C ustawiony za O1 oddaje rzut w kierunku kosza. Zadaniem O1 jest Jak najszybszy start w kierunku lotu piłki i wykonanie zbiórki.

Wskazówki: Uwaga „timing” O1 powinien w jak najwyższym punkcie złapać piłkę. Piłka po zbiórce wysoko nad głową.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 109



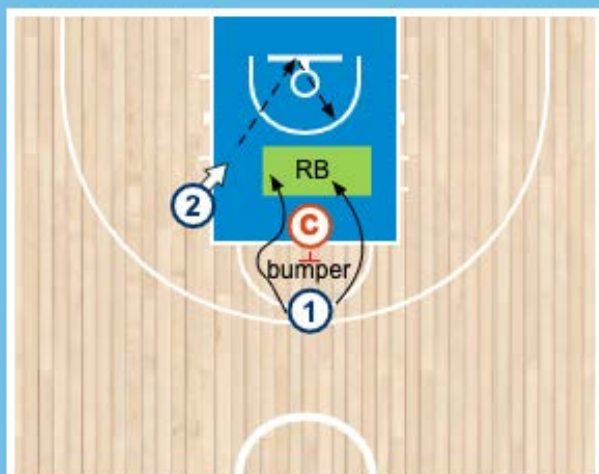
Cel: Zmiana kierunku podczas zbiórki, zwody

Opis: O1 ustawiony na wysokości „Top” przygotowany do zbiórki. C oddaje rzut na kosz. O1 jak najszybciej omija pachotki i zbiera piłkę.

Wskazówki: Piłka nie może spaść na parkiet, O1 przewiduje tor lotu piłki i porusza się w jej kierunku. O1 podczas biegu nie powinien strącić pachotki.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 110



Cel: Zbiórka na kontakcie

Opis: O1 ustawiony na pozycji „Top” twarzą do kosza. C z bamperem bądź z piłką gimnastyczną ustawiony frontem do zawodnika O1. O2 oddaje rzut w kierunku kosza, O1 walczy o zbiórkę C stara się uniemożliwić zebranie piłki.

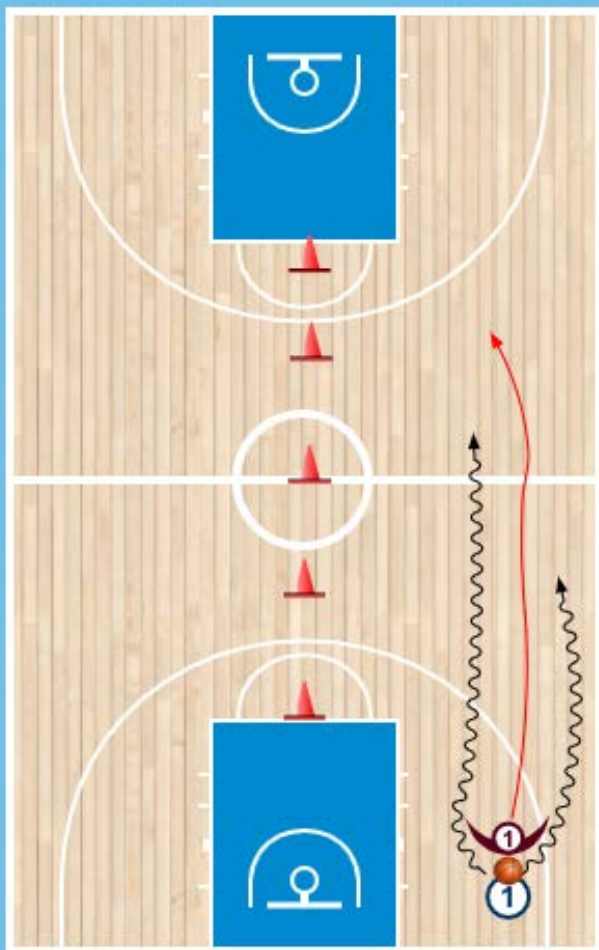
Wskazówki: Po zbiórce O1 dobija do kosza, C podczas dobitki również pracuje z bamperem. O1 mocny kontakt z C walczy o pozycje do zbiórki.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

A hand holding a basketball, with red hand-drawn markings (circles, lines, and an 'X') overlaid on the image. The background is a dark blue gradient.

TRANSMISJA DEFENSYWNA

Diagram 111



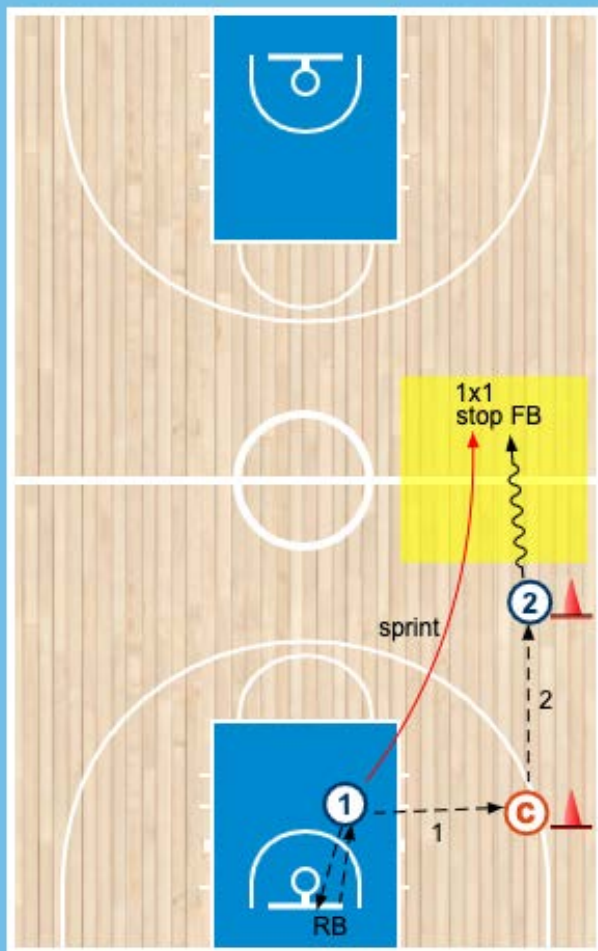
Cel: wytrącenie z rytmu biegowego zawodnika z piłką, zatrzymanie FB

Opis: Zawodnik X1 ustawiony tyłem do zawodnika O1. O1 w odległości ok 1m od X1. O1 startuje z piłką jak najszybciej chcąc zdobyć punkty jak najszybciej to możliwe. X1 zadaniem jest możliwe jak najszybsze wejście w kontakt z zawodnikiem ataku i wytrąceniem go z rytmu biegowego

Wskazówki: X1 musi wyprzedzić zawodnika O1 i stanąć w pozycji obrońcy, X1 poprzez kontakt wytrąca zawodnika O1 z rytmu biegowego.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 112



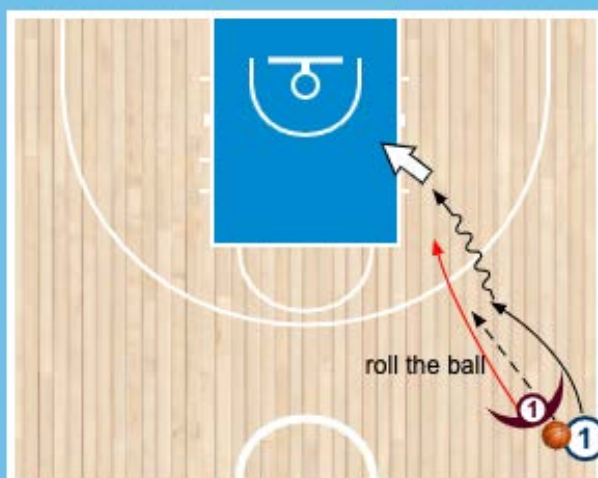
Cel: Powrót do obrony, zatrzymanie FB

Opis: O1 odbija piłkę od tablicy, wykonuje zbiórkę, następnie podaje do C ten wykonuje podanie do O2, który po otrzymaniu piłki jak najszybciej atakuje do przeciwnego kosza. O1 po podaniu jak najszybciej wraca do obrony O2, starając się zatrzymać zawodnika kosztującego jak najdalej od kosza atakowanego.

Wskazówki: O1 uniemożliwia ataku do środka.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 113



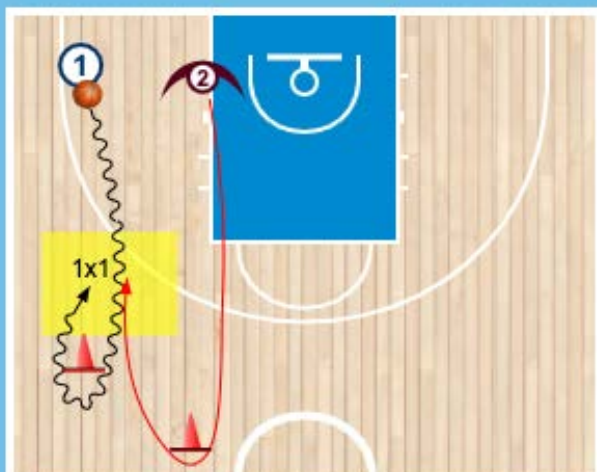
Cel: Szybka reakcja w obronie

Opis: Zawodnik X1 ustawiony tyłem do zawodnika z piłką O1. O1 wyrzuca piłkę między nogami X1, X1 startuje do obrony w momencie zobaczenia piłki. O1 jak najszybciej chwytą piłkę i atakuje kosz.

Wskazówki: Gra na kontakcie podczas obrony, X1 dalsza ręka (lewa) uniesiona w górę do bloku. Koncentracja na piłce tak aby X1 mógł jak najszybciej wystartować do obrony.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 114



Cel: Zatrzymanie penetracji na kosz

Opis: O1 kosztując piłkę od wewnętrznej strony pachołka ustawionego bliżej kosza, X2 w momencie startu O1, wykonuje sprint do pachołka omijając go od zewnętrznej strony. X2 wraca do obrony próbując zatrzymać penetrację. Gra 1x1

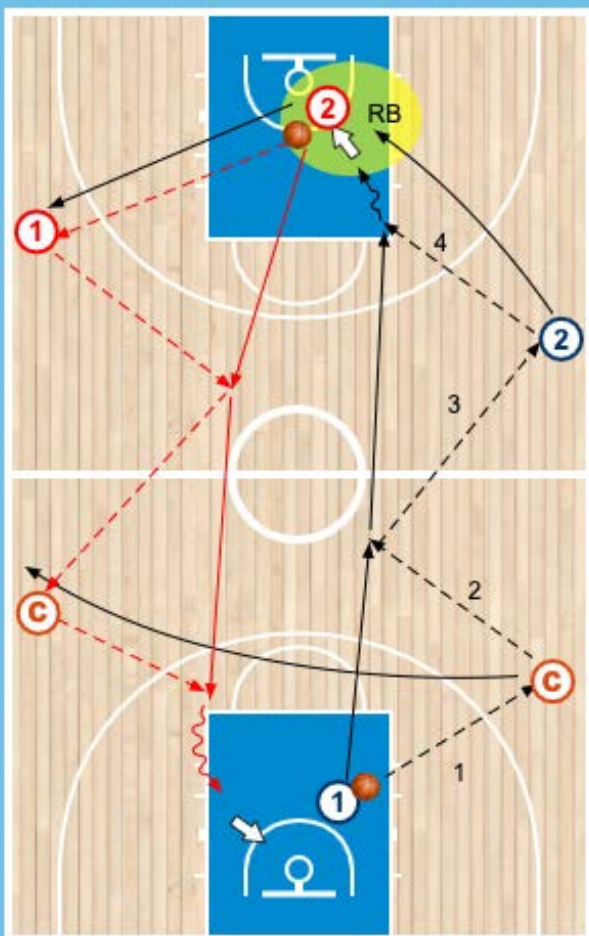
Wskazówki: X1 musi pamiętać aby jak najszybciej wejść w kontakt z zawodnikiem O1.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)



TRANSMISJA OFENSYWNA

Diagram 115



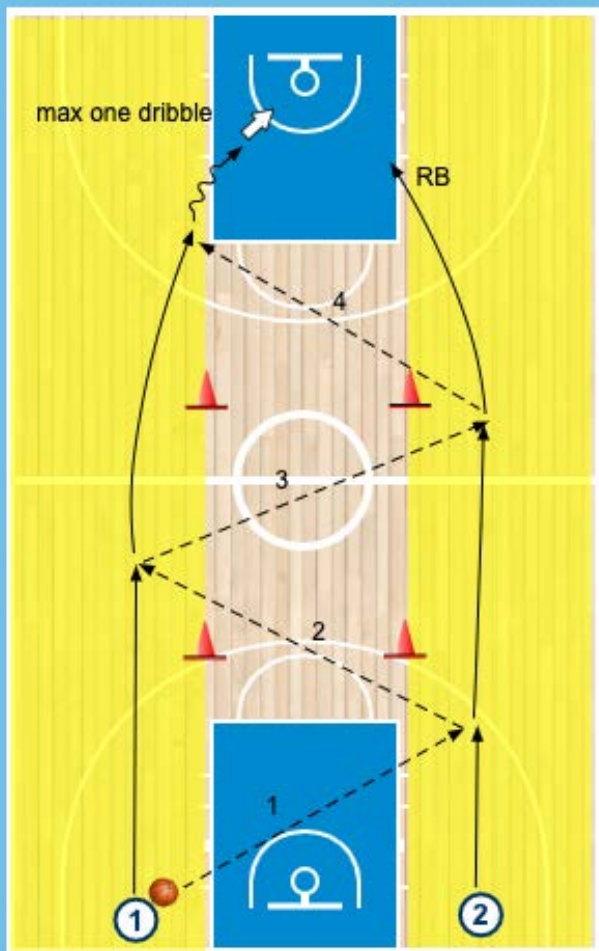
Cel: Doskonalenie podań

Opis: O1 Zaczyna ćwiczenie od odbicia piłki od tablicy, następnie zbiera piłkę podaje do C, O1 biegnie jak najszybciej w kierunku przeciwnego kosza, C wykonuje podanie powrotne i zmienia pozycję na przeciwny bas boczny. O1 po chwycie piłki podaje w biegu do O2, otrzymuje od O2 podanie powrotne i wykonuje lay up i sprintem wychodzi na pozycję do przyjęcia piłki. O2 po podaniu do O1 zbiera piłkę i wykonuje to samo ćwiczenie co O1 na przeciwny kosz.

Wskazówki: Podania sprzed klatki piersiowej, mocne podania, zwracamy uwagę na technikę podań, praca nadgarstków. Podania w biegu, otrzymujący piłkę wysunięta dalsza ręka do przyjęcia piłki. Podania w przód, „timing” podań.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 116



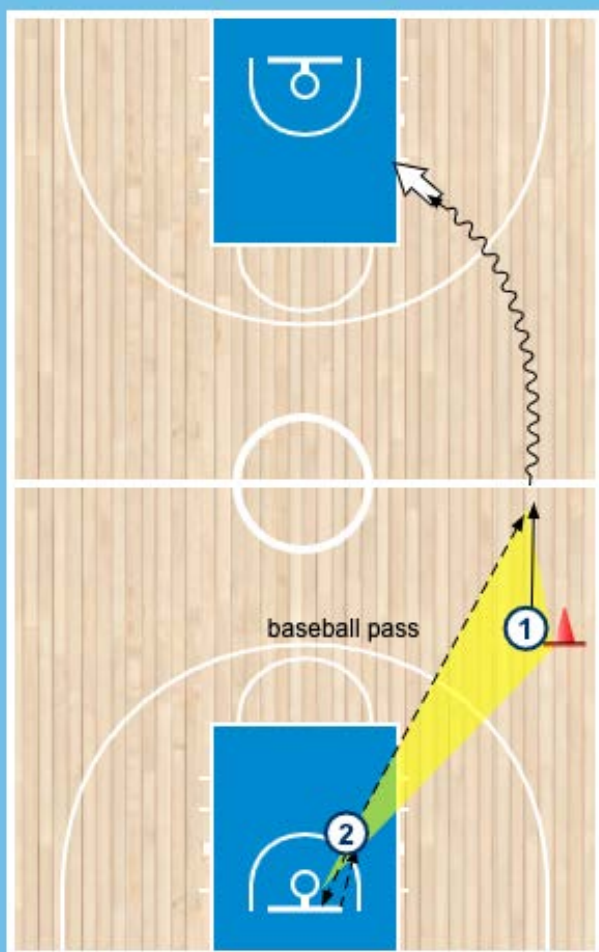
Cel: Doskonalenie podań w transmisji ofensywnej

Opis: O1, O2 ustawienie na linii końcowej. Na sygnał O2 startuje w pasie bocznym, otrzymuje podanie od O1, O1 po podaniu sprint w pasie bocznym O2 wykonuje powrotne podanie. O1, O2 wykonują cztery podania na końcu O1 lau up, O2 zbiórka zanim piłka spadnie na parkiet.

Wskazówki: Podania sprzed klatki piersiowej, mocne płaskie podania na dalszą rękę. Praca nadgarstków podczas podań.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 117



Cel: „Baseball pass” do transmisji ofensywnej

Opis: O2 odbija piłkę od tablicy, zbiera i wykonuje „baseball pass” do zawodnika O1. O1 startuje w momencie zbiórki O2 otrzymuje podanie i atakuje kosz wykańczając lau up.

Wskazówki: O1 tworzy linie podania od O2 (uwaga na podanie podania za plecy). O2 podanie jednorącz po zbiórce.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

A hand holding a basketball, overlaid with red tactical markings such as lines, circles, and an 'X'. The background is a dark blue gradient.

SYSTEM DEFENSYWNY

Diagram 118



Cel: Nauka „denny defense”

Opis: C z piłką kozłując raz w prawą stronę raz w lewą stronę. X2 ustawiony „ twarzą w twarz z zawodnikiem O1. Zadaniem zawodnika X1 jest odcięcie od podania „deny” Zawodnik O1 porusza się raz w prawo raz w lewo. X1 zmienia rękę odcinającą w zależności w którą stronę porusza się O1 i tak: jeśli w prawą – lewa ręka odcina podanie, w lewą – prawa ręka odcina podanie.

Wskazówki: O1 pracuje dla obrony, X1 blisko zawodnika O1. Odcinająca ręka podanie – dłoń otwarta wyciągnięte ramię. Kontrola wzroku gdzie jest piłka.

OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 119



Cel: Doskonalenie sytuacji „deny”

Opis: X1,O1 ułatwieni na linii rzutów wolnych twarzą do kosza. Na sygnał startują i dotykają linii końcowej boiska. O1 otwiera się na 45°, X2 zadaniem jest odcięcie od podania. Jeśli zawodnik O1 otrzyma piłkę od C gra 1x1.

Wskazówki: Gracz X1 ekstremalne odcięcie od podania, prawa ręka odcina w momencie wyjścia na pozycję 45° O1 i gdy jest próba „back door’ odcinająca ręka jest lewa. Gracz X1 kontakt wzrokowy gdzie znajduje się gracz z piłką.

OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 120



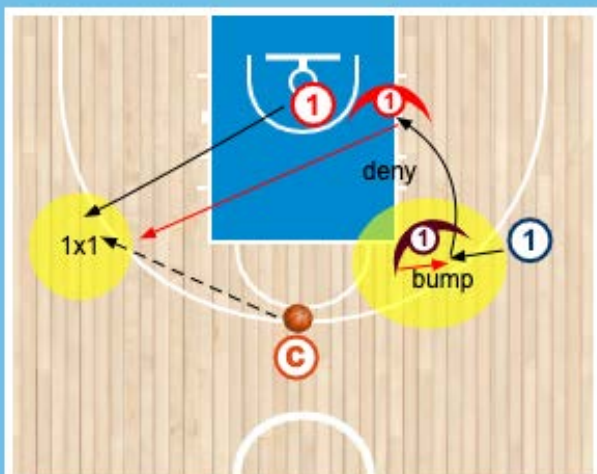
Cel: Doskonalenie obrony „deny”

Opis: O1 ustawiony na 45° wychodzi do piłki przez otwarcie „V cut”. X1 odcina ekstremalnie zawodnika od piłki przez 5 sek. Po tym czasie jeśli nie zdoła odciąć O1 otrzymuje piłkę od C. Gra 1x1.

Wskazówki: Kontrola piłki przez X1, poprawna pracy ramion podczas odcięcia od piłki.

OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 121



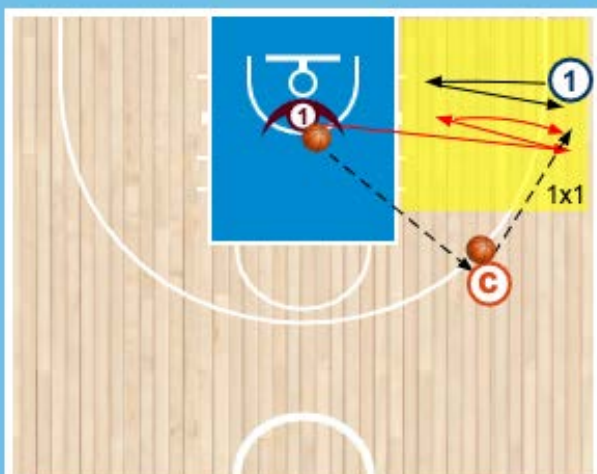
Cel: Obrona „deny front cut” do 1x1

Opis: Zawodnicy O1, X1 ustawieni na 45' C z piłką na „top” X1 jump to the ball, O1 próba „ front cut” X1 „bump” O1 cut na „ low post” O1 sprint na przeciwne 45' X1 „denny def” próbuje odciąć od podania. Po otrzymaniu piłki 1x1.

Wskazówki: X1 odcina od podania ryzykując „backdoor” prawa ręka bump”

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 122



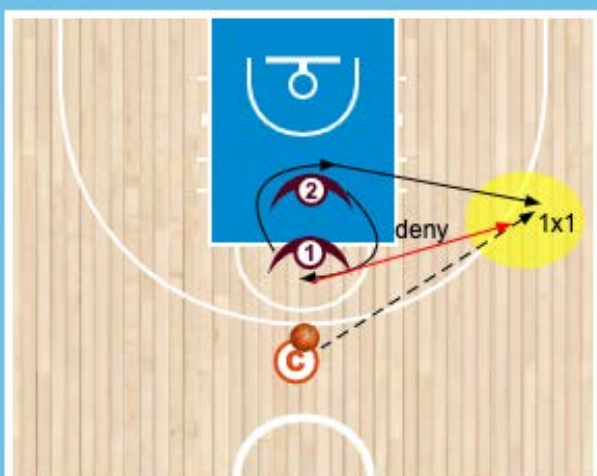
Cel: Doskonalenie obrony „deny”

Opis: X1 ustawiony pod koszem z piłką frontem do przeciwnego kosza. O1 ustawiony w rogu boiska, C z piłką. X1 podanie o C, C podanie do O1 w tym momencie X1 sprint do O1 i wykonuje odcięcie od piłki. O1 w pierwszej fazie jeśli jest odcięty od podania wykonuje „backdoor” i jeśli nie otrzyma podania wraca sprintem na pozycję. Gra 1x1

Wskazówki: Jeśli w pierwszym momencie zawodnik O1 jest otwarty należy dać oddanie, podanie na „backdoor,, kozłem. Podczas „ backdoor” X1 zmienia rękę odcinającą.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 123



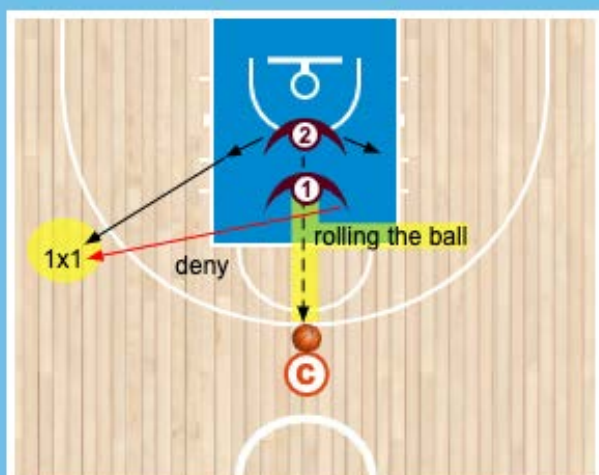
Cel: Czas reakcji, „denny defense”

Opis: Zawodnicy X1, X2 ustawieni frontem do przeciwnego kosza z przypisanym do siebie numerem (jeden, dwa) Zawodnicy poruszają w tył, przód dublując swoje pozycje. C daje sygnał np. jeden wywołany zawodnik gra jako zawodnik ataku wybierając sobie dowolną pozycję 45' natomiast zawodnik niewywołany w tym przypadku dwa staje się obrońcą który, jak najszybciej musi odciąć od podania X1. Gra 1x1

Wskazówki: Ważny czas reakcji, zarówno ataku jak i obrońcy. Obrońca musi odciąć pierwsze podanie kosztem sytuacji „ backdoor” Obrońca szuka kontaktu.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 124



Cel: Czas reakcji, doskonalenie obrony „deny”

Opis: Zawodnicy X1, X2 ustawieni w niskiej pozycji frontem do C. O2 wyrzuca piłkę między nogami X1 do C. Moment wyrzutu jest to sygnał dla zawodnika O2 o starcie na dowolne 45' jako atakujący. X1 reaguje na decyzje X2. X2 jak najszybciej do obrony „deny”

Wskazówki: X2 kontakt z zawodnikiem ataku podczas „denny def”

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

A blue-tinted photograph of a basketball player's hands holding a basketball. The image is overlaid with red tactical diagrams, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various lines and arrows indicating movement or strategy. The text 'SYSTEM OFENSYWNY' is centered in yellow.

SYSTEM OFENSYWNY

Diagram 125



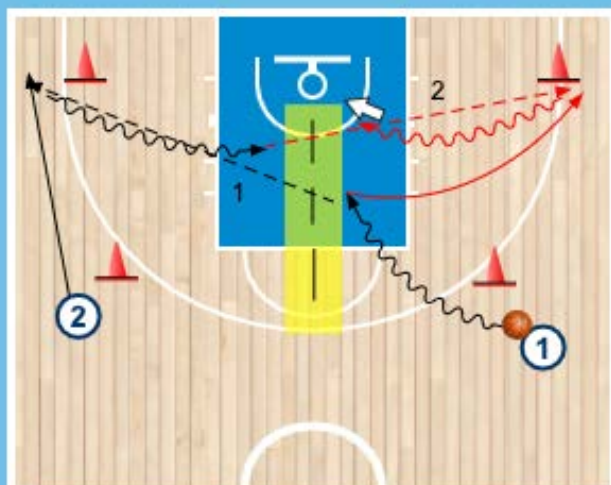
Cel: Nauka „spacing”, zasada osi boiska

Opis: Zawodnik O1 ustawiony na 45' atakuje kozłem do środka boiska. O2 ustawiony na drugim 45' w momencie ataku wykonuje „spacing” do rogu boiska otrzymuje podanie od O1 i atakuje do środka. O1 w momencie ataku O2 wykonuje „spacing” do prawego rogu boiska otrzymuje piłkę atakuje na kosz wykańczając rzut lay up.

Wskazówki: Zasada osi boiska: jeśli zawodnik ataku po penetracji, a następnie po podaniu piłki nie przekroczy osi boiska wykonuje „spacing” w wolne miejsce tworząc linie podania z zawodnikiem atakującym po słabej stronie. W tym przypadku do rogu boiska.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 126



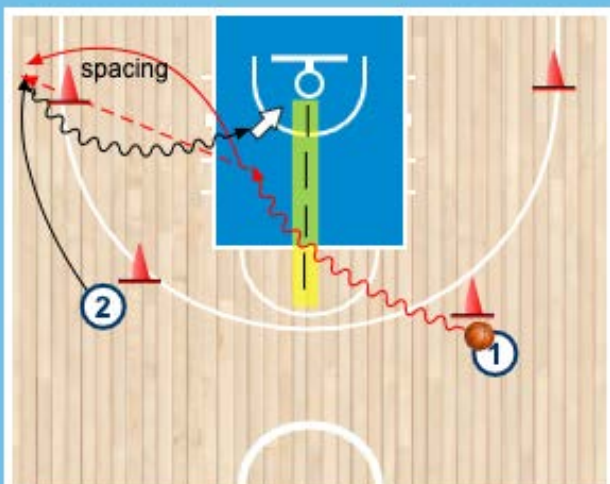
Cel: Nauka „spacing”, zasada osi boiska – dwa podania.

Opis: Zawodnik O1 ustawiony na 45' atakuje kozłem do środka boiska. O2 ustawiony na drugim 45' w momencie ataku wykonuje „spacing” do rogu boiska otrzymuje podanie od O1 i atakuje do środka. O1 w momencie ataku O2 wykonuje „spacing” do prawego rogu boiska, otrzymuje podanie i atakuje do środka boiska w tym samym czasie O1 wykonuje „spacing” do prawego rogu boiska przygotowany na podanie od O2. O1 otrzymuje podanie od O2 i atakuje na kosz wykańczając rzut lay up.

Wskazówki: Zawodnicy podczas penetracji nie przekraczają osi boiska, podania jednoręcz lub z nad głowy. Ważny „timing” – atak zawodnika – „spacing”

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 127



Cel: Nauka „ spacing”, zasada osi boiska, nauka sytuacji „re – place”

Opis: Zawodnik O1 ustawiony na 45' atakuje kozłem do środka boiska przekraczając oś boiska. O2 ustawiony na drugim 45' w momencie ataku wykonuje „spacing” do rogu boiska. Otrzymuje podanie od O1 i atakuje do środka. O1 w momencie ataku wykonuje „re-place” do rogu w którym znajdował się O2. O2 wykańcza rzut „lay up”.

Wskazówki: „Timing” moment ataku jest momentem „spacing-u”

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 128



Cel: Nauka „spacing – u” na mocnej stronie

Opis: O1 ustawiony na 45' z piłką, O2 na pozycji „slot”. O1 wykonuje atak do linii końcowej, w tym momencie O2 wykonuje „re – place” O1 po ataku podaje do O2. O2 podejmuje decyzje o ataku do środka w tym momencie O1 wykonuje „spacing” do lewego rogu boiska. O2 kończy rzut „lay up”

Wskazówki: „Spacing” na mocnej stronie, O1 podczas „safe pass” wykonuje „front pivot” podanie prawą ręką. „Timing” moment ataku jest momentem „spacing – u” zawodnika O1.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 129



Cel: Nauka „spacing - u” na mocnej stronie

Opis: O1 ustawiony na 45' z piłką, O2 na pozycji „slot”. O1 wykonuje atak do linii końcowej, w tym momencie O2 wykonuje „re – place” O1 po ataku podaje do O2. O2 podejmuje decyzje o ataku do linii końcowej w tym momencie O1 wykonuje „spacing” na wysokość linii rzutów wolnych otrzymuje piłę i oddaje rzut z wysokości.

Wskazówki: „Timing” atak do końcowej moment „spacing – u” na wysokość rzutów wolnych.

Podczas podania „safe pass” „front pivot” i podanie prawą ręką.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

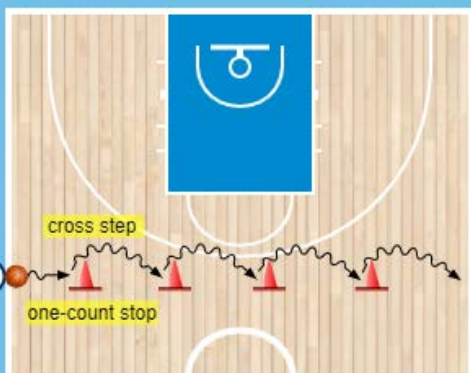
5.3. Playbook U11

PRACA NÓG W ATAKU

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 129



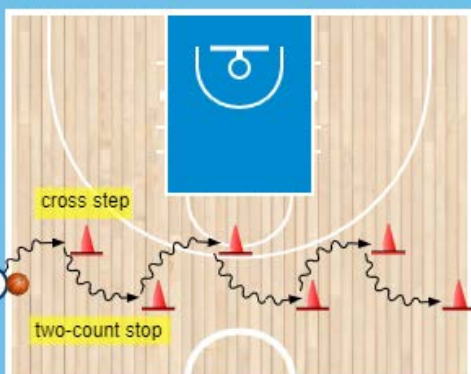
Cel: nauka naskoku na jedno tempo, krok skrzyżny

Opis: Zawodnik staje na linii bocznej, kozłuje piłkę LR między pachotkami. Przed pachotką wykonuje chwyt piłki, naskok na jedno tempo. Po naskoku atak krokiem skrzyżnym, kozłowanie do następnego pachotka. W drugą stronę zmiana ręki kozłującej.

Wskazówki: Zwrócenie uwagi na zatrzymanie przez pięty; na stabilną, niską pozycję po zatrzymaniu; na poprawne ustawienie stóp; na unikanie błędów kroków.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 130



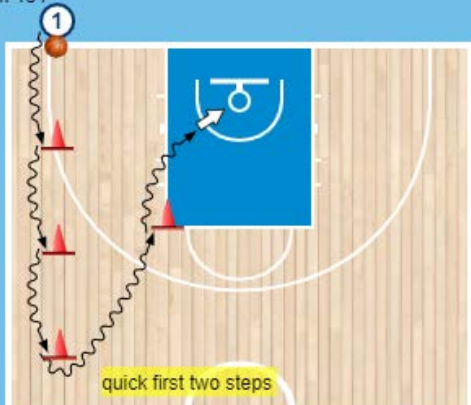
Cel: nauka zatrzymania na dwa tempa, krok kierunkowy

Opis: Zawodnik staje na linii bocznej. Kozłuje między pachotkami dalszą ręką, przed pachotką wykonuje chwyt piłki, naskok na dwa tempa. Po naskoku atak krokiem skrzyżnym. Kozłując LR, naskok P L noga, kozłując PR, naskok L P noga.

Wskazówki: Zwrócenie uwagi na zatrzymanie przez pięty; na stabilną, niską pozycję po zatrzymaniu; na poprawną pracę oraz ustawienie stóp; na unikanie błędów kroków.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 131



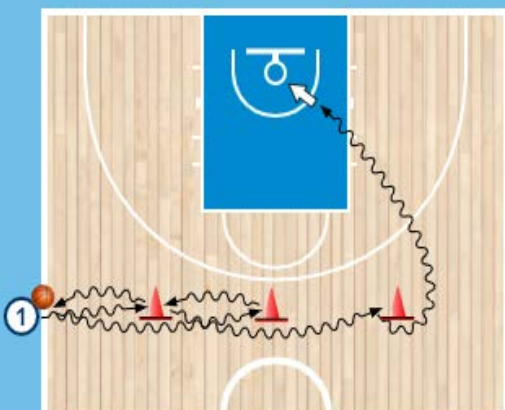
Cel: nauka przyspieszenia, zmiany tempa

Opis: Zawodnik ustawiony na linii końcowej, w truchcie wykonuje kozłowanie dalszą ręką. Przed pachotką delikatnie zwalnia, po czym wykonuje widoczne 2 kroki maksymalnego przyspieszenia. Za ostatnim pachotkiem zmiana ręki kozłującej, przyspieszenie za ostatnim pachotkiem zakończone rzutem lay up.

Wskazówki: Zwrócenie uwagi na widoczną zmianę tempa oraz na maksymalne przyspieszenie, podczas przyspieszania obniżenie pozycji oraz pochylenie tułowia.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 132



Cel: nauka zmiany kierunku biegu, zmiany kierunku kożłowania

Opis: Zawodnik ustawiony na linii bocznej, wykonuje bieg do pachołka kożłując piłkę. Przed pachołkiem zmiana kierunku biegu, odbicie z nogi wykroczonej i 2 kroki przyspieszenia. Powrót do linii bocznej, zmiana kierunku, bieg do następnego pachołka, zmiana kierunku, powrót do pierwszego pachołka. Obiegnięcie ostatniego pachołka zakończone rzutem lay up.

Wskazówki: Zwrócenie uwagi na odbicie z nogi wykroczonej, przyspieszenie po zmianie kierunku oraz na długi pierwszy krok.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 133



Cel: nauka balansu ciała

Opis: Zawodnik ustawiony na linii środkowej. Kożłuje piłkę, przed pachołkiem wykonuje balans ciała bez zmiany ręki kożłującej na jedną stronę pachołka i minięcie pachołka z drugiej strony. Ćwiczenie zakończone rzutem lay up.

Wskazówki: Zwrócenie uwagi na widoczny balans, na przeniesienie ciężaru ciała na nogę wykroczonej oraz na 2 kroki przyspieszenia po zwodzie.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

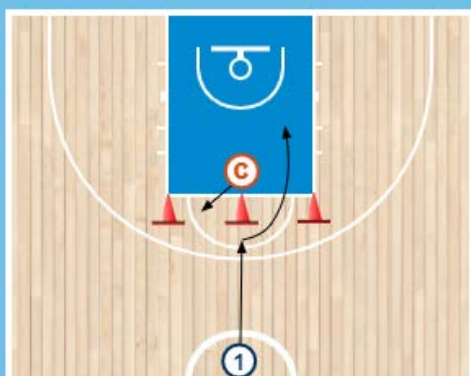
A close-up photograph of a basketball player's hands holding a basketball. The image is heavily stylized with a dark blue color cast. Overlaid on the image are several red, hand-drawn markings resembling chalk or paint, including a large 'X' on the left, a circle around the basketball, and various lines and dots scattered across the scene. The text 'PORUSZANIE SIĘ BEZ PIŁKI' is centered in a bold, yellow font.

PORUSZANIE SIĘ BEZ PIŁKI

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 134

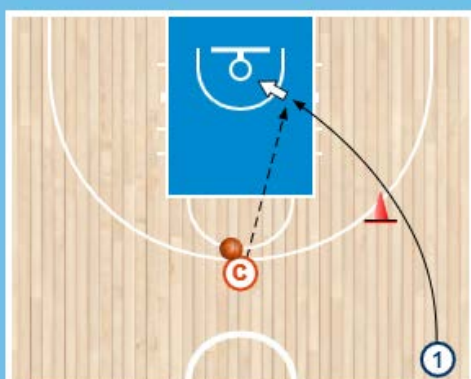


Cel: Nauka zmiany kierunku biegu oraz czasu reakcji

Opis: Zawodnik ustawiony na połowie boiska, naprzeciwko środkowego pachotka. Wykonuje sprint w kierunku środkowego pachotka, kiedy zbliży się do pachotków Trener wykonuje ruch w jedną ze stron. Zawodnik musi zareagować, zmienić kierunek i pobiec w drugą stronę.
Wskazówki: Zwrócenie uwagi aby zawodnik nie zwalniał przed pachotkami.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 135



Cel: nauka biegu w pasie bocznym oraz ścięcia do kosza na wysokości linii rzutów za 3 punkty

Opis: Zawodnik ustawiony w pasie bocznym na połowie boiska, wykonuje sprint, na wysokości pachotka/ linii rzutów za 3 punkty ścina w kierunku kosza, otrzymuje podanie od trenera i kończy rzutem lay up.

Wskazówki: Zwrócenie uwagi aby zawodnik cały czas obserwował boisko oraz piłkę podczas biegu.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 136



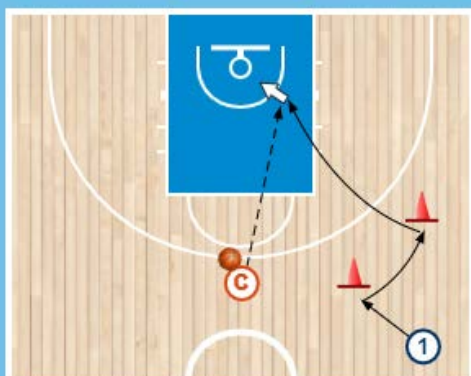
Cel: nauka wyjścia po piłkę

Opis: Zawodnik ustawiony w cornerze. Wykonuje sprint do pachotka, na wysokości pachotka ręce przygotowane do chwytu piłki i komunikat "ball", otrzymuje podanie. Po chwycie atak na 2 kozłach do środka boiska i rzut lay up.

Wskazówki: Zwrócenie uwagi na przygotowane ręce do chwytu oraz na głośny komunikat. Po chwycie piłki zawodnik zwrócony frontem do kosza w niskiej pozycji.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 137



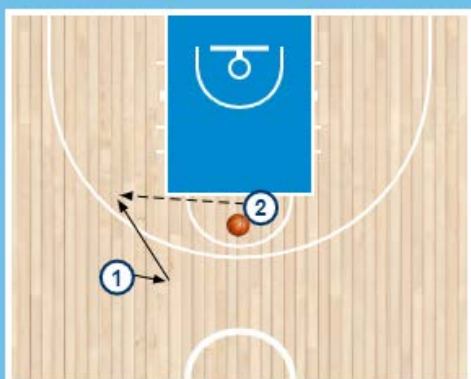
Cel: nauka zmiany kierunku biegu

Opis: Zawodnik ustawiony w pasie bocznym na linii środkowej. Biegne sprintem między pachołkami wykonując zmiany kierunku przed każdym pachołkiem. Na wysokości linii rzutów za 3 punkty ścina do kosza dostaje podanie od trenera i kończy lay upem.

Wskazówki: Zwrócenie uwagi na odbicie z nogi wykroczonej, długi pierwszy krok oraz na przyspieszenie po zmianie kierunku.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 138



Cel: nauka wyjścia po piłkę

Opis: Zawodnicy O1 i O2 podają piłkę między sobą bez kozła. Gracz po podaniu wykonuje ruch w jedną stronę odbicie z nogi wykroczonej i wyjście po piłkę z przygotowanymi rękoma do chwytu oraz komunikatem "ball".

Wskazówki: Zwrócenie uwagi aby zawodnik od razu po wykonania podania wykonał ruch, na przyspieszenie po zmianie kierunku biegu oraz na widoczne żądanie piłki.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

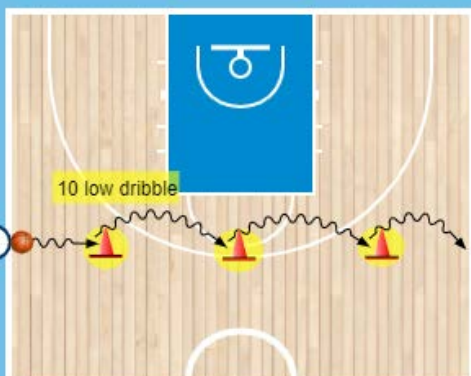
A hand holding a basketball, with the word "DRYBLING" overlaid in yellow. The image is dark blue with red chalk-like scribbles. The hand is positioned on the left, holding the basketball. The basketball is in the center, with the word "DRYBLING" written across it. The background is a dark blue gradient. There are several red scribbles: a large 'X' on the left, a circle on the right, and various lines and dashes scattered around.

DRYBLING

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 139



Cel: nauka mocnego, niskiego kozła

Opis: O1 ustawiony na linii bocznej. Kozłuje sprintem LR do pachotka. Przed pachotkiem zatrzymuje się, obniża pozycję i wykonuje 10 szybkich kozłów do linii kolan. Następnie biegnie do kolejnego pachotka. Z powrotem zmiana ręki kozłującej.

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na stabilną pozycję podczas kozłowania przy pachotku; na niski, mocny i jak najszybszy kozioł oraz aby zawodnik nie patrzył na piłkę podczas kozłowania.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 140



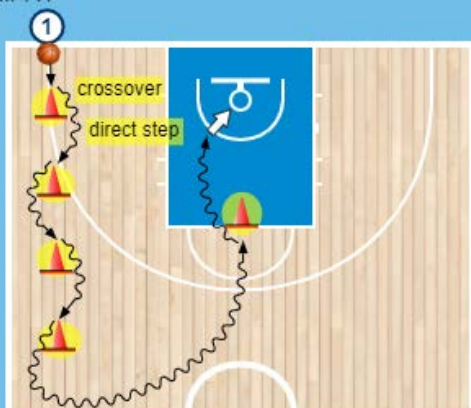
Cel: Nauka kozłowania ze zmianą kierunku biegu, czas reakcji

Opis: O1 w niskiej pozycji kozłuje piłkę, cały czas obserwuje trenera. C sygnalizuje ręką pachotek, który zawodnik musi jak najszybciej obieć kozłując piłkę i wrócić do pozycji wyjściowej. Kozłowanie dalszą ręką od pachotka.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na niski, mocny kozioł i na stabilną pozycję; na kozłowanie piłki ręką dalszą od pachotka; aby zawodnik nie patrzył na piłkę podczas kozłowania.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 141



Cel: Nauka zmiany ręki kozłującej przed sobą (crossover)

Opis: O1 ustawiony na linii końcowej. Zawodnik przed każdym pachotkiem wykonuje zatrzymanie, obniżenie pozycji, zmianę ręki kozłującej przed sobą (crossover) i atak nogą kierunkową. Ćwiczenie zakończone lay upem.

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na obniżenie pozycji przed zmianą, na niski kozioł, na wyraźny atak nogą kierunkową oraz na 2 kroki przyspieszenia po każdej zmianie.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 142



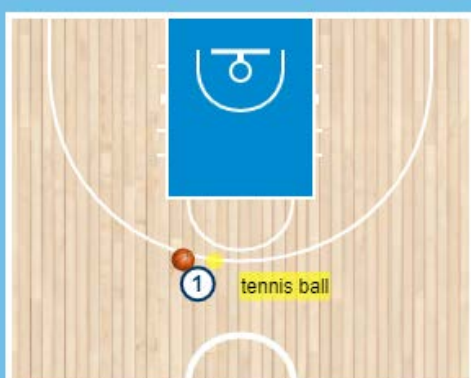
Cel: Doskonalenie crossovera i direct stepu

Opis: Zawodnik ustawiony z piłką ok. 3m od pierwszego pachotka. Przed pachotkiem wykonuje crossover i atak nogą kierunkową, kończy rzutem lay up. O1 zaczyna ćwiczenie kozłując LR, w następnym powtórzeniu kozłując PR.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na obniżenie pozycji przed zmianą, na niski kozioł, wyraźny direct step oraz na przyspieszenie po każdej zmianie.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 143



Cel: koordynacja podczas dryblingu

Opis: Zawodnik w jednej ręce trzyma piłkę do koszykówki, w drugiej piłeczkę tenisową. O1 kozłuje piłkę do koszykówki, podrzuca w górę (powyżej głowy) piłeczkę tenisową, wykonuje crossover i łączy drugą ręką piłkę do tenisa. Piłeczka tenisowa może raz odbić się od parkietu.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na niski crossover oraz na obserwowanie tylko piłki tenisowej. Po opanowaniu ćwiczenie można wykonywać w ruchu oraz zabrać możliwość odbicia się piłeczki od parkietu.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

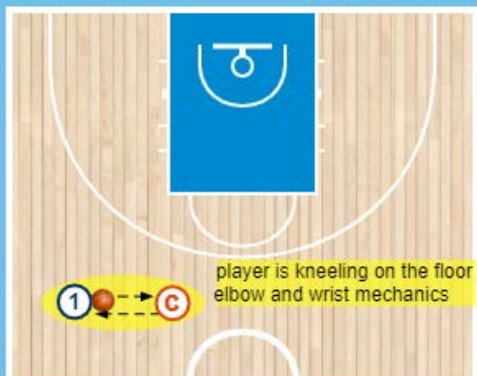
A hand holding a basketball, with red chalk-like markings on a dark blue background. The word "RZUTY" is written in yellow in the center.

RZUTY

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 144



Cel: Mechanizm ręki do rzutu

Opis: Zawodnik w klęku. Piłka ułożona na dłoni, druga dłoń położona na przeciwnym biodrze. O1 wykonuje symulację rzutu do trenera.

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na poprawny mechanizm ręki podczas rzutu. Praca łokcia, nadgarstka oraz kontrola i rotacja piłki.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 145



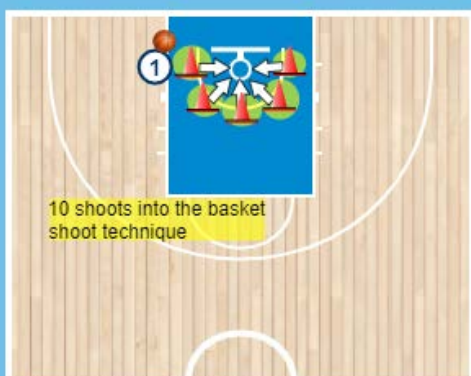
Cel: Mechanizm nóg oraz ręki do rzutu

Opis: Zawodnik ustawiony z piłką naprzeciwko obręczy w odległości ok 1,5m. Piłka ułożona na dłoni, druga dłoń na przeciwnym biodrze. O1 oddaje rzut do kosza tak aby piłka nie dotknęła tablicy.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na poprawne ustawienie stóp do rzutu oraz na pracę nóg, ramienia, łokcia i nadgarstka.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 146



Cel: Nauka poprawnej mechaniki rzutu, rzuty z miejsca

Opis: Zawodnik ustawiony z piłką za pierwszym pachołkiem. Pachołki ustawione ok 2m od kosza. O1 oddaje 10 rzutów z miejsca z każdego pachołka.

Wskazówki: Nie spieszyć się, pilnować ustawienia stóp, stabilnej pozycji oraz prawidłowej mechaniki rzutu.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 147



Cel: Rzuty po zatrzymaniu na dwa tempa

Opis: O1 ustawiony za linią rzutów za 3 punkty, trener pod koszem z piłką. Zawodnik biegnie do pachołka, C wykonuje podanie kozłem. Zadaniem O1 jest zatrzymanie na dwa tempa i oddanie rzutu. Po rzucie trener zbiera piłkę a zawodnik w biegu tyłem wraca do pozycji wyjściowej.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na poprawne zatrzymanie na dwa tempa, na stabilną pozycję, ustawienie stóp oraz na prawidłową mechanikę rzutu.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 148



Cel: Rzuty po 1 koźle i zatrzymaniu na dwa tempa

Opis: Zawodnik z piłką ustawiony na linii rzutów wolnych za pachołkiem w pozycji potrójnego zagrożenia. Wykonuje jeden, ofensywny kozioł lewą ręką, naskok na dwa tempa PL i rzut. W kolejnym powtórzeniu kozioł prawą ręką i naskok LP.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na poprawne zatrzymanie na dwa tempa, stabilną pozycję, ustawienie stóp oraz na prawidłową mechanikę rzutu.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

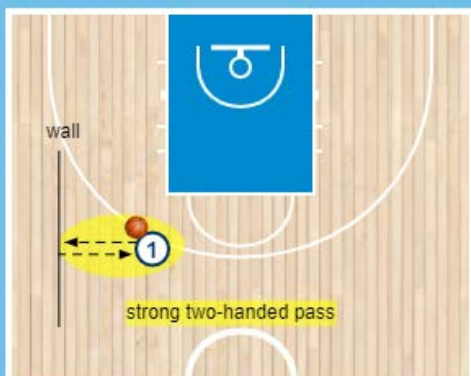
A hand holding a basketball, with the word "PODANIA" overlaid in yellow. The image is dark blue with red chalk-like scribbles and lines. The basketball is in the center, held by a hand from the left. The word "PODANIA" is in the middle. There are red scribbles: a large 'X' on the left, a circle on the right, and various lines and dashes scattered around.

PODANIA

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 149

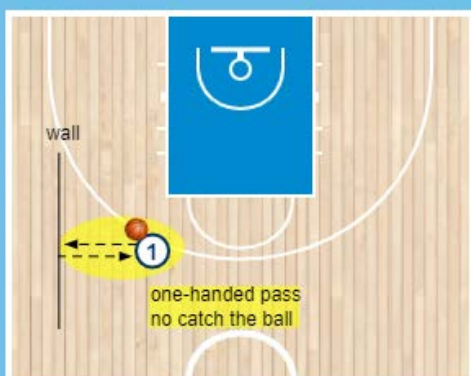


Cel: Nauka podań sprzed klatki piersiowej

Opis: Zawodnik staje na wprost ściany. O1 wykonuje podania w miejscu: sprzed klatki piersiowej. Zawodnik staje w takiej odległości aby po mocnym podaniu piłka odbiła się raz od parkietu przed chwytem.
Wskazówki: Zwrócić uwagę na technikę podań: pracę ramion, nadgarstków. Praca nóg: Podczas podania wykonujemy krok w kierunku podania i cofamy nogę podczas chwytu piłki.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 150

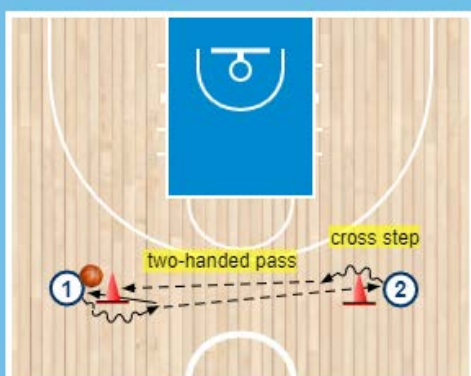


Cel: nauka podań jednorącz z kozła

Opis: Zawodnik ustawiony na wprost ściany. Wykonuje podania w miejscu jednorącz po jednym kozle. Staje w takiej odległości aby po podaniu piłka odbiła się raz od parkietu. O1 nie łapie piłki, tylko od razu kozłuje ją jedną ręką.
Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na pracę nóg, ramion i nadgarstka podczas podania oraz na mocny jeden kozioł.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 151



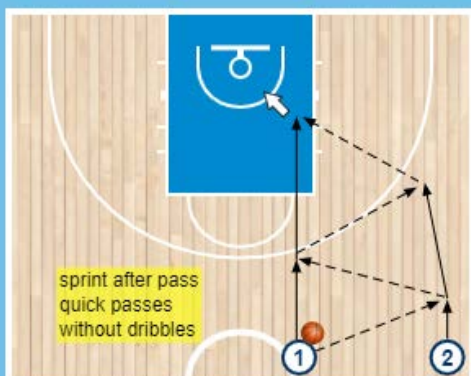
Cel: Nauka podań sprzed klatki piersiowej po kozle

Opis: O1 i O2 ustawieni naprzeciw siebie za pachołkami. O1 wykonuje atak krokiem skrzyżnym i po jednym kozle podaje do O2 sprzed klatki piersiowej. Po podaniu wraca do pozycji wyjściowej i czeka na podanie od O2.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na technikę podań: pracę nóg, ramion i nadgarstków. Na siłę, dokładność podań oraz na wykonywanie podania w pierwszym kroku po chwycie.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 152



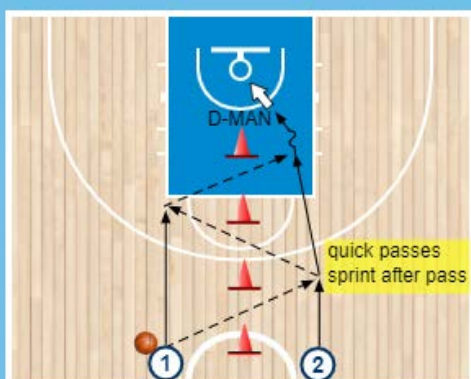
Cel: Nauka podań w biegu

Opis: Zawodnicy O1 i O2 ustawieni na linii środkowej boiska. O1 na wysokości przedłużenia linii bocznej pola 3 sekund, O2 w pasie bocznym przy linii bocznej. Zawodnicy wykonują między sobą 4 podania w biegu, O1 kończy rzutem lay up. O1 i O2 wykonują ćwiczenie bez użycia koźła.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na technikę, siłę oraz dokładność podań, na sprint zawodnika po podaniu aby każdy pass był do przodu, na spojrzenie na kosz po każdym podaniu.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 153



Cel: doskonalenie podań sprzed klatki piersiowej

Opis: Zawodnicy O1 i O2 ustawieni na połowie boiska na szerokość linii bocznych pola 3 sekund. Wykonują między sobą 3 podania między D-MENami. Ćwiczenie zakończone rzutem lay up po jednym koźle.

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na dokładność, technikę i siłę podań, na sprint zawodnika po podaniu oraz na przegląd boiska przez gracza.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

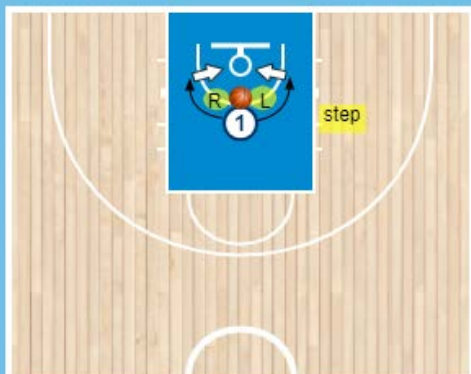
A hand holding a basketball, with red scribbles overlaid on the image. The background is a dark blue gradient. The hand is positioned in the center, holding the basketball. The scribbles are in a bright red color and include a large 'X' on the left, a circle on the right, and several curved lines and dashes scattered across the scene.

WYKOŃCZENIA NA KOSZ

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 154



Cel: nauka pracy nóg podczas wykończenia

Opis: Zawodnik ustawiony na linii półkola szarzy. Wykonując krok skrzyżny lewą nogą w tym samym momencie oddaje rzut do kosza prawą ręką, zbiera po swoim rzucie i wraca do pozycji wyjściowej. Następnie oddaje rzut na drugą stronę kosza lewą ręką stawiając prawą nogę skrzyżnie w kierunku kosza.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na pracę nóg (wybicie w górę, ciągnięcie kolana w górę) na wyprostowaną rękę przy rzucie oraz aby nadgarstek był zamknięty i kontrolował ostatnią fazę rzutu

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 155



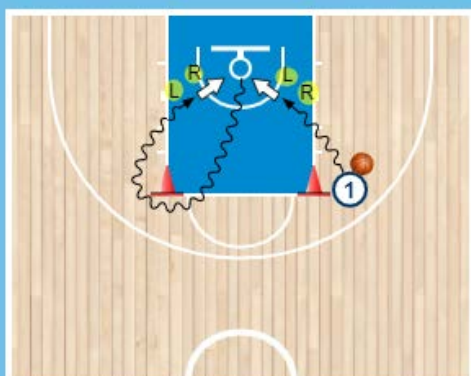
Cel: Nauka wykończeń lay upem po jednym i dwóch kożłach

Opis: O1 ustawiony w pozycji potrójnego zagrożenia za pachołkiem. Wykonuje atak krokiem skrzyżnym, jeden ofensywny koziół i rzut z lewego dwutaktu. Po 10 powtórzeniach, z pozycji wyjściowej atak krokiem kierunkowym do środka boiska i rzut z prawego dwutaktu po dwóch kożłach. Następnie zmiana strony.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na odpowiednią pracę nóg podczas mijania pachołka oraz podczas dwutaktów, na prawidłową pracę ręki i nadgarstka podczas rzutu.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 156



Cel: Nauka rzutu lay up po kożle z biegu

Opis: Zawodnik ustawiony na wysokości pachołka po prawej stronie. Wykonuje jeden koziół i oddaje rzut z prawego dwutaktu. Zbiera piłkę po swoim rzucie i kożlują do pachołka po drugiej stronie. Po obiegnięciu pachołka oddaje rzut z lewego dwutaktu.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na prawidłową pracę nóg, ramion i nadgarstka podczas dwutaktu. Ćwiczenie bardzo intensywne.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 157



Cel: Nauka rzutu lay up po ataku do środka z pozycji 0 stopni

Opis: O1 ustawiony za pachotkiem w odległości ok 1m od linii bocznej pola 3 sekund w pozycji potrójnego zagrożenia. Wykonuje atak krokiem skrzyżnym do środka boiska, jeden ofensywny kozioł i rzut z dwutaktu. Zbiera piłkę po swoim rzucie i idzie za pachotek z drugiej strony. Zawodnik nie rzuca o tablicę

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na pracę nóg podczas mijania pachotki oraz dwutaktu. Na pracę na ramienia i nadgarstka podczas wykończenia rzutu.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 158



Cel: Doskonalenie pracy ręki, nadgarstka podczas rzutu z dwutaktu

Opis: Zawodnik O1 ustawiony za pachotkiem z dwoma piłkami. Wykonuje jeden kozioł ręką dalszą od pachotki, drugą piłkę trzyma pod pachą. Wykonuje dwutakt (z prawej strony prawą, z lewej strony lewą) i oddaje rzut jedną ręką (z prawej strony prawą, z lewej strony lewą). Po rzucie zbiera piłkę i zmienia stronę.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na prawidłową pracę ramienia oraz nadgarstka podczas lay upu. Wszystkie rzuty wykonane idealnie technicznie.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

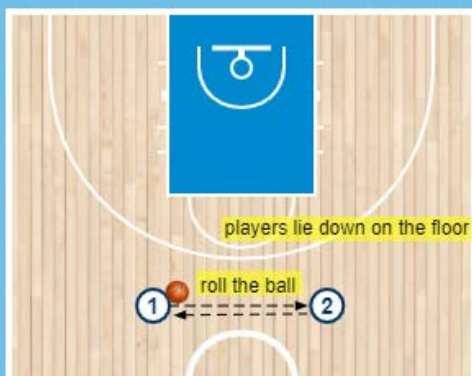
A hand is shown holding a basketball. The image is overlaid with various red, hand-drawn scribbles, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and several curved lines. The background is a dark blue gradient.

CHWYTY

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 159



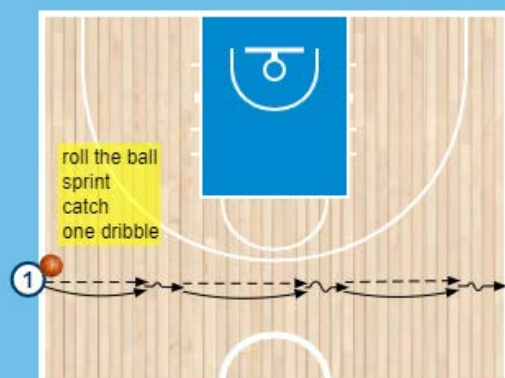
Cel: nauka chwytu piłki, ułożenie rąk

Opis: O1 i O2 w leżeniu przodem naprzeciwko siebie wykonują podania po ziemi.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na przygotowanie do chwytu piłki (łokcie szeroko, dłonie w "koszyczek", palce szeroko); słyszalny, mocny chwyt; praca ramion i nadgarstków przy podaniu.

OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 160

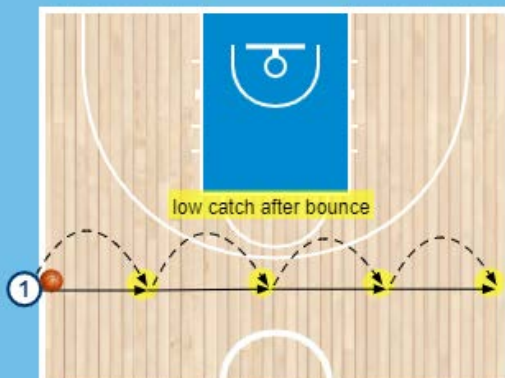


Cel: nauka chwytu piłki po dobiegnięciu

Opis: O1 ustawiony na linii bocznej. Zawodnik toczy piłkę do przodu, wykonuje sprint, chwyt piłki z parkietu, jeden kozioł i powtarza ćwiczenie. **Wskazówki:** Należy zwrócić uwagę na obniżenie pozycji na nogach przed chwytym, na słyszalny chwyt piłki oraz aby zawodnik nie popełniał błędów kroków po chwycie.

OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 161



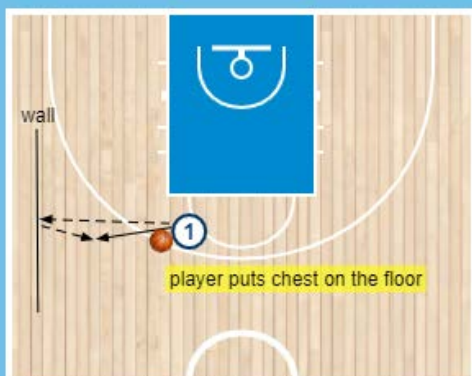
Cel: nauka chwytu po odbiciu piłki

Opis: Zawodnik O1 staje na linii bocznej. Wykonuje wyrzut piłki w górę przed siebie. Dobiega do piłki i po jednym odbiciu łapie piłkę. Zadaniem zawodnika jest złapanie piłki jak najniżej po jej odbiciu. O1 powtarza ćwiczenie na całej szerokości boiska.

Wskazówki: Zwrócić uwagę aby zawodnik obniżał pozycję na nogach przed chwytym oraz na mocny i jak najniższy chwyt piłki.

OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 162



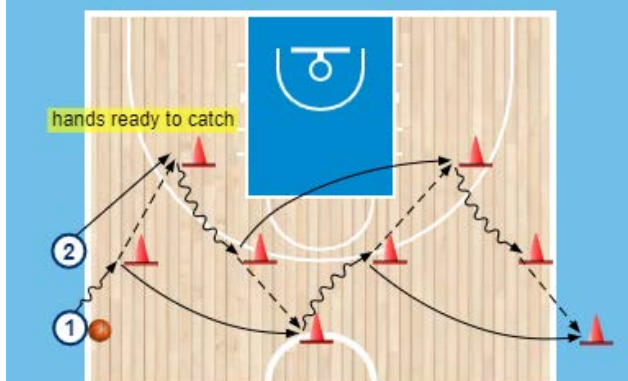
Cel: nauka chwytu piłki w deficycie czasu

Opis: Zawodnik staje z piłką naprzeciwko ściany. Jego zadaniem jest wyrzucić piłkę o ścianę, wykonać leżenie przodem tak aby klatka piersiowa dotknęła parkietu, wstać i po jednym odbiciu się piłki od ziemi, dobiec do niej i ją złapać.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na atak zawodnika na piłkę oraz na poprawny chwyt u zawodnika.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 163



Cel: Nauka chwytów piłki w biegu

Opis: Zawodnicy ustawieni na linii bocznej, O1 z piłką. O1 wykonuje kozłowanie do pierwszego pachotka dalszą ręką, O2 biegnie do kolejnego pachotka. O1 podaje do O2, następnie O2 kozłuje do kolejnego pachotka i podaje do O1.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na to aby zawodnik zaczynał biec w momencie kiedy drugi z graczy zaczyna kozłować. Na przygotowanie, ułożenie rąk oraz na poprawny chwyt. Na mocne, płaskie podania.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

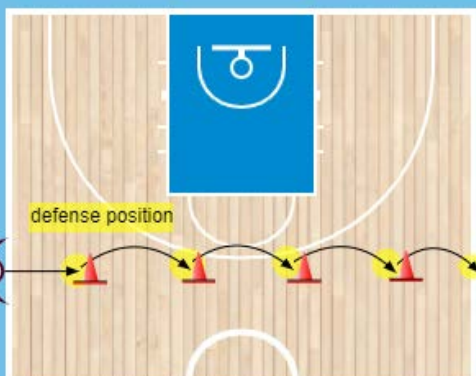


PRACA NÓG, RAMION W OBRONIE

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 164



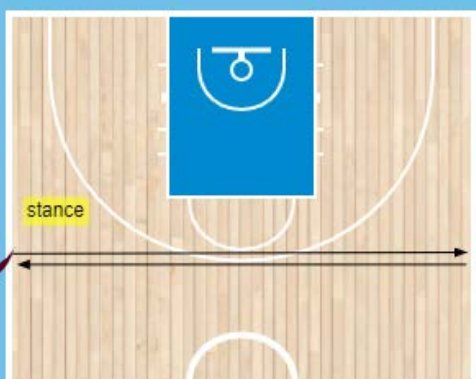
Cel: nauka pozycji w obronie

Opis: X1 ustawiony na linii bocznej. Zawodnik wykonuje sprint, zatrzymanie na dwa tempa i ustawienie w pozycji obronnej przed każdym pachołkiem.

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na stabilną pozycję w obronie; nisko na nogach; stopy szeroko, ustawione równolegle; jedna ręka broniąca kozła, druga podania.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 165



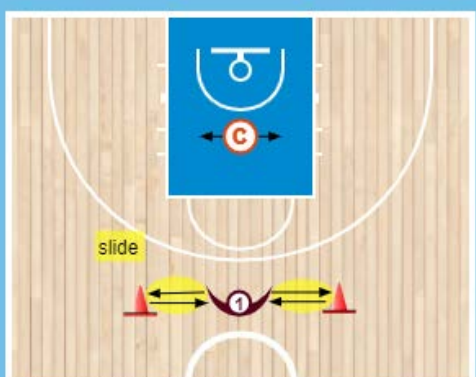
Cel: nauka kroku odstawno- dostawnego

Opis: Zawodnik ustawiony na linii bocznej w pozycji obrońcy. Przesuwa się wolno krokiem odstawno- dostawnym w kierunku pachołka utrzymując niską pozycję. Kiedy X1 pracuje w prawą stronę LR broni kozła, PR broni podania. Kiedy w lewą stronę ramiona pracują odwrotnie.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na niską pozycję podczas "stance", aby zawodnik nie łączył i nie krzyżował nóg oraz na poprawne ułożenie ramion

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 166



Cel: nauka "slide"

Opis: X1 ustawiony w pozycji obrońcy po środku, między pachołkami naprzeciw trenera. Zawodnik cały czas obserwuje trenera, gdy C wskaże pachołek zadaniem X1 jest dotknięcie pachołka i powrót do pozycji wyjściowej. Zawodnik porusza się "slidem"

Wskazówki: Zwrócić uwagę na pracę nóg oraz ramion podczas "slide", aby zawodnik nie krzyżował i nie łączył stóp i cały czas znajdował się w niskiej pozycji.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 167



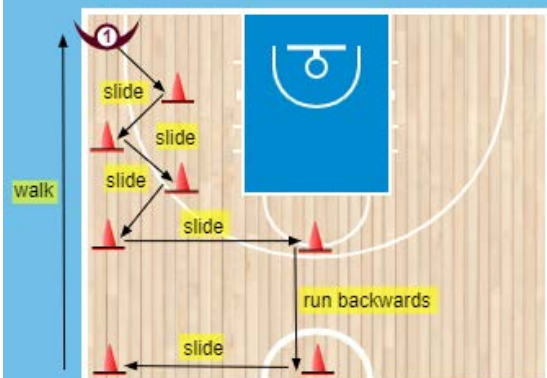
Cel: doskonalenie "slide"

Opis: X1 ustawiony w narożniku boiska koło pachołka nr 1. Wykonuje jak najszybszy "slide" do pachołka nr.2, po dotknięciu pachołka ręką "slide" do pachołka nr. 1. Następnie bieg tyłem i na kolejnych pachołkach powtarza sekwencje. Po wykonanym ćwiczeniu wraca marszem. X1 raz zaczyna ćwiczenie z pachołka nr.1, raz z pachołka nr.2.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na poprawny "slide", na niską pozycję przy biegu tyłem, na pracę ramion zarówno podczas "slide" jak i przy biegu oraz na odbicie z nogi wykroczonej podczas zmiany kierunku przy "slidzie".

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 168



Cel: doskonalenie "slide"

Opis: X1 ustawiony w cornerze. Wykonuje "slide" między pachołkami. Następnie bieg tyłem i ponownie "slide". Praca ramion: jedna ręka na piłkę, druga odcinająca podanie (przy zmianie kierunku "slidu" zmiana ułożenia rąk). Po zakończonym ćwiczeniu X1 wraca marszem na pozycję startową.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na niską pozycję oraz na prawidłową pracę nóg i ramion podczas "slide".

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

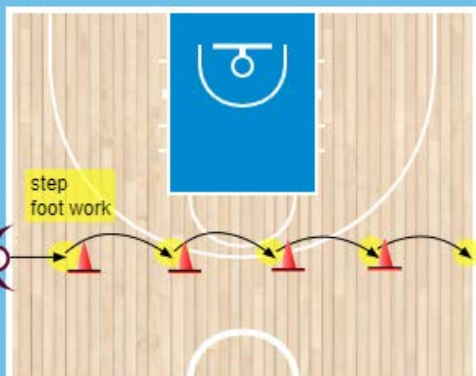
A hand holding a basketball, with red scribbles overlaid on the image. The background is a dark blue gradient. The text is centered in a bold, yellow font.

ZATRZYMANIA (CLOSE OUT)

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 169



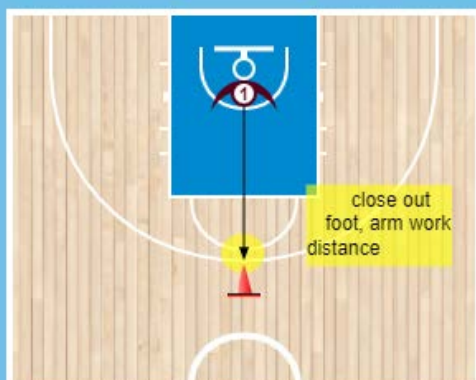
Cel: nauka "stepu"

Opis: X1 ustawiony na linii bocznej. Zawodnik wykonuje sprint do pachotka, przed pachotkiem wykonuje "step". Jak najszybsza praca na śródstopiu, ramiona szeroko, palce dłoni rozpostarte.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na niską pozycję obrońcy, na nie wypychanie bioder do przodu oraz na szybką pracę na śródstopiu.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 170



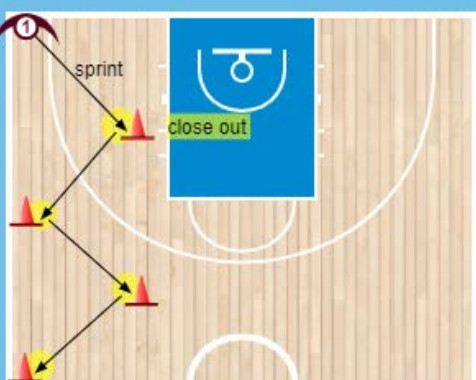
Cel: nauka "close out"

Opis: Zawodnik ustawiony na linii półkola szarzy, przodem do pachotka. X1 biegnie sprintem do pachotka, ok. 1,5m przed pachotkiem wykonuje "close out", ważne aby był frontem do pachotka, nie skręcał się w biodrach. Jedną ręką uniesioną w górę, broniąc rzutu.

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na foot work na śródstopiu, na pozycję frontalną, na niską pozycję przy "close out" oraz na pracę ramion.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 171



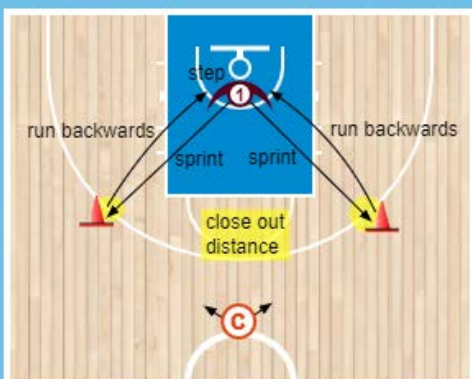
Cel: nauka "close outu"

Opis: Zawodnik ustawiony w narożniku boiska. Biegnie sprintem do pachotka, przed pachotkiem wykonuje "close out". Gdy X1 robi "close out" do pachotków znajdujących się bliżej osi boiska, prawa ręka uniesiona w górę chroniąca przed rzutem. Gdy ćwiczy do pachotków znajdujących się na linii bocznej lewa ręka broni przed rzutem.

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na foot work przy "close out", na niską pozycję oraz na pracę ramion.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 172



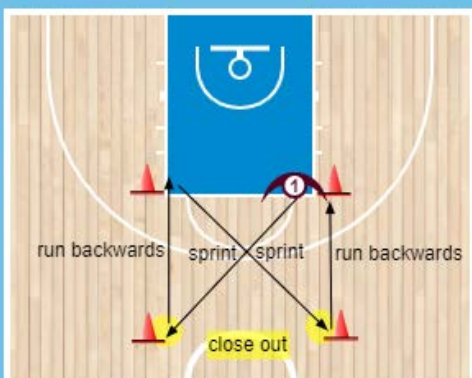
Cel: doskonalenie "close outu"

Opis: Zawodnik ustawiony za linią półkola szarży w pozycji obrońcy przodem do trenera. W niskiej pozycji wykonuje step, do wskazanego przez C pachotka biegnie sprintem i robi "close out". Ręka bliżej osi boiska chroni przed rzutem. Po "close outcie" bieg tyłem i powrót do stepu.

Wskazówki: Zwrócić uwagę aby stopy przy "close outcie" były ustawione równoległe i pachotek znajdował się pomiędzy nimi. Obserwować foot work, niską pozycję i pracę ramion.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 173



Cel: Doskonalenie "close outu"

Opis: X1 ustawiony przy pachotku. Biegnie sprintem po przekątnej, wykonuje "close out", następnie szybki bieg tyłem. Zawodnik wykonuje ćwiczenie jak najszybciej, nie zapominając o prawidłowym foot worku i pracy ramion.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na poprawnie wykonany "close out".

▶ OGLĄDAJ TERAZ

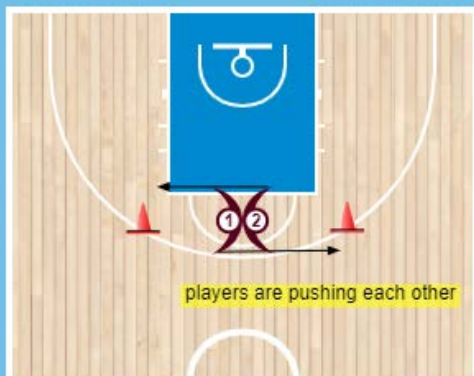
A hand holding a basketball is the central focus of the image. The background is a dark, monochromatic blue. Overlaid on this are several red, hand-drawn, chalk-like markings, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various lines and scribbles that suggest a tactical diagram or a game plan. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the basketball and the skin of the hand.

ZBIÓRKA W OBRONIE

Ćwiczenie

Wykończenia

Diagram 174



Cel: przygotowanie do "box outu"

Opis: X1 i X2 ustawieni plecami do siebie na osi boiska. Ich zadaniem jest przepchnąć przeciwnika do pachotka znajdującego się za plecami. Za każde przepchnięcie rywala, zawodnik otrzymuje punkt.

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę aby zawodnicy byli w niskich pozycjach i mocno pracowali na śródstopiu.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 175



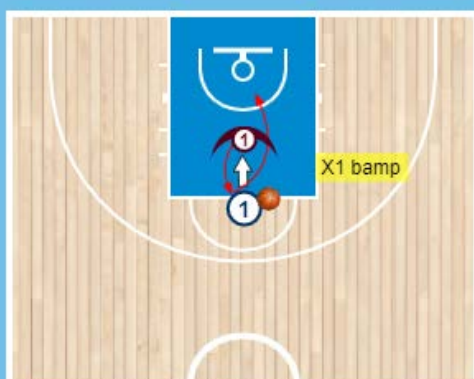
Cel: nauka "bamp"

Opis: O1 z piłką ustawiony na linii bocznej, X1 w pozycji obrońcy frontem do zawodnika ataku. O1 wyrzuca piłkę za zawodnika obrony symulując rzut, po rzucie robi lekki ruch po piłkę. X1 wykonuje "bamp" jeśli atakujący idzie w lewą stronę, obrońca wykonuje ruch lewą nogą w kierunku O1 i zatrzymuje go swoim przedramieniem (ręka ugięta w łokciu na wysokości klatki piersiowej przeciwnika. Po poprawnym "bampie" biegnie po piłkę.

Wskazówki: Zwrócić uwagę aby obrońca nie biegł od razu po piłkę, żeby wszedł w kontakt z atakującym, zatrzymał go oraz na poprawnie wykonany "bamp".

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 176



Cel: doskonalenie "bampa"

Opis: O1 z piłką ustawiony na linii rzutów wolnych. X1 w pozycji obrońcy frontem do niego. O1 wykonuje rzut do kosza, po rzucie wykonuje ruch na zbiórkę (atak pracuje dla obrony). Zadaniem X1 jest "zbampować" O1 i zebrać piłkę.

Wskazówki: Zwrócić uwagę aby obrońca od razu nie biegł na zbiórkę tylko wykonał prawidłowy "bamp", aby po rzucie skupił się na zatrzymaniu zawodnika ataku.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 177



Cel: przygotowanie do zastawienia frontem

Opis: O1 i X1 ustawieni twarzą do siebie. O1 stara się dotknąć piłkę (może każdą częścią ciała). Zadaniem X1 jest nie dopuścić do tego aby atakujący dotknął piłkę, atak za każde dotknięcie otrzymuje punkt. Po wyznaczonym czasie przez trenera następuje zamiana ról.

Wskazówki: Zwrócić uwagę aby zawodnicy walczyli na kontakcie, aby obrońca był w niskiej pozycji i pracował przede wszystkim na nogach, nie rękoma.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 178



Cel: przygotowanie do walki o zbiórkę

Opis: O1 i X1 ustawieni w polu 3 sekund. Trener stoi z piłką za linią rzutów wolnych. C rzuca do kosza, zadaniem X1 jest niedopuszczenie aby zawodnik ataku zebrał piłkę. Za każde zebranie piłki O1 otrzymuje punkt. Po określonym czasie zmiana ról.

Wskazówki: Zwrócić uwagę aby zawodnicy walczyli na kontakcie, aby zawodnik obrony najpierw skupił się na atakującym a dopiero potem na piłce.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

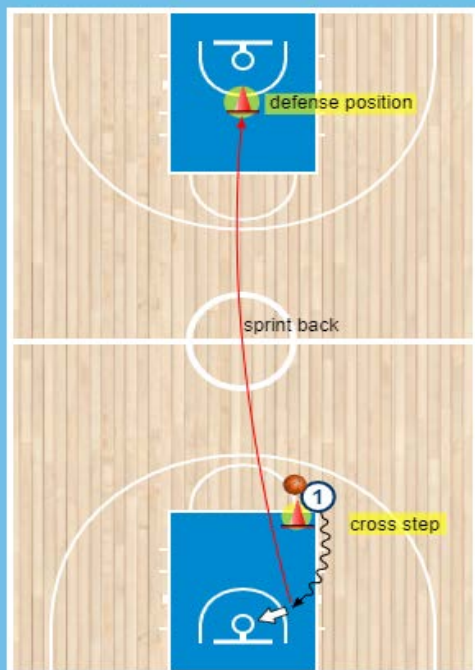
A basketball player in a blue uniform is shown from the waist up, holding a basketball with both hands. The image is overlaid with red hand-drawn lines and an 'X' mark. The text 'TRANSMISJA DEFENSYWNA' is centered in yellow.

TRANSMISJA DEFENSYWNA

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 179



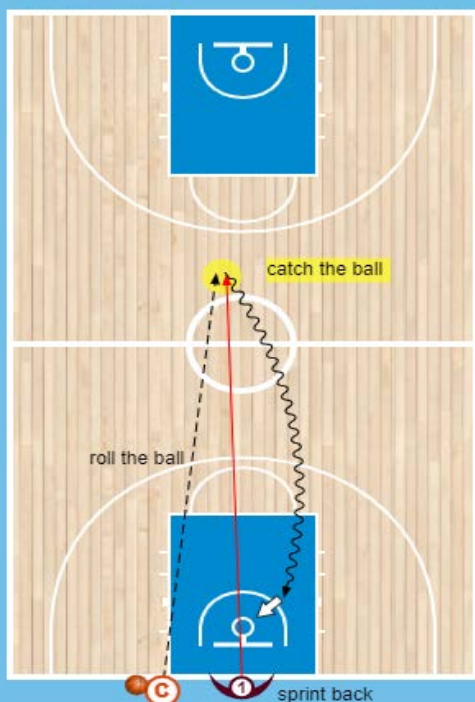
Cel: nauka szybkiego powrotu do obrony

Opis: Zawodnik ustawiony z piłką za pachołkiem. O1 wykonuje atak krokiem skrzyżnym i oddaje rzut z lay upu. Po rzucie biegnie sprintem do pachołka znajdującego się przed drugim koszem. Dobiega i zajmuje pozycję obrońcy. Twarzą skierowany do boiska.

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na atak krokiem skrzyżnym i prawidłowy lay up, na jak najszybszy sprint do obrony oraz zajęcie prawidłowej pozycji w obronie.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 180



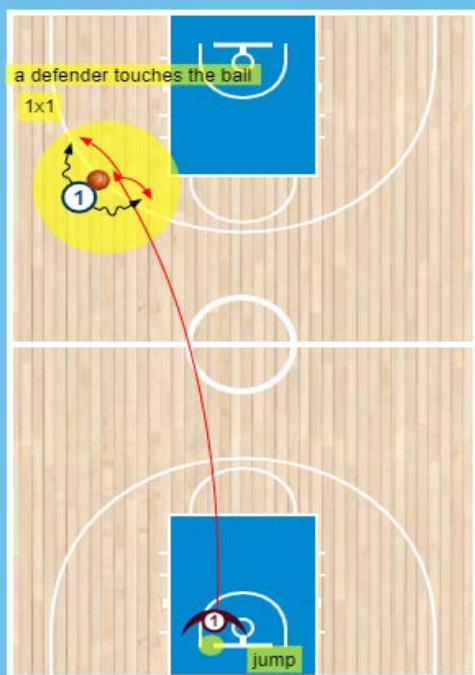
Cel: nauka powrotu do obrony i doskonalenie chwytu piłki

Opis: Zawodnik X1 ustawiony na linii końcowej za koszem. Trener toczy piłkę po parkiecie w kierunku przeciwnego kosza. Zadaniem X1 jest jak najszybciej dobiec do piłki, chwycić ją jak najdalej od bronionego kosza i zdobyć punkty.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na sprint obrońcy, na poprawny chwyt oraz na ofensywny kozioł i chęć jak najszybszego zdobycia punktów po przechwycie.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 181



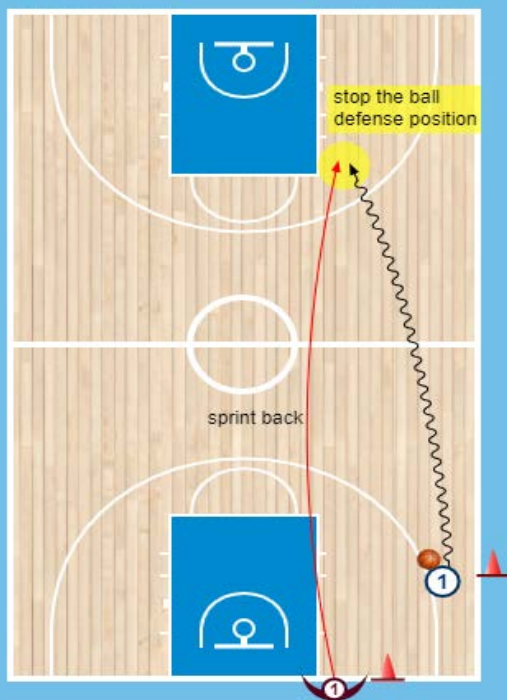
Cel: doskonalenie powrotu do obrony i obrony 1x1

Opis: X1 ustawiony pod koszem frontem do linii końcowej, O1 z piłką przodem do drugiego kosza w pozycji potrójnego zagrożenia za linią 6,75 na pozycji 45 stopni. X1 wyskakuje jak najwyżej w górę po czym biegnie sprintem do obrony. Dobiega do atakującego, zajmuje pozycję obronną dotyka piłki i broni 1x1 zawodnika O1.

Wskazówki: należy zwrócić uwagę na jak najszybszy powrót do obrony, zajęcie prawidłowej pozycji w obronie (stopy, szeroko równoległe; niska pozycja; jedna ręka na piłce, druga broniąca podania), na zachowane odpowiedniej odległości.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 182



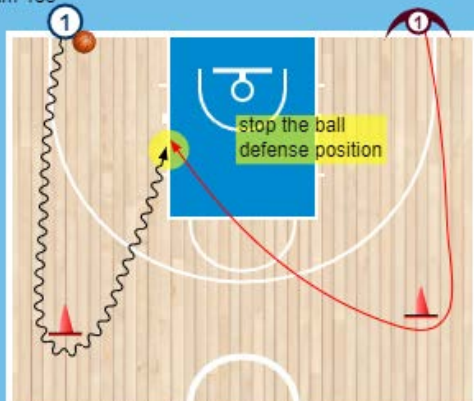
Cel: nauka zatrzymania gracza z piłką w szybkim ataku

Opis: X1 ustawiony na linii końcowej, O1 z piłką na wysokości pachołka (atak przewaga ok. 3m). O1 chce jak najszybciej zdobyć punkty, w momencie kiedy atakujący zaczyna kozłowanie X1 wraca do obrony. Zadaniem obrońcy jest jak najdalej od bronionego kosza zatrzymać atakującego, wytrącić O1 z rytmu biegowego i zająć prawidłową pozycję w obronie z zachowaniem odległości (odległość ręki).

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na to, aby X1 starał się zatrzymać O1 jak najdalej od własnego kosza, aby wytrącić atakującego z rytmu biegowego oraz na zajęcie prawidłowej pozycji obrońcy.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 183



Cel: doskonalenie zatrzymania zawodnika z piłką

Opis: O1 stoi z piłką naprzeciwko jednego pachołka, X1 bez piłki naprzeciw drugiego pachołka. W momencie gdy atakujący startuje, zadaniem obrońcy jest obieć swój pachołek i zatrzymania gracza z piłką jak najdalej od bronionego kosza (wytrącenie z rytmu biegowego).

Wskazówki: Zwrócić uwagę na odpowiednią pracę nóg oraz ramion w obronie, na zachowanie odpowiedniej odległości oraz na wytrącenie atakującego z rytmu biegowego.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

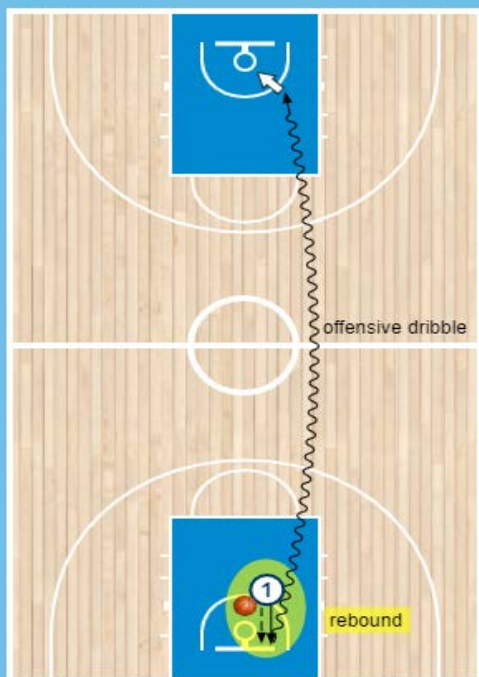
A photograph of a basketball player's hands holding a basketball, overlaid with red tactical lines and a blue tint. The text "TRANSMISJA OFENSYWNA" is centered in yellow.

TRANSMISJA OFENSYWNA

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 184



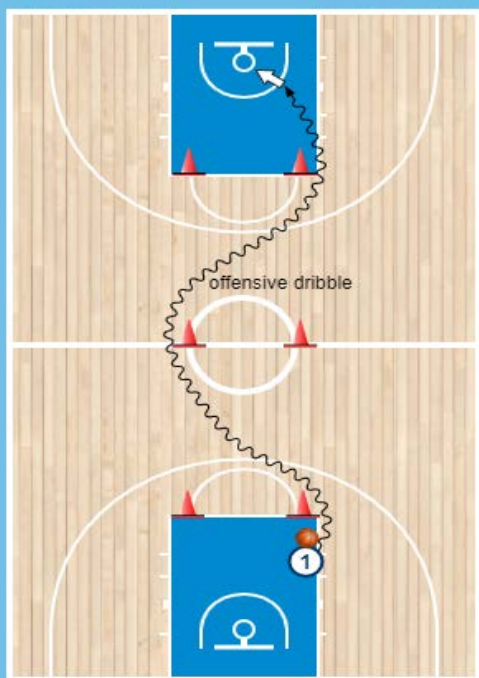
Cel: nauka kozła ofensywnego

Opis: O1 z piłką ustawiony przodem do bliższego kosza. Zawodnik odbija piłkę o tablicę i chwyta ją w jak najwyższym punkcie, następnie jak najmniejszą ilością kozłów stara się przekozłować całe boisko i zdobyć punkty z lay upu.

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na poprawną technikę kozłowania, aby zawodnik kozłując wyrzucał piłkę przed siebie (aby kozłował z góry piłki i nie popełniał błędów kozłowania), obserwował boisko i by kozioł go nie spowalniał oraz by miał przy tym odpowiedni rytm.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 185



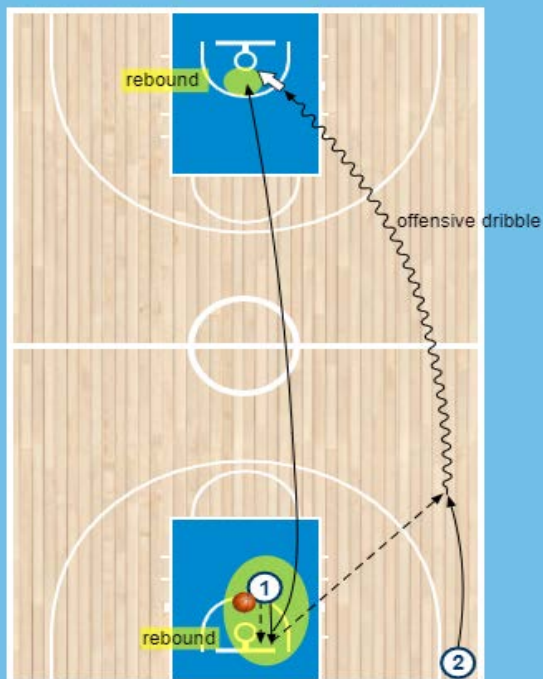
Cel: doskonalenie kozła ofensywnego

Opis: O1 ustawiony z piłką przy pachotku. Jego zadaniem jest jak najszybsze przekozłowanie boiska po "ósemce" za pomocą jak najmniejszej ilości kozłów i zdobycie punktów z lay upu. Zawodnik po 2 rzutach zmienia stronę, z której zaczyna ćwiczenie.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na poprawny kozioł ofensywny, na obserwowanie boiska przez zawodnika oraz na dobrze wykonany lay up.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 186



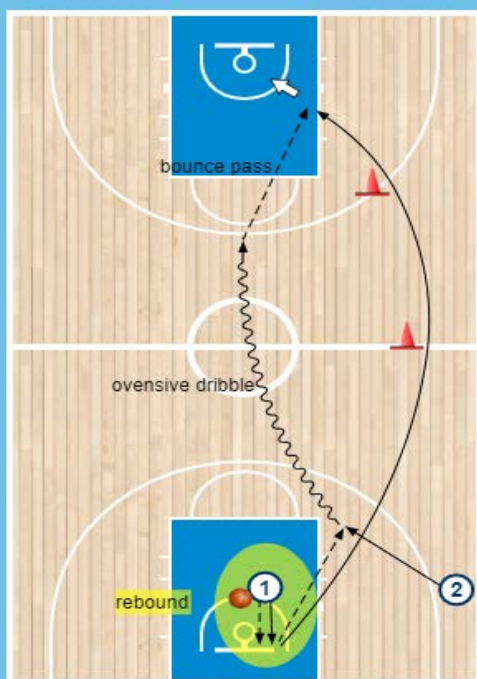
Cel: nauka poruszania się w szybkim ataku

Opis: O1 ustawiony z piłką frontem do bliższego kosza, O2 ustawiony w pasie bocznym w cornerze frontem do boiska. O1 odbija piłkę o tablicę i chwytą ją w jak najwyższym punkcie, nie opuszczając jej poniżej linii barków. W momencie kiedy O1 chwytą piłkę po zbiórce O2 zaczyna bieg sprintem i otrzymuje podanie (overhead pass) od O1. O2 koźtując w pasie bocznym chce jak najszybciej zdobyć punkty, zadaniem O1 jest zebrać piłkę zanim spadnie ona na parkiet.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na mocne, dokładne podanie w tempo; na przygotowanie do chwytu piłki oraz aby zawodnicy wykonali to ćwiczenie najszybciej jak to możliwe.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 187



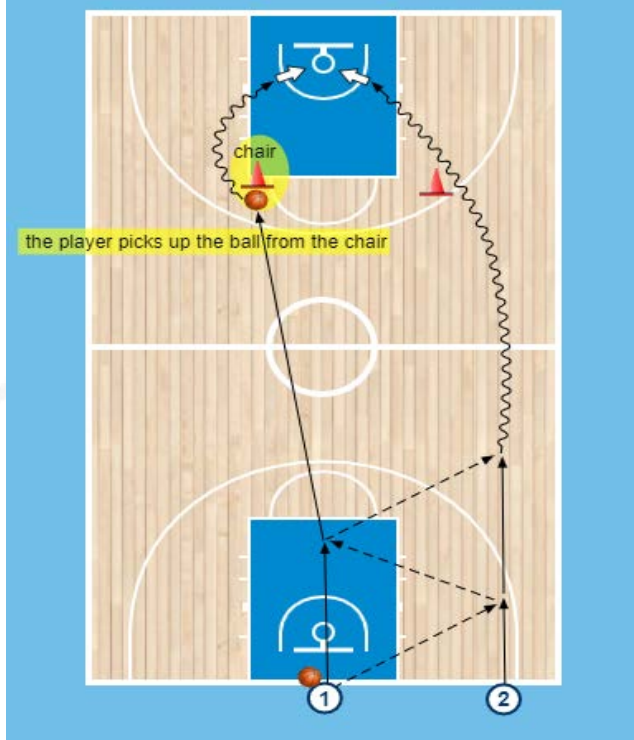
Cel: nauka poruszania się w szybkim ataku

Opis: O1 ustawiony z piłką frontem do linii końcowej, O2 w okolicach pozycji 30 stopni. O1 odbija piłkę od tablicy, chwytą ją w jak najwyższym punkcie nie opuszczając piłki poniżej linii barków. Wykonuje overhead pass do O2 w okolicach linii rzutów wolnych. O2 w momencie kiedy O1 zbiera piłkę, biegnie w kierunku środka boiska i koźtując piłkę w pasie środkowym. O1 po podaniu biegnie sprintem w pasie bocznym. Otrzymuje podanie koźtem od O2 i oddaje rzut z dwutaktu z biegu.

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na zbiórkę, na dokładne podania, na poruszanie się zawodników w odpowiednich pasach oraz aby ćwiczenie było wykonane na 100% szybkości.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 188



Cel: doskonalenie poruszania się w szybkim ataku

Opis: Zawodnicy ustawieni na linii końcowej. O1 z piłką w pasie środkowym, O2 bez piłki w pasie bocznym. Zawodnicy wykonują między sobą 3 podania sprzed klatki piersiowej w biegu. O2 po otrzymaniu trzeciego podania, kozłem ofensywnym biegnie jak najszybciej zdobyć punkty z dwutaktu. O1 po podaniu biegnie sprintem do krzesa podnosi piłkę i po jednym kozle wykonuje rzut z dwutaktu. Gracz, który trafi jako pierwszy zdobywa punkt.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na dokładne, mocne podania; na obserwowanie boiska podczas kozłowania; na prawidłowy kozioł ofensywny.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

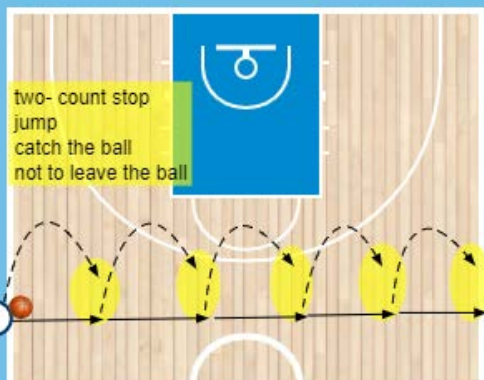
A hand holding a basketball, with red hand-drawn markings (circles, lines, and an 'X') overlaid on the image. The background is a dark blue gradient.

ZBIÓRKA W ATAKU

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 189



Cel: nauka chwytu piłki po wyskoku z dwóch nóg

Opis: Zawodnik ustawiony na linii bocznej z piłką. O1 podrzuca piłkę w górę i po naskoku na dwa tempa wyskakuje i łapie piłkę w jak najwyższym punkcie. Po chwycie nie opuszcza piłki poniżej linii barków.

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na poprawny naskok na dwa tempa, na obniżenie pozycji przed wyskokiem i aby zawodnik po chwycie nie opuszczał piłki.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 190



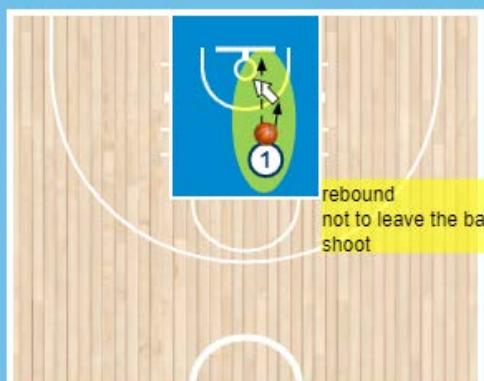
Cel: nauka zbiórki z tablicy

Opis: Zawodnik stoi z piłką naprzeciwko kosza. O1 odbija piłkę o tablicę, wykonuje krok w kierunku kosza, wyskakuje w górę i łapie piłkę w jak najwyższym punkcie, nie opuszczając jej poniżej linii barków po chwycie.

Wskazówki: Zwrócić uwagę aby zawodnik obniżał pozycję przed wyskokiem, chwycił piłkę w jak najwyższym punkcie i nie opuszczał jej po chwycie.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 191



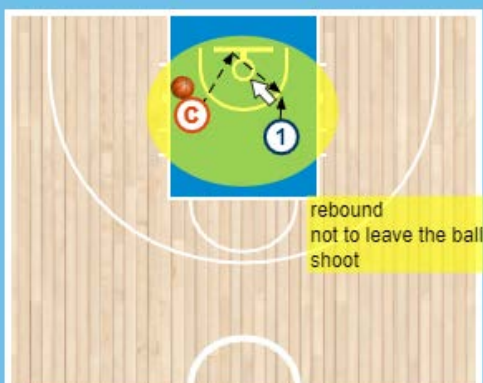
Cel: nauka zbiórki ofensywnej i dobitki spod kosza

Opis: O1 ustawiony z piłką naprzeciw kosza. Odbija piłkę o tablicę, wykonuje krok w kierunku kosza, chwyci ją w jak najwyższym punkcie i wykonuje rzut spod kosza. Z prawej strony obręczy rzut prawą ręką, z lewej strony obręczy rzut lewą ręką.

Wskazówki: Zwrócić uwagę aby zawodnik nie opuszczał piłki po chwycie i aby prawidłowo technicznie wykańczał rzuty spod kosza.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 192



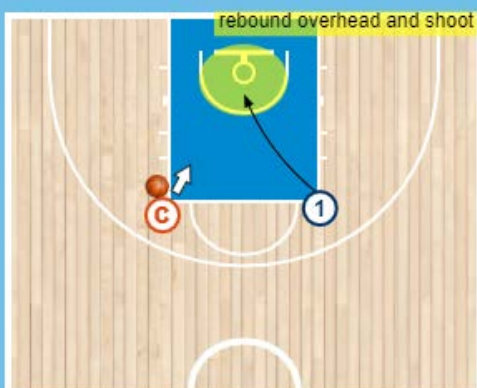
Cel: nauka zbiórki z tablicy

Opis: Trener ustawiony z piłką po jednej stronie obręczy, zawodnik ustawiony po drugiej stronie w odległości ok. 2m od kosza. Trener odbija piłkę od tablicy zadaniem O1 jest złapanie jej w jak najwyższym punkcie i dobicie piłki do kosza pochwycie.

Wskazówki: Zwrócić uwagę aby zawodnik był przygotowany do zbiórki, nie opuszczał piłki po chwycie i wykańczał rzuty poprawnie technicznie.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 193



Cel: doskonalenie zbiórki z tablicy

Opis: Trener stoi z piłką na górnym łokciu pola 3 sekund, zawodnik po przeciwnej stronie. C wykonuje rzut do kosza, O1 nabiega w kierunku kosza, chwytając piłkę w jak najwyższym punkcie i dobija piłkę do kosza.

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę aby zawodnik chwycił piłkę w jak najwyższym punkcie, nie opuszczał jej i poprawnie dobijał piłkę spod kosza.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

A hand holding a basketball, overlaid with red tactical markings such as lines, circles, and an 'X'. The background is a dark blue gradient.

SYSTEM DEFENSYWNY

Ćwiczenie

Wyjaśnienie

Diagram 194



Cel: nauka pracy ramion na zawodniku z piłką

Opis: X1 ustawiony w pozycji obrońcy na odległość ręki od trenera. Zawodnik nisko na nogach, stopy szeroko, równoległe. C przekłada piłkę raz na prawe biodro, raz na lewe. Gdy piłka znajduje się na lewym biodrze, prawa ręka obrońcy na piłce, lewa ręka broni podania. Gdy piłka znajduje się na prawym biodrze, X1 lewą ręką broni kozła, a prawą podania.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na poprawne ustawienie stóp obrońcy, na prawidłową pozycję oraz pracę ramion.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 195



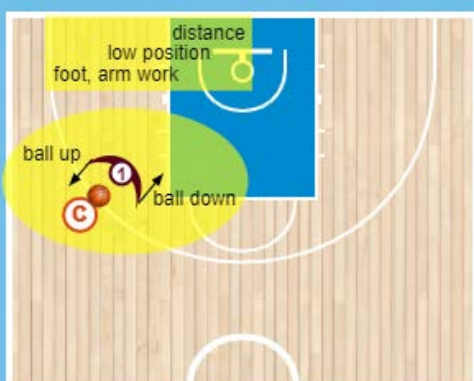
Cel: nauka zatrzymania penetracji

Opis: O1 ustawiony z piłką za linią 6,75 na "topie" w pozycji potrójnego zagrożenia. X1 ustawiony w pozycji obrońcy, broni zawodnika z piłką. O1 wykonuje jeden kozioł w prawą lub w lewą stronę. Zadaniem X1 jest zdążyć zareagować i zatrzymać penetrację atakującego zajmując prawidłową pozycję (niska pozycja stopy i ramiona szeroko, zatrzymanie zawodnika z piłką na kontakcie klatką piersiową). O1 ćwiczy dla X1, atakujący wykonuje próbę minięcia na 30% swoich możliwości.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na poprawną pozycję obrońcy i aby zatrzymywał atakującego przesuwając się na nogach a nie rękoma.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 196



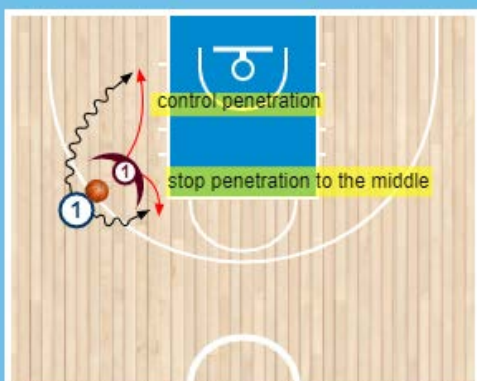
Cel: nauka trzymania odległości na zawodniku z piłką

Opis: Trener ustawiony z piłką za linią 6,75 na pozycji 45 stopni. X1 ustawiony w pozycji obrońcy. Nisko na nogach, frontem do atakującego stopy ustawione szeroko i równoległe, tak aby piłka znajdowała się na przedłużeniu osi ciała obrońcy. Gdy C ma piłkę na dole do penetracji, X1 odskakuje, utrzymuje dystans ramienia, prawa ręka na piłce (od dotu), lewa ręka na przecięciu podania. Gdy C ma piłkę u góry do rzutu, X1 blisko, obie ręce na piłce u góry, Niska pozycja.

Wskazówki: Zwrócić uwagę aby obrońca trzymał odpowiednią odległość. Prawidłowo pracował na nogach i ramionami.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 197



Cel: nauka zatrzymania penetracji do środka boiska i kontrola penetracji do linii końcowej

Opis: O1 ustawiony z piłką za linią rzutów za 3 punkty na pozycji 45 stopni, X1 w pozycji obrońcy. O1 wykonuje 1 kozioł atakujący do środka boiska, następnie zmienia rękę kozłującą i kozłuje do linii końcowej. Zadaniem X1 jest zatrzymanie penetracji do osi i kontrola zawodnika z piłką do linii końcowej. O1 ćwiczy dla obrony, atak na 30% możliwości.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na poprawne zatrzymanie zawodnika atakującego do osi, na kontrolowanie go do linii końcowej. Aby obrońca trzymał odległość ramienia i odpowiednio pracował na nogach.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 198



Cel: zatrzymanie penetracji do środka boiska po "close outie"

Opis: O1 ustawiony z piłką za linią 6,75 na pozycji 45 stopni. X1 ustawiony na linii półkola szarzy w pozycji obrońcy. X1 biegnie sprintem do atakującego, wykonuje "close out", zajmuje pozycję w obronie z zachowaniem odpowiedniej odległości. O1 wykonuje jeden kozioł ataku do osi boiska, zadaniem X1 jest zatrzymać penetrację przesuając się na nogach i zajęcie poprawnej pozycji. Atakujący czeka aż obrońca zajmie dobrą pozycję po "close outie", dopiero potem atakuje.

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na "close out", aby zawodnik nie podszedł biodrami blisko atakującego, aby zachowywał odpowiednią odległość, aby dobrze pracował na nogach i ramionami.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

A basketball player in a blue uniform is shown from the waist up, holding a basketball with both hands. The player's face is not visible. The image is overlaid with several red, hand-drawn lines and shapes, including a large 'X' on the left, a circle on the right, and various curved lines, suggesting a tactical diagram or a specific offensive system. The text 'SYSTEM OFENSYWNY' is centered in the middle of the image.

SYSTEM OFENSYWNY

Ćwiczenie

*

Wyjaśnienie

Diagram 199

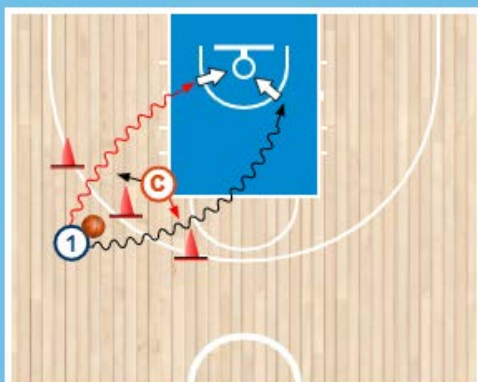


Cel: nauka penetracji z pozycji 45 stopni

Opis: O1 ustawiony poniżej pachotka w odległości ok. 1,5m. Wykonuje podrzut piłki przed pachotek, chwyt piłki po naskoku na tempa i atak krokiem kierunkowym do osi boiska lub atak krokiem skrzyżnym do linii końcowej. Penetracja zakończona jest lay upem.
Wskazówki: Zwrócić uwagę na prawidłowy naskok i odpowiedni foot work przy ataku. Na to aby zawodnik atakował z niskiej pozycji skierowany przodem do kosza oraz na techniczne wykończenia.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 200



Cel: decyzyjność i czas reakcji

Opis: O1 ustawiony z piłką w pozycji potrójnego zagrożenia naprzeciwko środkowego pachotka. Skierowany przodem do kosza w niskiej pozycji, gotowy do ataku. Trener ustawiony naprzeciwko atakującego, robi krok w jedną ze stron. Zadaniem O1 jest jak najszybsze podjęcie decyzji i atak w drugą stronę zakończony lay upem.
Wskazówki: Zwrócić uwagę na szybkie podjęcie decyzji i poprawne wykończenie.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 201



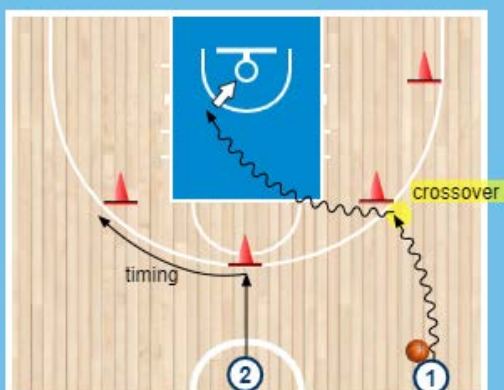
Cel: 2x0 spacing, penetracja z 45 stopni do linii końcowej

Opis: O1 ustawiony z piłką na linii środkowej boiska w pasie bocznym, O2 w pasie środkowym. O1 wykonuje kozłowanie do pachotka, przed pachotkiem zmienia tempo, penetruje do linii końcowej i kończy lay upem. O2 biegnie do środkowego pachotka, w momencie gdy O1 mijają pachotek O2 biegnie w jego miejsce na "safety pass" gotowy do otrzymania piłki. Zawodnicy wykonują ćwiczenie na maksymalnej szybkości.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na tempo wykonywania ćwiczenia oraz odpowiedni timing O2.

▶ OGLĄDAJ TERAZ

Diagram 202



Cel: 2x0 spacing, penetracja z 45 stopni do osi boiska

Opis: O1 ustawiony z piłką na linii środkowej boiska w pasie bocznym, O2 w pasie środkowym. O1 wykonuje kozłowanie do pachotka, przed pachotkiem zmienia rękę kozłującą przed sobą (crossover), penetruje do osi boiska i kończy lay upem. O2 biegnie do środkowego pachotka, w momencie gdy O1 mija pachotek przesuwa się sprintem na 45 stopni, gotowy do otrzymania podania. Zawodnicy wykonują ćwiczenie w warunkach meczowych

Wskazówki: Należy zwrócić uwagę na tempo ćwiczenia i odpowiedni timing.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)

Diagram 203



Cel: 2x0 spacing na stronie słabej

Opis: O1 ustawiony z piłką za pachotkiem na 45 stopniach, trener stoi za pachotkiem na top, O2 ustawiony w cornerze na stronie słabej. O1 podaje do C, w momencie gdy C dostaje piłkę O2 wykonuje sprint do pachotka na 45 stopniach. Chwyta piłkę zwrócony przodem do kosza w niskiej pozycji wykonuje penetrację do osi boiska lub do linii końcowej kończąc lay upem. W momencie gdy O2 rozpoczyna penetrację, O1 wykonuje sprint do cornera gotowy do otrzymania podania.

Wskazówki: Zwrócić uwagę na poprawne penetracje i odpowiednie tempo ćwiczenia oraz timing.

[▶ OGLĄDAJ TERAZ](#)