

# **PRZYKŁADOWY JEDNOROCZNY CYKL TRENINGOWY DRUŻYNY**

## **JUNIOREK i JUNIORÓW ( opracowali: Marek Czaiński , Waldemar Stróżyk )**

### I. PLANOWANIE DZIAŁAŃ GRY W ATAKU I OBRONIE.

Przed przystąpieniem do planowania działań gry w ataku i obronie, trener musi bardzo dobrze poznać własną drużynę. Istotną sprawą jest wiedza o tym kto i w jaki stopniu opanował elementy techniki indywidualnej zarówno w ataku jak i w obronie. Kto i z jakich pozycji zdobywa najwięcej punktów. W jakim stopniu drużyna przygotowana jest do podejmowania działań zespołowych w ataku i obronie. Na podstawie wiedzy o możliwościach zawodników i drużyny trener dokonuje przydziału personalnego na poszczególne pozycje a następnie opracowuje koncepcję gry zespołowej w ataku i obronie.

Każdy zespół powinien posiadać kilka planów działania w których trener wykorzystuje indywidualne umiejętności poszczególnych zawodników w celu osiągnięcia dobrego rezultatu sportowego drużyny.

Działania w ataku.

W zależności od sposobu bronienia przez przeciwnika wyróżniamy następujące sposoby ataku:

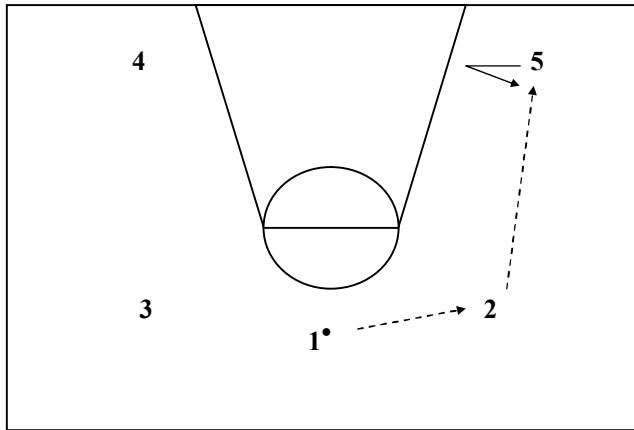
1. Atak szybki.
2. Atak przeciwko obronie każdy swego:
  - atak pozycyjny przeciwko obronie każdy swego na własnej połowie,
  - atak przeciwko obronie pressingiem.
3. Atak przeciwko obronie strefowej:
  - atak pozycyjny przeciwko obronie strefowej na własnej połowie,
  - atak przeciwko zonie-press.
4. Atak przeciwko obronie kombinowanej.

Atakiem na połowie przeciwnika zarówno przeciwko obronie każdy swego jak i w strefowej jest atak pozycyjny.

Według Dembińskiego (1999) należy wyróżnić następujące zasady realizacji ataku pozycyjnego:

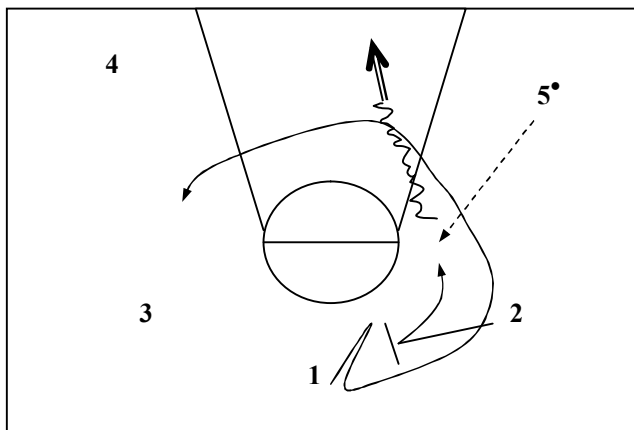
- a) płynne przechodzenie z ataku szybkiego do ataku pozycyjnego,
- b) atak pozycyjny musi dawać możliwość alternatywnych wyborów,
- c) atak pozycyjny musi wykorzystywać indywidualne możliwości graczy,
- d) Organizując atak pozycyjny gracze muszą mieć świadomość, że grają na danym obszarze,
- e) wszyscy gracze muszą pamiętać, że gramy do kosza i zdobywamy punkty,
- f) realizując atak na polu obrony przeciwnika należy pamiętać o asekuracji własnego kosza.

Rys.1. Atak pozycyjny 5-0 przy obronie każdy swego. Faza 1.



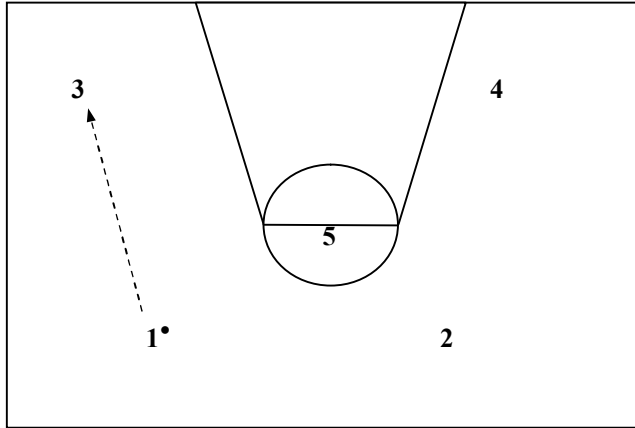
-1 podaje do 2, 2 następnie do 5.

Rys.2. Atak pozycyjny 5-0 przy obronie każdy swego. Faza 2.



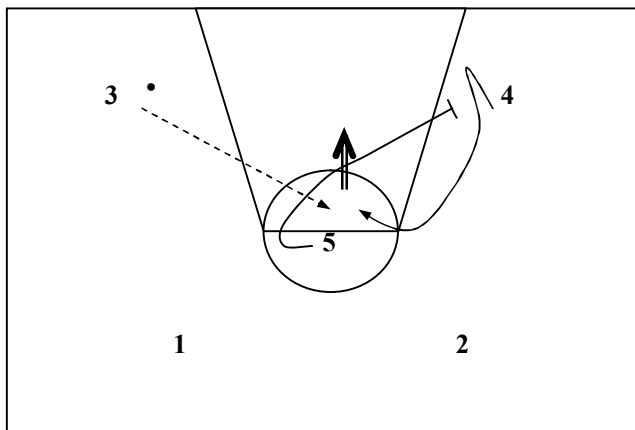
-2 po podaniu na skrzydło do 5,  
stawia zasłonę 1.  
-1 obcina się górą na 2 i zbiega  
w kierunku kosza.  
-2 otwiera się, zbiega w  
kierunku kosza, dostaje  
podanie, rzuca.

Rys.3. Atak pozycyjny 2-1-2 przy obronie każdy swego. Faza 1.



-1 podaje na skrzydło do 3.

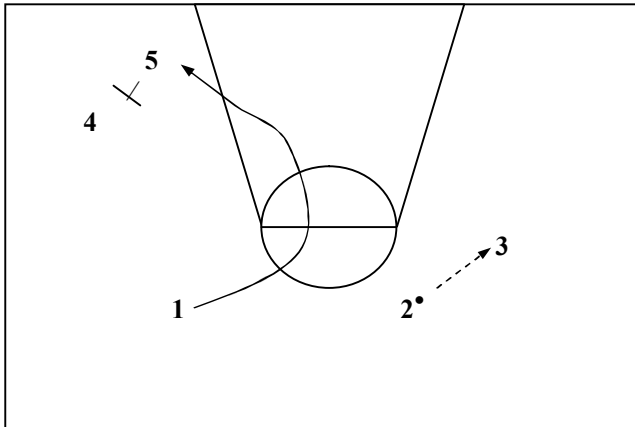
Rys.4. Atak pozycyjny 2-1-2 przy obronie każdy swego. Faza 2.



-5 wychodzi do podania w kierunku kosza, następnie stawia zasłonę 4.

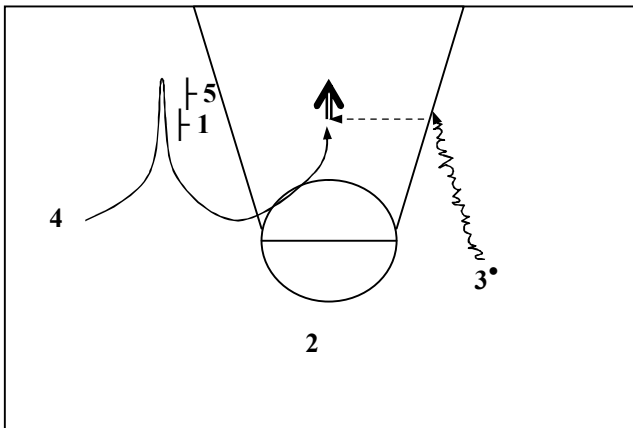
-4 obcina się górą, dostaje piłkę w tempo, rzuca.

Rys.5. Atak pozycyjny 4-1 przy obronie każdy swego. Faza 1.



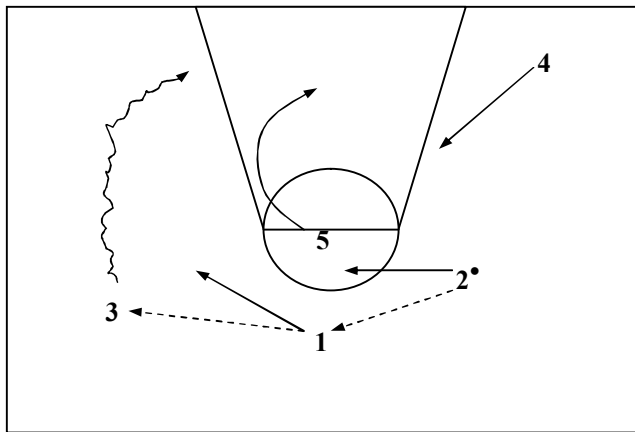
- 2 podaje do 3.
- 5 i 1 jednocześnie stawiają podwójną zasłonę 4.

Rys.6. Atak pozycyjny 4-1 przy obronie każdy swego. Faza 2.



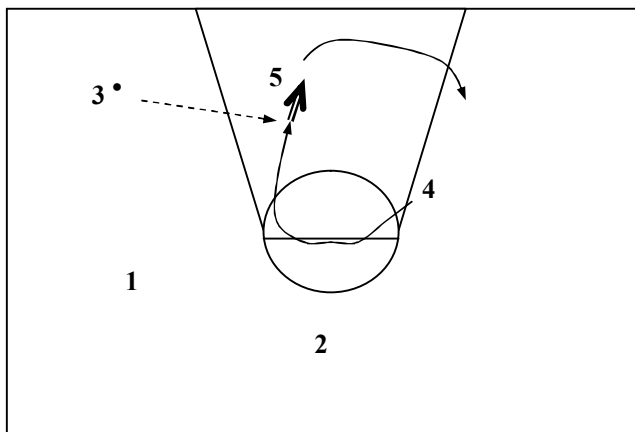
- 3 markuje wejście kozłem na kosz.
- 4 obcina się górą na podwójnej zasłonie, dostaje podanie, rzuca.

Rys.7. Atak pozycyjny przeciwko obronie strefowej 2-1-2 lub 2-3. Wariant 1.Faza 1.



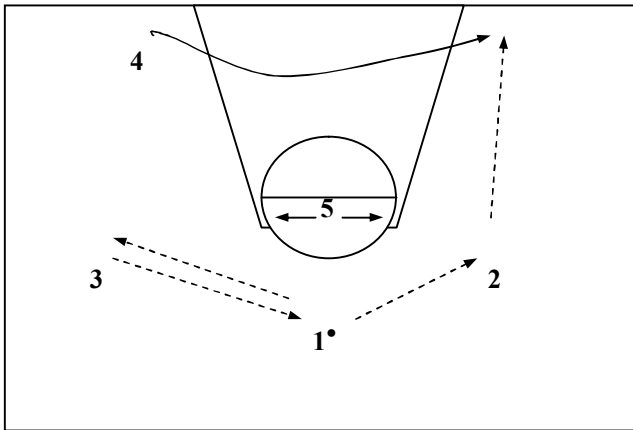
- 2 podaje do 1, biegnie za piłką.
- 1 podaje do 3, biegnie za piłką.
- 3 po otrzymaniu podania penetruje kozłem w kierunku kosza.
- 4 podbiega z prawego skrzydła do górnej linii pola trzech sekund.
- 5 ścina w kierunku kosza.

Rys.8. Atak pozycyjny przeciwko obronie strefowej 2-1-2 lub 2-3. Wariant 1.Faza 2.



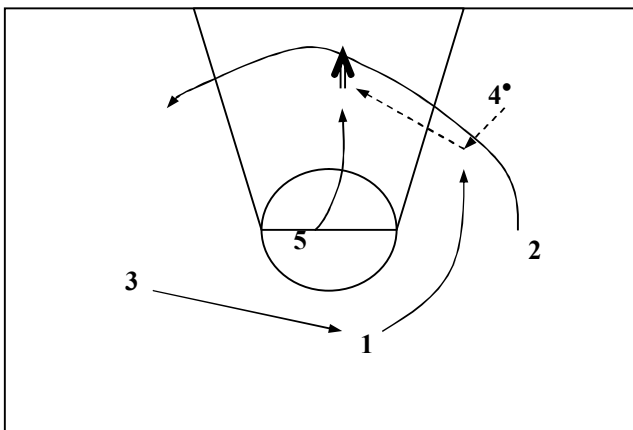
- 5 przebiega pod koszem bez podania.
- 4 wychodzi do linii rzutów wolnych, gwałtownie ścina w kierunku kosza, otrzymuje podanie, rzuca.

Rys.9. Atak pozycyjny przeciwko obronie strefowej 2-1-2 lub 2-3. Wariant 2. Faza 1.



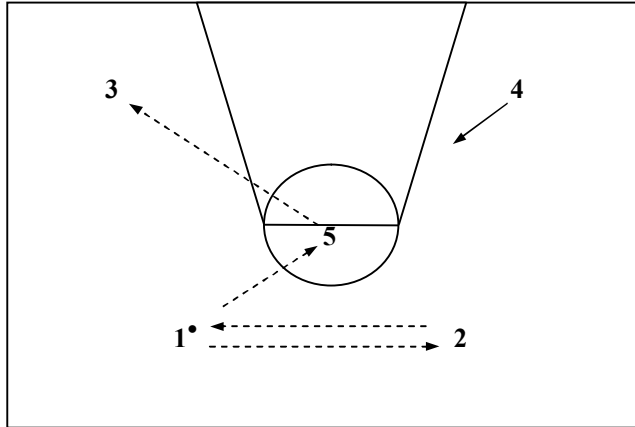
- 1,3 podają szybko tam i z powrotem.
- 4 zbiega na prawe skrzydło.
- 1 podaje do 2, 2 do wychodzącego 4.

Rys.10. Atak pozycyjny przeciwko obronie strefowej 2-1-2 lub 2-3. Wariant 2. Faza 2.



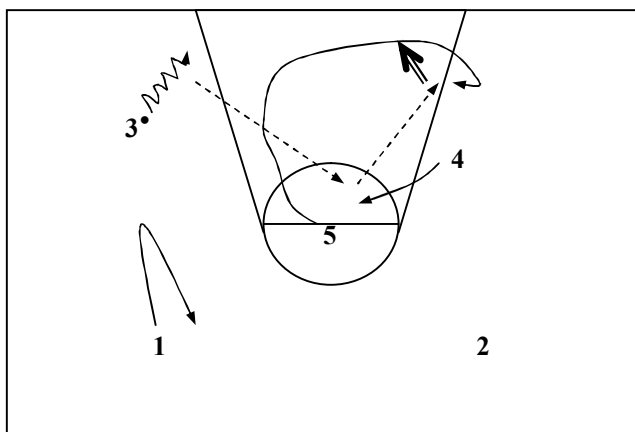
- 2 po podaniu ścina w kierunku kosza.
- 1 ścina zaraz za 2, dostaje podanie.
- 5 odwraca się w kierunku kosza, ścina, dostaje podanie od 1, rzuca.

Rys.11. Atak pozycyjny przeciwko obronie strefowej 1-3-1. Wariant 1. Faza 1.



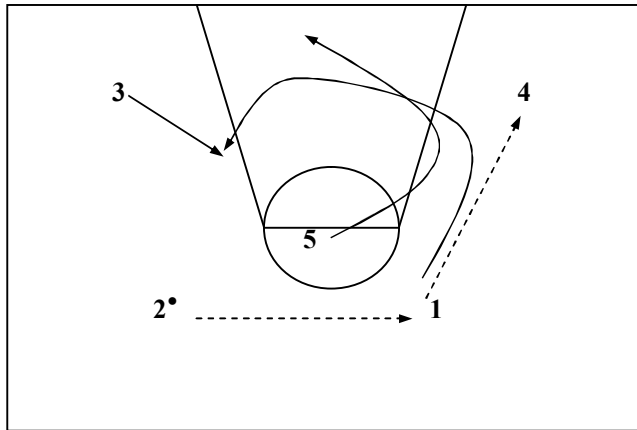
- 1 do 2 wymiana piłki, po czym 1 nagrywa do 5.
- 5 szybko odgrywa do 3.

Rys.12. Atak pozycyjny przeciwko obronie strefowej 1-3-1. Wariant 1. Faza 2.



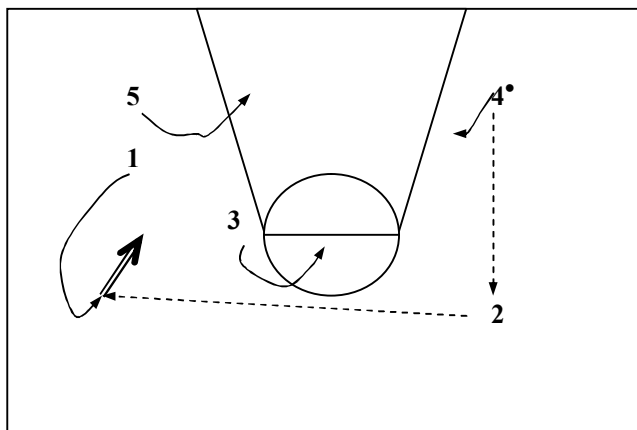
- 3 próbuje penetrować kozłem do linii końcowej.
- 5 ścina łukiem pod koszem, jednocześnie 4 wychodzi do linii rzutów osobistych, ścina i dostaje podanie.
- 5 przebiega pod koszem, odwraca się, dostaje podanie od 4, rzuca.

Rys.13. Atak pozycyjny przeciwko obronie strefowej 1-3-1. Wariant 2. Faza 1



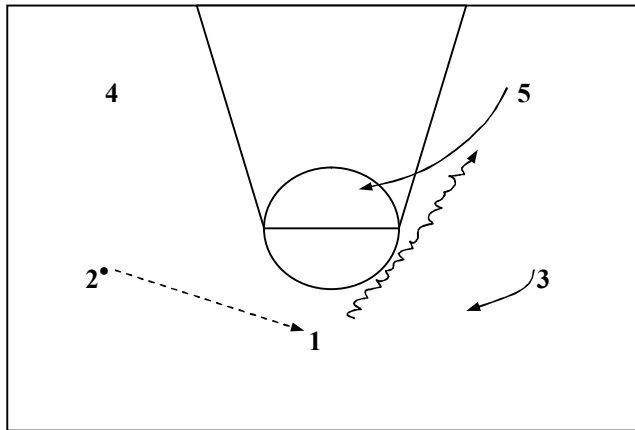
- 2 podaje do 1, 1 do 4.
- 1 po podaniu ścina w kierunku kosza.
- 5 zbiega zaraz za plecami 1.
- 3 wychodzi na miejsce 5.

Rys.14. Atak pozycyjny przeciwko obronie strefowej 1-3-1. Wariant 2. Faza 2.



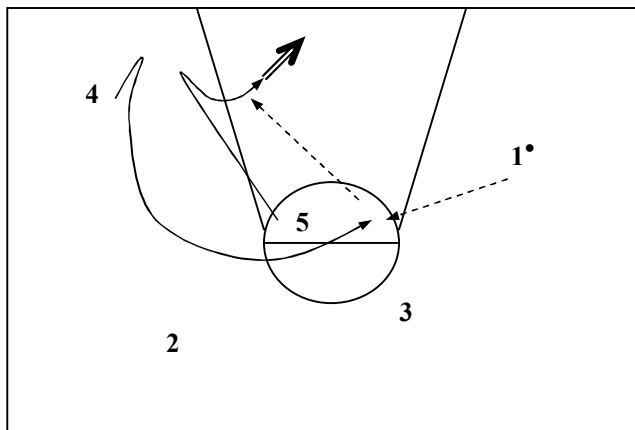
- 4 szybko podaje do 2, 2 do wychodzącego 1.
- 1 po wyjściu za linię oddaje rzut za 3 punkty.

Rys.15. Atak przeciwko obronie strefowej 3-2. Wariant 1. Faza 1.



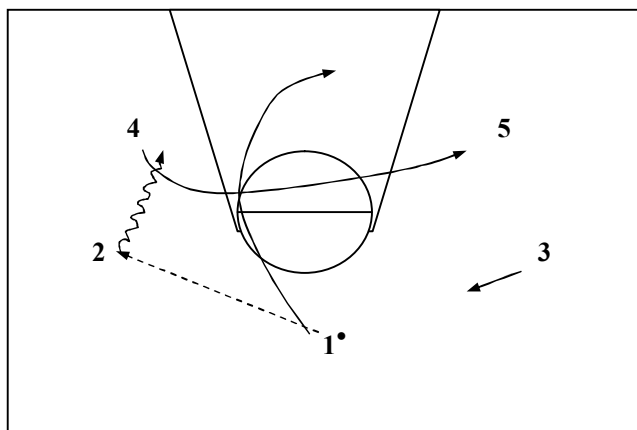
- 5 wchodzi w strefę środkową pola 3s.
- 2 podaje do 1, 1 penetruje kozłem w kierunku kosza schodząc lekko na prawe skrzydło.

Rys.16. Atak przeciwko obronie strefowej 3-2. Wariant 1. Faza 2.



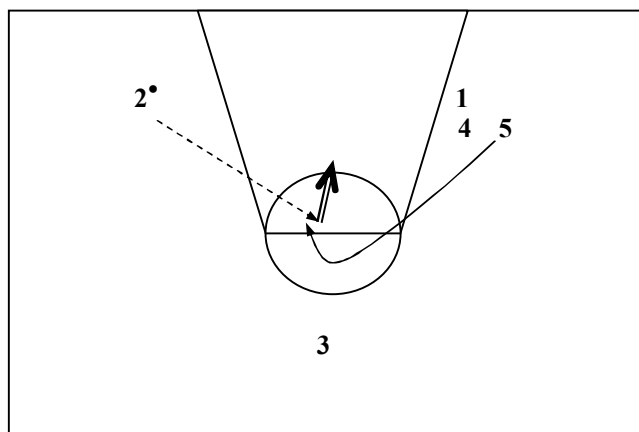
- 5 przebiega przez pole 3s. w kierunku lewego skrzydła.
- 4 wychodzi ze zwodem na linię rzutów wolnych.
- 1 podaje do 4.
- 5 piwotem otwiera się, biegnie w kierunku kosza, dostaje podanie, rzuca.

Rys.17. Atak przeciwko obronie strefowej 3-2. Wariant 2. Faza 1.



- 1 podaje do 2 i zbiega w kierunku kosza.
- 4 przebiega przez górne pole 3s
- 2 penetruje kozłem w kierunku kosza.

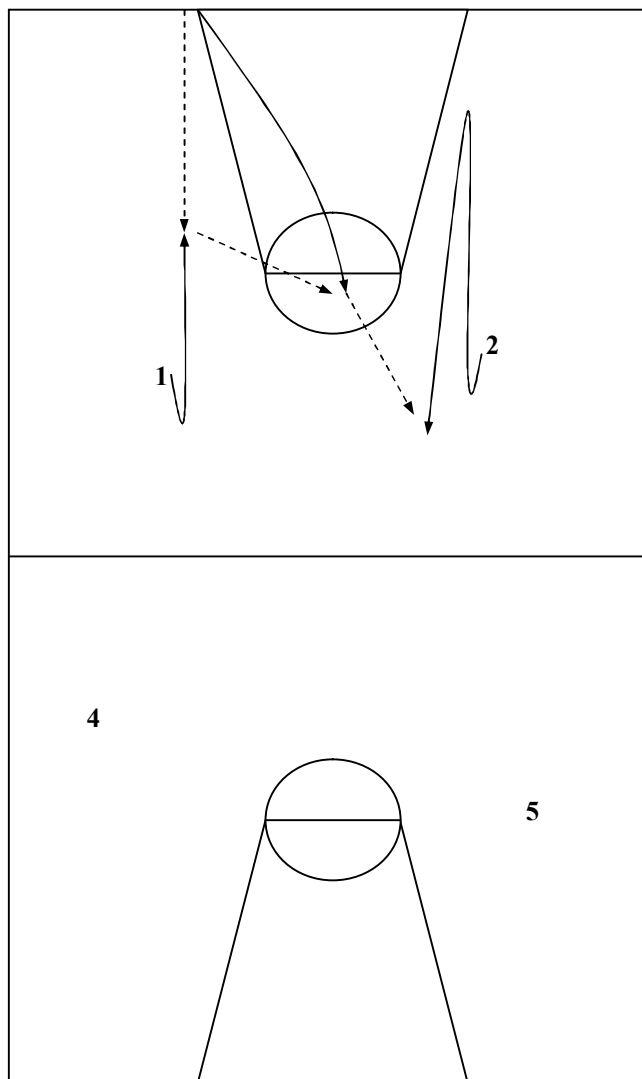
Rys.18. Atak przeciwko obronie strefowej 3-2. Wariant 2. Faza 2.



- 5 wychodzi ze skrzydła do linii rzutów wolnych, dostaje podanie od 2, rzuca.

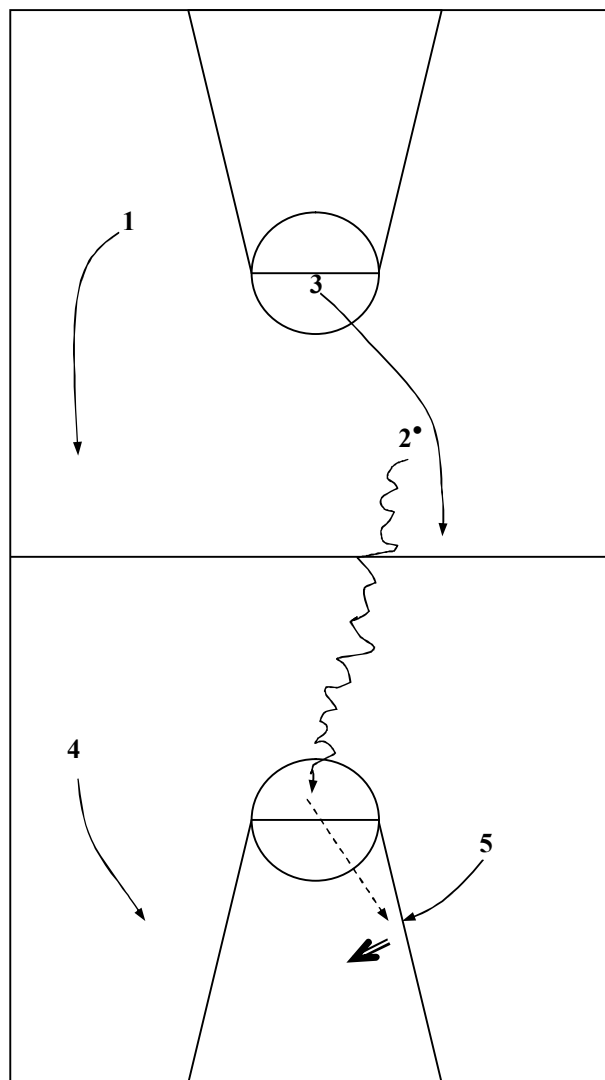
Rys.19. Atak przeciwko obronie pressingiem każdy swego przy wprowadzeniu piłki zza linii końcowej. Faza 1.

3●



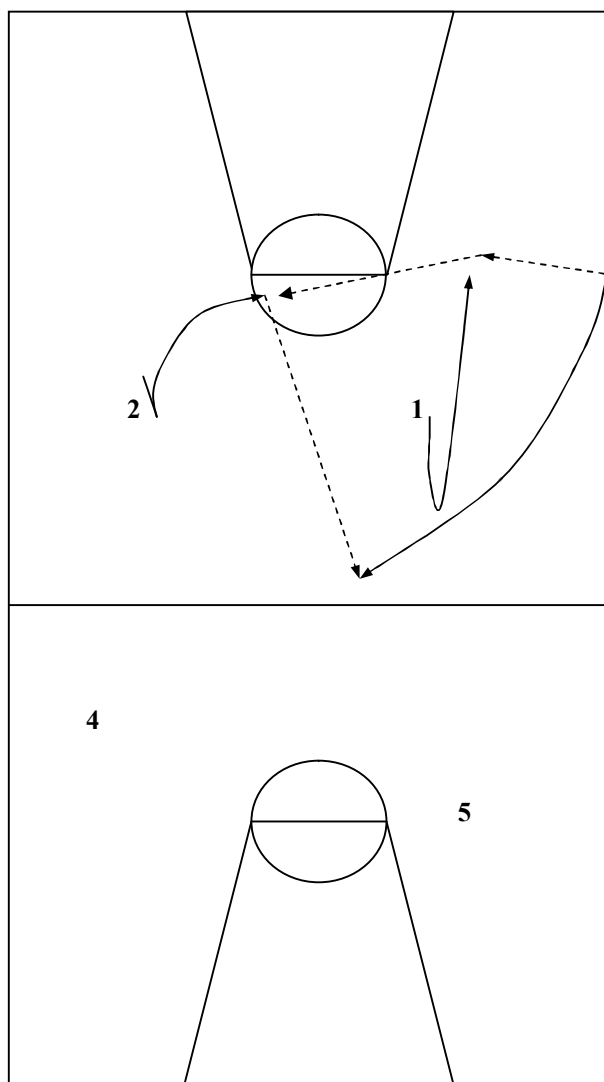
- 3 wyrzuca piłkę.
- 1 i 2 jednocześnie wychodzą do pierwszego podania w kierunku linii końcowej, przy czym 2 zmienia kierunek biegu.
- 3 podaje do 1 i wbiega do środka w okolicę linii rzutów wolnych, dostaje podanie powrotne i szybko podaje do 2.

Rys.20. Atak przeciwko obronie pressingiem każdy swego przy wprowadzeniu piłki zza linii końcowej. Faza 2.



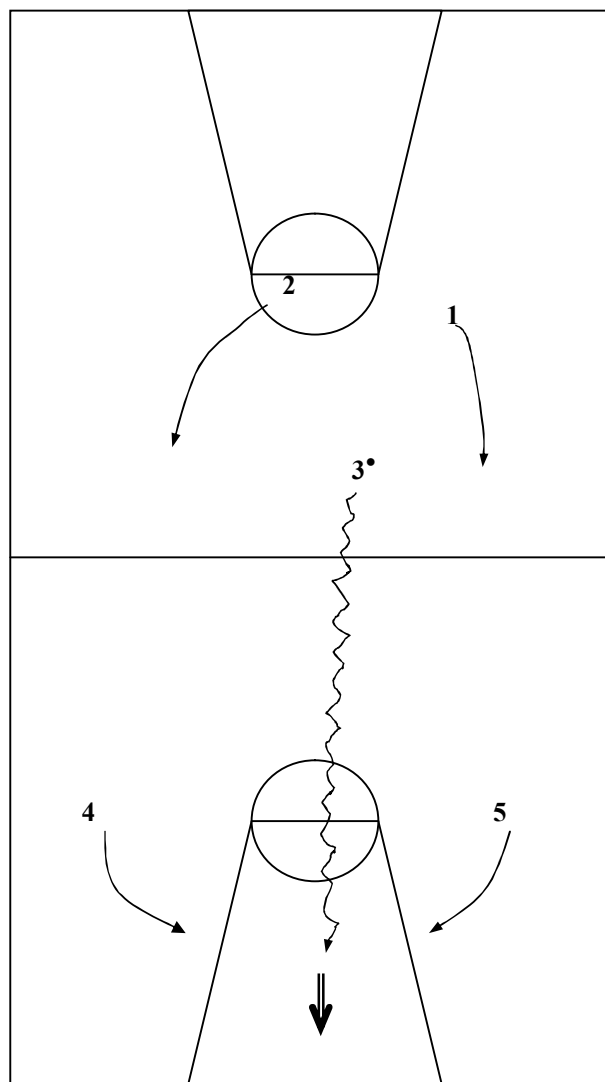
- 2 przechodzi kozłem w pas środkowy i dalej w kierunku kosza.
- 1 i 3 kontynuują atak w pasach zewnętrznych.
- 5 ścina pod kosz, dostaje podanie, rzuca.

Rys.21. Atak przeciwko obronie pressingiem każdy swego przy wprowadzeniu piłki zza linii bocznej. Faza 1.



- 3 wyrzuca piłkę.
- 2 ściąga obrońcę w kierunku własnego kosza.
- 1 wychodzi do podania w kierunku linii końcowej i je otrzymuje.
- 2, po zmianie kierunku biegu, wychodzi do podania w pas środkowy i dalej podaje do 3.

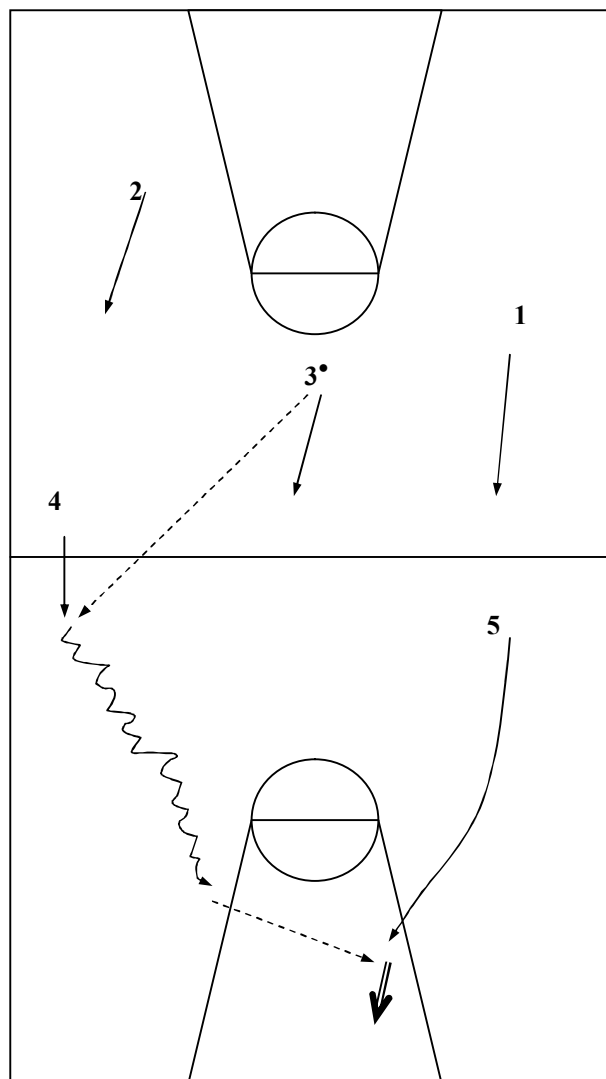
Rys.22. Atak przeciwko obronie pressingiem każdy swego przy wprowadzeniu piłki zza linii bocznej. Faza 2.



-3 przechodzi kozłem w polu  
środkowym w strefę  
podkoszową, jeżeli obrońcy  
X4 i X5 nie dochodzą, rzuca.

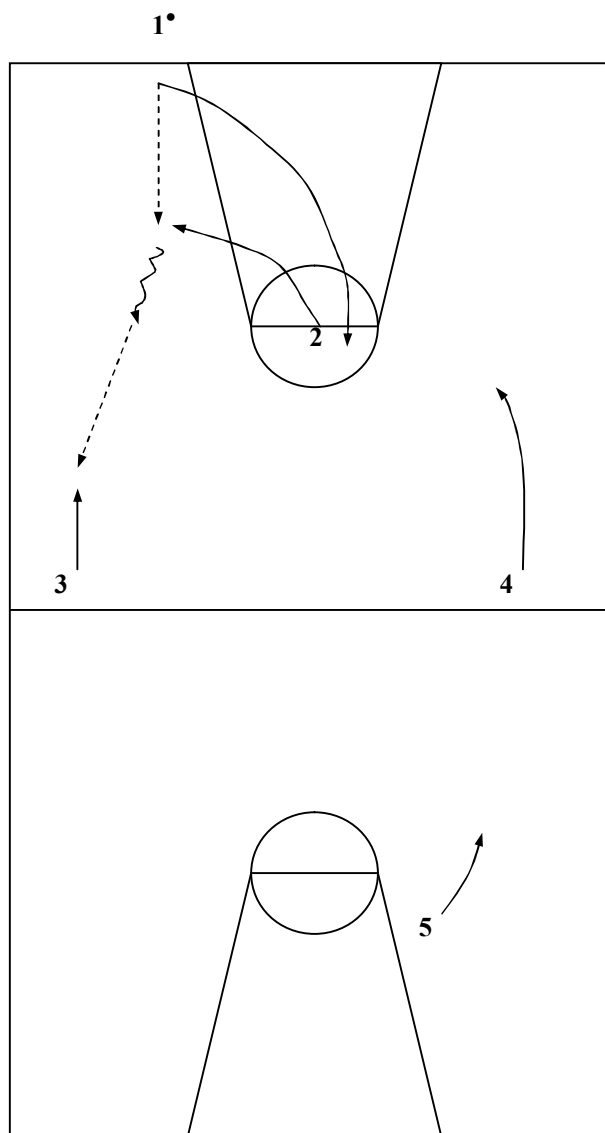


Rys.24. Atak przeciwko zonie-press 1-2-1-1 lub 1-3-1. Faza 2.



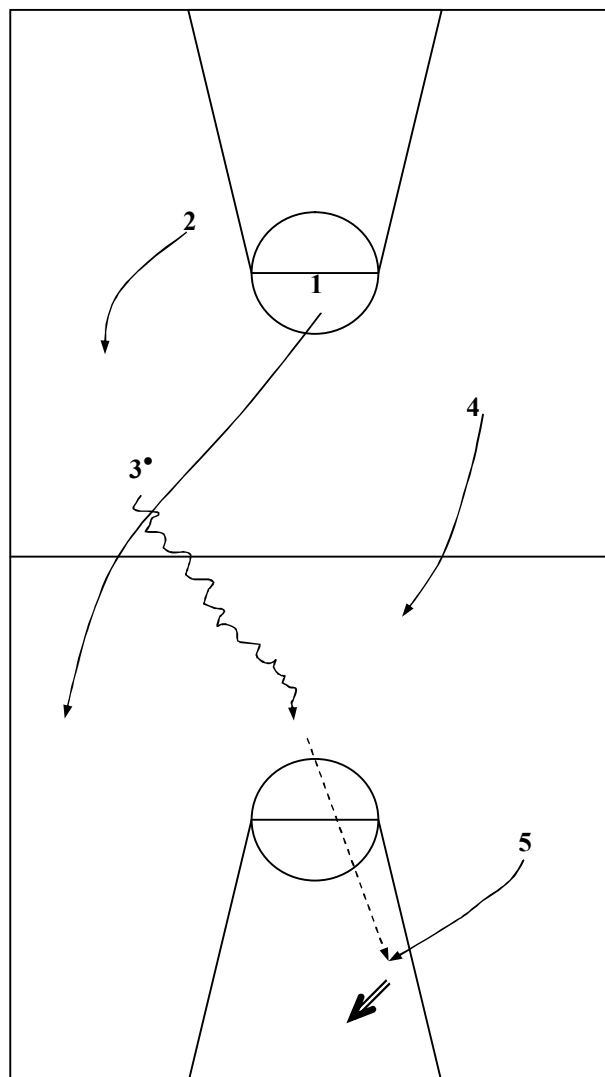
- 3 podaje do 4.
- 4 kozłem przechodzi do przodu na pograniczu prawego i środkowego pasa, następnie w okolicy pola 3s. podaje do 5.
- 5 rzuca.

Rys.25. Atak przeciwko zonie-press 2-2-1. Faza 1.



- 1 wyrzuca piłkę, po podaniu wychodzi pasem środkowym.
- 2 wychodzi do podania, penetruje kozłem do przodu w prawym pasie.
- 3 wychodzi do podania i je otrzymuje przed połową boiska w prawym pasie.

Rys.26. Atak przeciwko zonie-press 2-2-1. Faza 2.

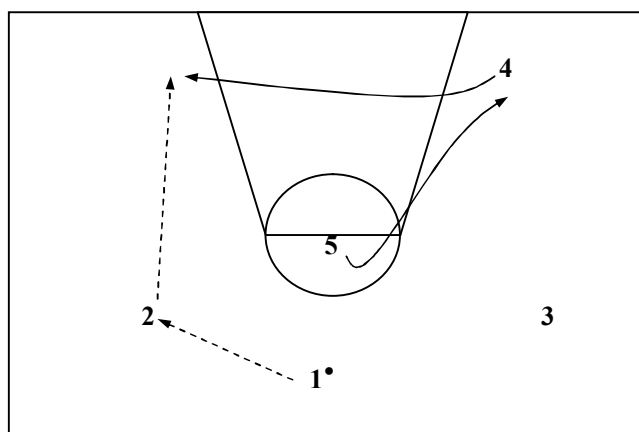


-3 przechodzi kozłem w środkowy pas.

-5, po zmianie kierunku biegu, ścina w kierunku kosza, otrzymuje podanie, rzuca.

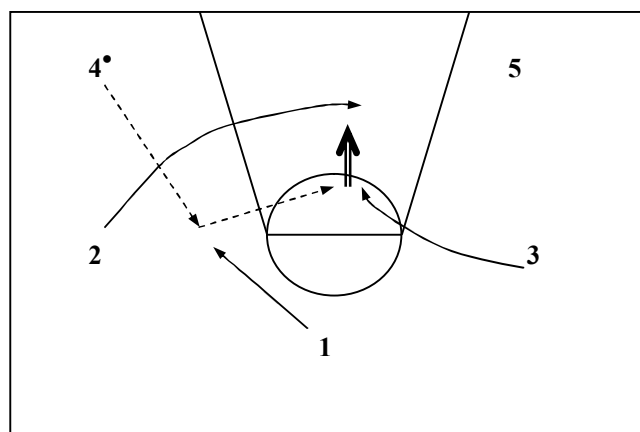


Rys.29. Atak przeciwko obronie kombinowanej, gdy kryty jest wysoki 5. Faza 1.



- 1 podaje do 2.
- 4 przebiega na lewe skrzydło, dostaje podanie od 2.
- 5 zbiega na prawe skrzydło.

Rys.30 Atak przeciwko obronie kombinowanej, gdy kryty jest wysoki 5. Faza 2.



- 2 ścina w kierunku kosza.
- 1 wbiega za 2, dostaje podanie, szybko nagrywa do 3.
- 3 rzuca z półdystansu.

Atak szybki.

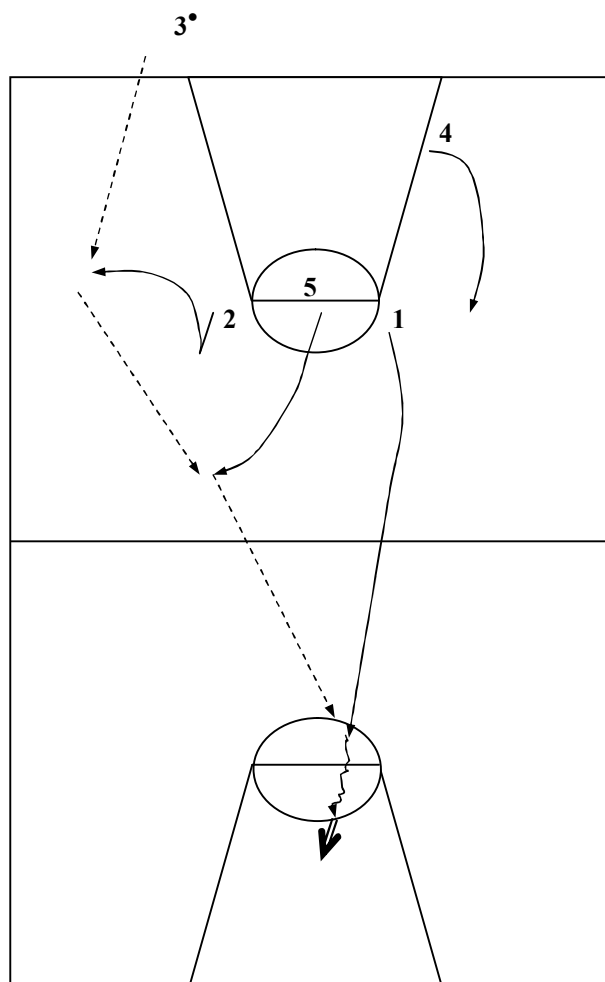
Atak szybki polega na jak najszybszym przeprowadzeniu gry z pola obrony do pola ataku w celu uzyskania przewagi liczebnej i zdobycia punktów.

Najczęściej atak szybki wyprowadzamy po:

- straconym koszu,
- zbiórce piłki z własnej tablicy,
- przechwycie.

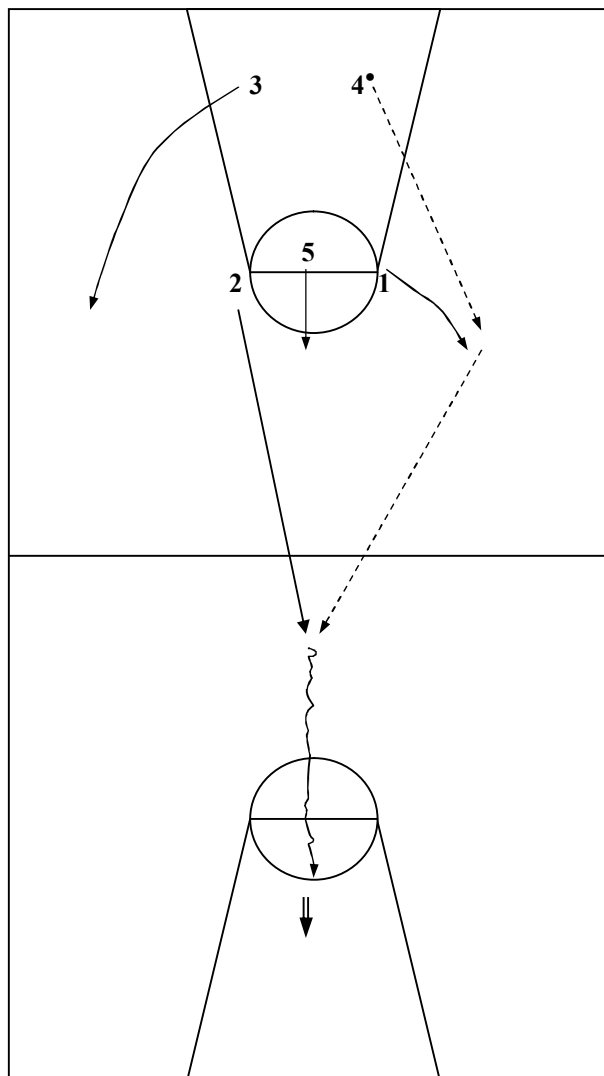
Atak szybki może być realizowany jednym długim, lub dwoma, trzema podaniami pośrednimi.

Rys.31. Atak szybki po straconym koszu.



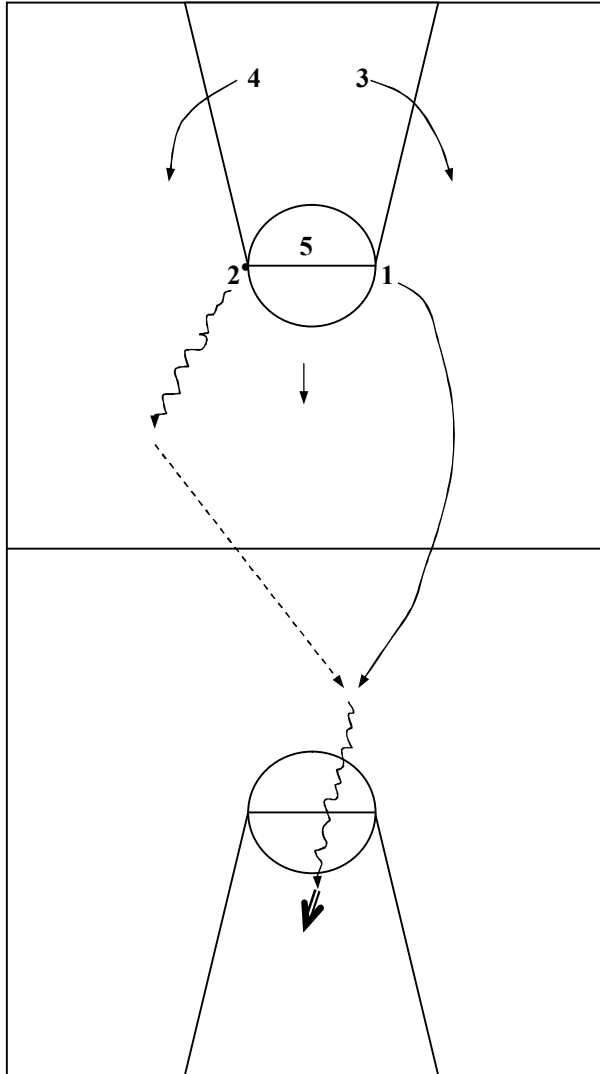
- 3 szybko wychodzi z piłką za linię końcową boiska.
- 2 wychodzi do pierwszego podania w lewym pasie.
- 5 wychodzi do przodu pograniczem prawego i środkowego pasa, w okolicy połowy boiska dostaje podanie od 2.
- 1 wychodzi lewym pasem, dostaje długie podanie pod kosz od 5, rzuca.

Rys.32. Atak szybki po zbiórce piłki z tablicy.



- 4 zbiera piłkę, wykonuje piwot, podaje do 1.
- 1 wychodzi do pierwszego podania w bok w kierunku prawego pasa.
- 2 ucieka na szybki atak, dostaje długie podanie, wchodzi kozłem, rzuca.

Rys.33. Atak szybki po przechwycie.



- 2 dokonuje przechwytu,  
przechodzi kozłem w przód.
- 1 ucieka na szybki atak, dostaje  
długie podanie, wchodzi kozłem,  
rzuca.

Działania w obronie.

W koszykówce rozróżniamy następujące sposoby bronięcia:

- obrona każdy swego,
- obrona pressingiem,
- obrona strefowa,
- obrona zona-press,
- obrona kombinowana.

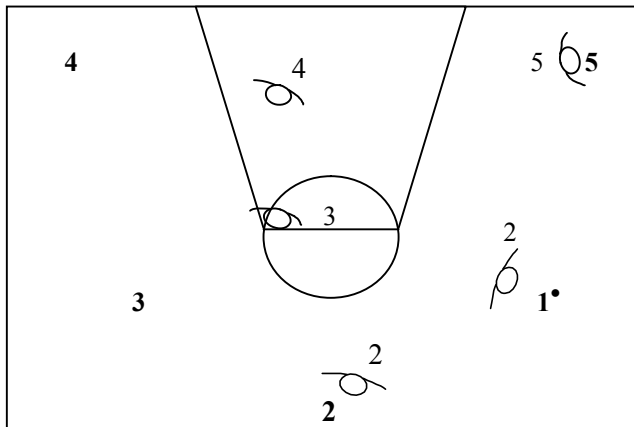
Obrona każdy swego.

Obrona ta polega na tym, że każdy obrońca odpowiedzialny jest za konkretnego atakującego.

Obrona reaguje bardziej na atakującego niż na piłkę. Zachowania obrońcy zależne są od tego czy:

- kryjemy zawodnika z piłką (agresywne krycie, spychanie atakującego do linii bocznej, utrudnianie podania do środka pola),
- kryjemy zawodnika bez piłki po stronie mocnej (pozycja obronna zamknięta w odległości jednego podania),
- kryjemy zawodnika bez piłki po stronie słabej (krycie luźne, odpływanie na zasadzie trójkątów).

Rys.34. Obrona każdy swego na polu obrony



- 1 spycha atakującego do linii bocznej.
- 2, 5 pozycja zamknięta od podania.
- 3, 4 odpłynięcie w kierunku osi wzdłużnej boiska.

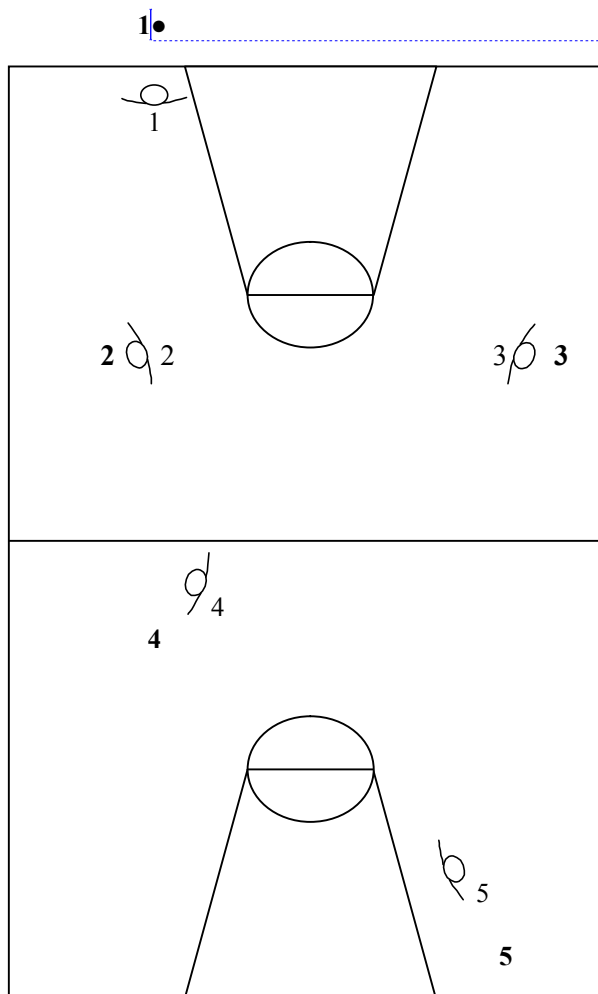
Obrona pressingiem.

Obrona pressingiem ma na celu jak najszybsze wejście w posiadanie piłki poprzez dezorganizację poczynań przeciwnika krótkim agresywnym kryciem i czyhaniem na jego błąd.

Za Neumanem (1999) stosuje się ją w sytuacji gdy:

- wynik meczu jest niekorzystny i konieczne jest szybkie zdobycie punktów,
- rywal jest słabszy kondycyjnie i technicznie,
- chcemy zapobiec przeprowadzeniu przez przeciwnika planowej akcji.

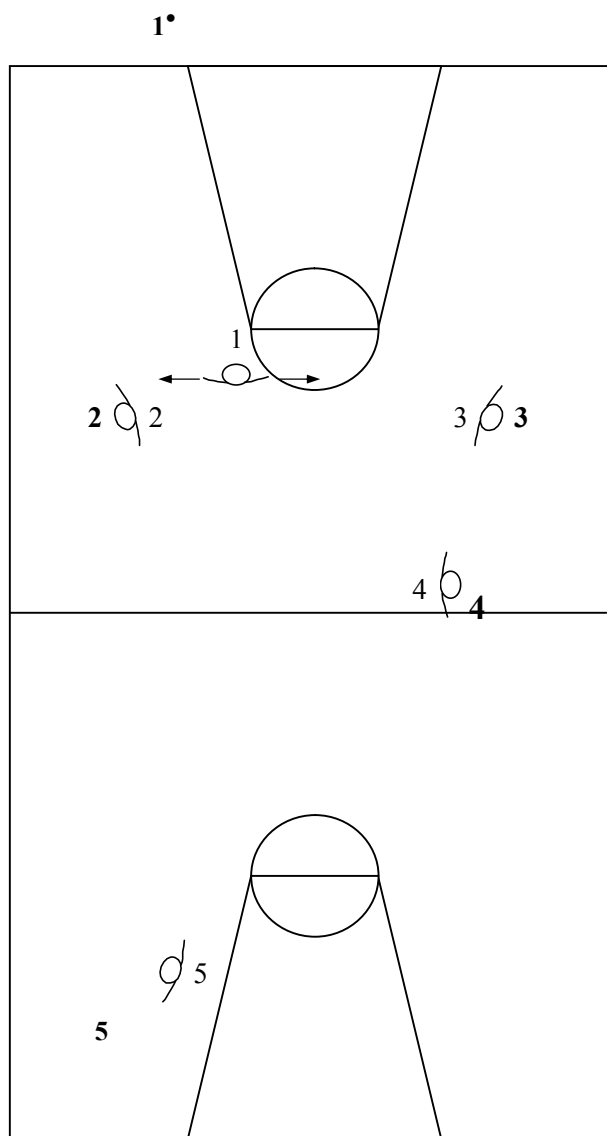
Rys.35. Obrona pressingiem na całym boisku z utrudnieniem pierwszego podania.



**Komentarz:**

- 1 agresywna obrona przed podaniem blisko linii końcowej.
- 2, 3 pozycja zamknięta od podania.
- 4, 5 pozycja przed atakującym, gotowość do przechwycenia długiego podania.

Rys.36. Obrona pressিংiem na całym boisku z utrudnieniem wyjścia do pierwszego podania.



- 1 obrona przed wyjściem do podania.
- 2, 3 pozycja zamknięta od podania.
- 4, 5 pozycja przed atakującym, gotowość do przechwycenia długiego podania.

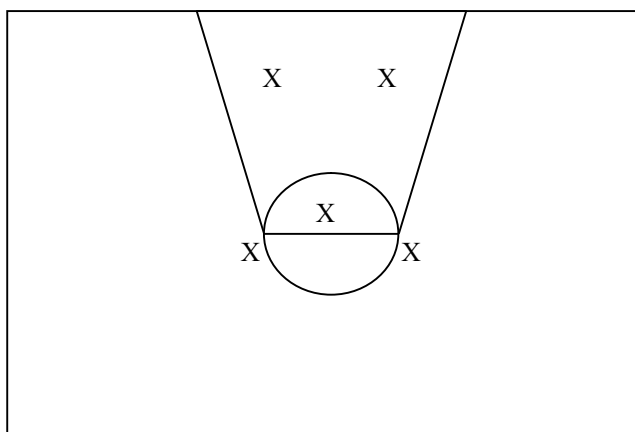
Obrona strefowa.

Obrona strefowa polega na przekazywaniu sobie atakujących w strefach obronnych. Stwarza pozorne wrażenie przewagi liczebnej w obronie. Obrońcy reagują bardziej na ruch piłki niż atakujących.

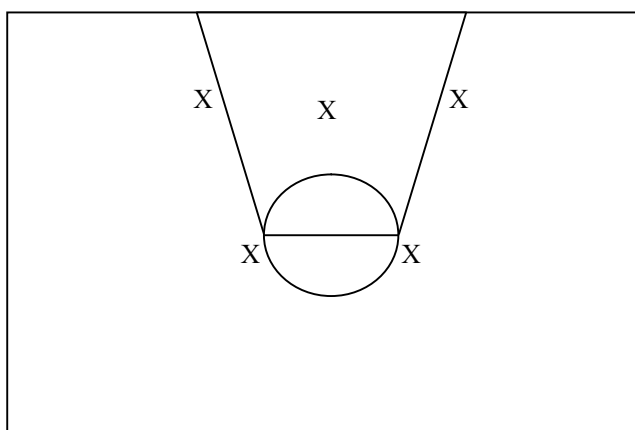
Rozróżniamy następujące, najczęściej stosowane ustawienia strefowe:

2-1-2, 2-3, 3-2, 1-3-1, 1-2-2.

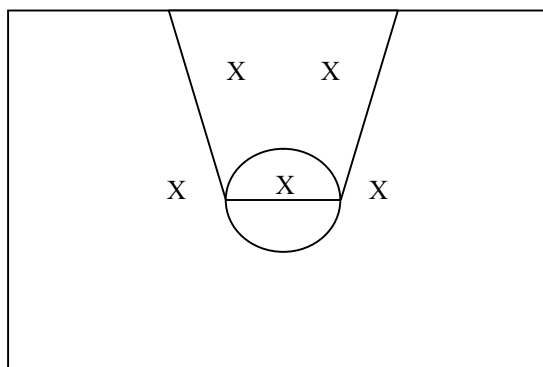
Rys.37. Strefa 2-1-2.



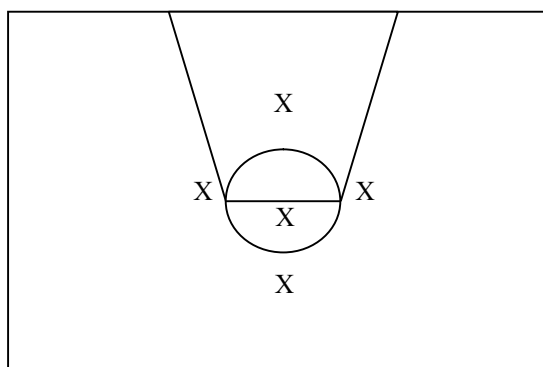
Rys.38. Strefa 2-3.



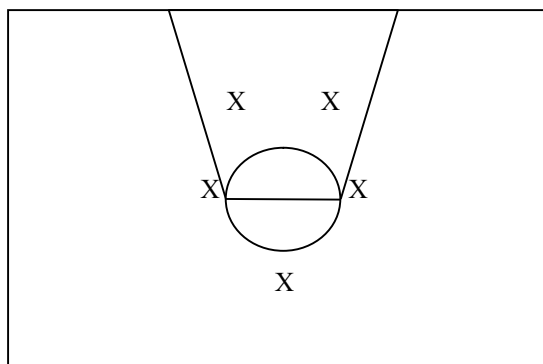
Rys.39. Strefa 3-2.



Rys.40. Strefa 1-3-1



Rys.41. Strefa 1-2-2



Obrona zona-press.

Obrona zona-press jest agresywną odmianą obrony strefowej. System ten opiera się na krótkim, ścisłym kryciu przeciwnika z zachowaniem zasad obrony strefowej. obrońcy muszą się wykazać ogromną ruchliwością, agresywnością i szybkością. Potrzebna jest tutaj inteligencja i umiejętność przewidywania intencji przeciwnika oraz doskonałe zgranie drużyny broniącej.

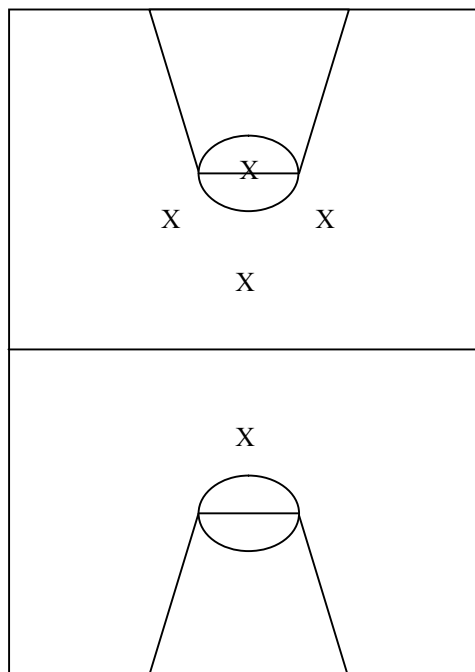
Według Neumana (1999) zonę-press stosuje się w następujących sytuacjach:

- gdy trzeba ostro zaatakować przeciwnika,
- gdy przeciwnik prowadzi rozważny atak pozycyjny i zdobywa z niego punkty,
- gdy rywal posiada słabszych i niedoświadczonych rozgrywających,
- gdy chcemy lub musimy zmienić rytm własnej gry,
- gdy przegrywamy i stosując inne sposoby obrony nie jesteśmy w stanie doprowadzić do zmiany sytuacji.

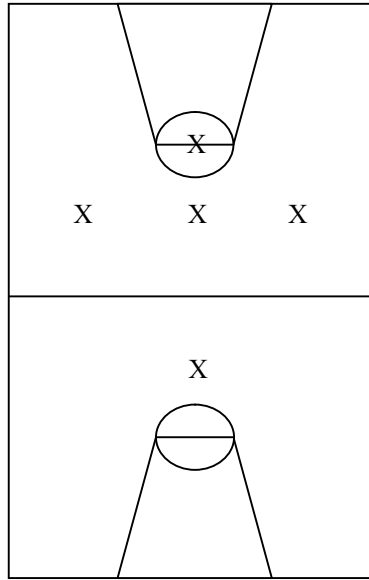
Wyróżniamy następujące, najczęściej stosowane ustawienia w obronie zona-press:

1-2-1-1, 1-3-1, 3-1-1, 2-2-1.

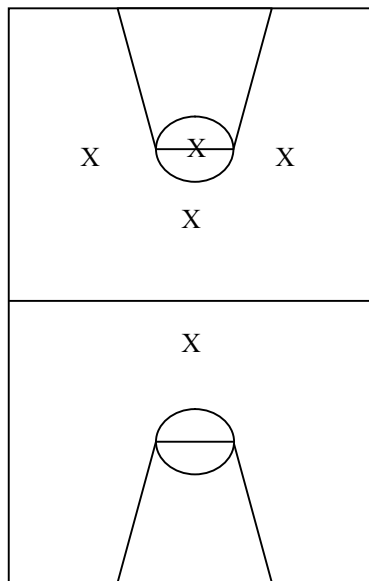
Rys.42. Zona-press 1-2-1-1.



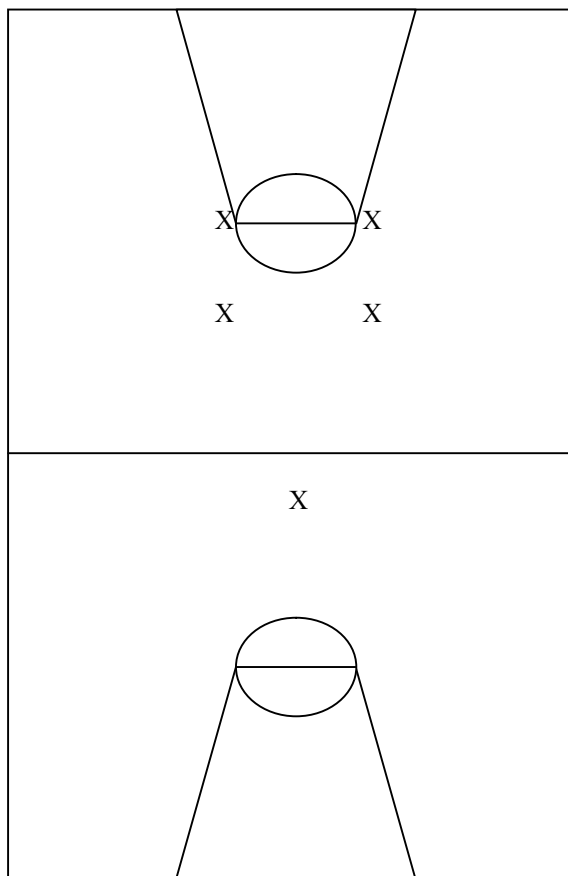
Rys.43. Zona-press 1-3-1.



Rys.44. Zona-press 3-1-1.



Rys.45. Zona-press 2-2-1.

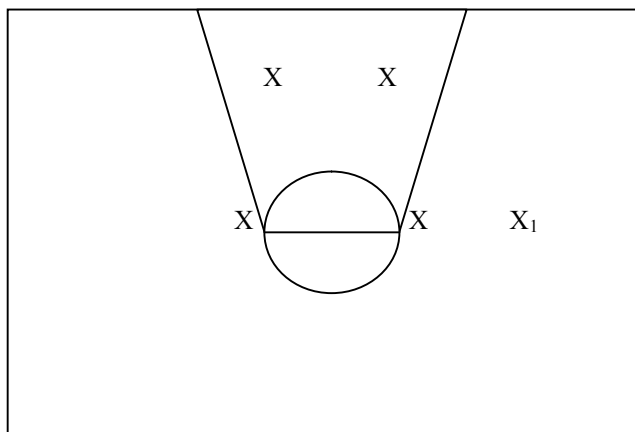


Obrona kombinowana.

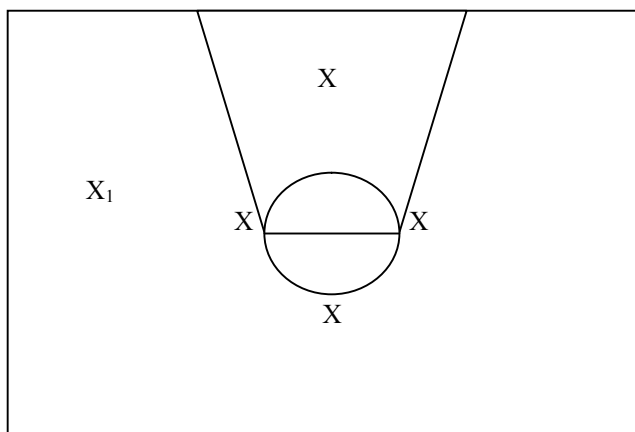
Obrona kombinowana polega na łączeniu elementów obrony krycia każdy swego z obroną strefową. Najczęściej ma zastosowanie w przypadku, gdy chcemy wyeliminować najlepszego gracza drużyny przeciwnej. Właśnie tego gracza kryjemy swego, natomiast pozostała czwórka kryje strefą.

Ustawienie w obronie kombinowanej:  
2-2, 1-2-1.

Rys.46. Obrona kombinowana 2-2. X<sub>1</sub> kryje swego.



Rys.47. Obrona kombinowana 1-2-1. X<sub>1</sub> kryje swego.



## II. PLANOWANIE REALIZACJI ZAMIERZEŃ W JEDNOROCZNYM CYKLU TRENINGOWYM.

Przystępując do wyznaczania struktury statycznej jednorocznego cyklu treningowego, trener musi znać terminy spotkań ligowych, półfinałów oraz finałów w nadchodzącym sezonie.

Musi także zaplanować, na podstawie doskonałej wiedzy o własnym zespole oraz o przeciwnikach, co w danym sezonie kierowana przez niego drużyna zamierza osiągnąć.

Inaczej będzie wyglądał plan przygotowań do zajęcia miejsca w środku tabeli, czy awansu do półfinałów, a całkiem inaczej do walki w finałach o miejsca premiowane medalami.

W praktyce spotkania robocze w Okręgowych Związkach Koszykówki w sprawie organizacji ligi odbywają się na początku września. Wtedy dopiero w zależności od ilości zgłoszonych drużyn zostaje opracowany terminarz spotkań ligowych.

Przyjmujemy, że w przypadku junierek rozgrywki te rozpoczną się na przełomie października i listopada.

W tej sytuacji trener musi jakoby w „ciemno” zaplanować rozpoczęcie okresu przygotowawczego. Zresztą cały roczny cykl w razie potrzeby można modyfikować.

Okres przygotowawczy często rozpoczyna się obozem sportowym, a termin miejsce oraz czas trwania obozu ściśle związane są z możliwościami finansowymi klubu. Nie mniej można przyjąć że obóz rozpocznie się w pierwszym lub drugim tygodniu sierpnia i będzie trwał od dziesięciu do optymistycznie czternastu dni.

W rocznym cyklu ( makrocyklu ) wyróżniamy następujące podstawowe okresy:

- mezocykl przygotowawczy,
- mezocykl startowy,
- mezocykl regenerujący ( przejściowy ).

W planowaniu rocznego cyklu treningowego należy dokładnie przemyśleć czas trwania poszczególnych mezocykli. Znając terminy spotkań oraz założone cele musimy pamiętać o zaplanowaniu odpowiedniej ilości spotkań sparingowych oraz terminów przeprowadzenia testów kontrolnych.

Wyniki sparingów oraz przeprowadzanych testów dadzą nam obraz stanu przygotowania drużyny do realizacji zamierzonych celów.

Strukturę statyczną rocznego cyklu treningowego dla drużyny junierek przedstawia tabela nr 1.

Tabela nr 1. Struktura statyczna rocznego cyklu treningowego dla drużyny junierek.

D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27						
M																																	
VIII		a <sub>10</sub>		←	XX	←	←	K		a <sub>1</sub>			←	→			a <sub>2</sub>			←	→			a <sub>3</sub>		←							
IX			←	→			a <sub>5</sub>		←	→				a <sub>6</sub>			←	→	K	a <sub>7</sub>				←	→	K							
X	←	→		a <sub>1</sub>	S		S			a <sub>2</sub>	S			S	←	→	a <sub>3</sub>	S			S	←	→		a <sub>4</sub>	T							
XI		a <sub>1</sub>						a <sub>2</sub>		Z		Z		Z		a <sub>3</sub>		Z		Z			a <sub>4</sub>		Z								
XII		Z	←	→			a <sub>6</sub>		Z		Z			a <sub>7</sub>		Z		Z			a <sub>1</sub>		←	→	S	a <sub>1</sub>							
I	→	K	a <sub>1</sub>				Z		a <sub>2</sub>		Z			Z		a <sub>3</sub>		Z		Z			a <sub>1</sub>		a <sub>1</sub>								
II		T	T				a <sub>1</sub>		Z		Z			a <sub>2</sub>		Z		Z				a <sub>3</sub>		Z		Z							
III			Z				a <sub>1</sub>		←	→				a <sub>2</sub>		←	→					a <sub>1</sub>		S	←	→							
IV	S		a <sub>3</sub>				S		K		a <sub>4</sub>		T	T			a <sub>1</sub>	Z	Z		Z	Z		S	←	→							
V		a <sub>1</sub>	Z	Z	Z	←	→		a <sub>1</sub>	S	S	S	←	→	K	a <sub>1</sub>		Z	Z	←	→	Z	Z		Z	Z	W	W	W				
VI			←	→			a <sub>2</sub>		←	→				a <sub>3</sub>									a <sub>4</sub>		←	→							
VII	←	→				a <sub>6</sub>		←	→					a <sub>7</sub>		←	→						a <sub>8</sub>		←	→							

- mezo cykl przygotowawczy
- mezo cykl bezpośredniego przygotowania do startu
- mezo cykl startowy
- mezo cykl regenerująco-przygotowawczy
- mezo cykl przejściowy
- koniec i początek
- a<sub>1,2,3,...</sub> kolejny mikrocykl
- S sparing
- T turniej
- W wolne

### III. REALIZACJA ZAMIERZEŃ – WYZNACZANIE STRUKTURY DYNAMICZNEJ

Po wyznaczeniu struktury statycznej jednorocznego cyklu treningowego, przechodzimy do zaplanowania pracy w poszczególnych mezocyklach oraz składających się na nie mikrocyklach. W mikrocyklu najważniejszą sprawą jest zaplanowanie jednostek głównych, przygotowujących i regenerujących oraz dobór obciążeń w poszczególnych jednostkach.

Zależne jest to oczywiście od tego z jakiego okresu rocznego cyklu treningowego jest opracowywany mikrocykl.

W okresie przygotowawczym układ jednostek głównych w poszczególnych mikrocyklach nie ma większego znaczenia.

W okresie bezpośredniego przygotowania do startu, jednostki główne muszą wystąpić w dniach w których odbywać będą się mecze. W okresie przejściowym planuje się 2-3 jednostki główne, które są realizowane co drugi dzień.

W planowaniu umiejscowienia jednostek głównych w mikrocyklach należy pamiętać o tym, że okres restytucji w koszykówce wynosi 72 godziny. Natomiast przy planowaniu mikrocykli należy pamiętać, że mikrocykl powinien powtarzać się 6 razy, ponieważ tylko w takim układzie ciągi treningowe mogą wywołać trwałe zmiany funkcji ustroju zawodnika. Planując poszczególne jednostki treningowe, musimy wziąć pod uwagę intensywność z jaką będziemy dozować dane środki treningowe, oraz obciążenia, jakie będziemy stosować aby wywołać pożądany efekt treningowy.

Wskaźnik intensywności wyliczamy ze wzoru:

$$\text{Wint} = \frac{\text{moc aktualna}}{\text{moc maksymalna (WR)}} \leq 1$$

gdzie:

moc aktualna to aktualnie uzyskany wynik,

moc maksymalna (WR) to wynik rekordowy.

Wyróżniamy następującą skalę intensywności:

- intensywność umiarkowana            0,50
- intensywność duża                      0,60
- intensywność submaksymalna        0,80
- intensywność maksymalna            0,85-0,95.

Obciążenia treningowe w koszykówce mierzymy metodą pośrednią według propozycji Dembińskiego (1999):

$$O_T = \frac{\sum t_{\acute{c}w}}{\sum t_p}$$

gdzie:

$\sum t_{\acute{c}w}$  – suma czasów pojedynczych wysiłków

$\sum t_p$  - suma przerw wypoczynkowych.

Ze względu na przemiany energetyczne obciążenia treningowe to inaczej czas trwania wysiłku danego rodzaju w określonej strefie przemian energetycznych. Podczas gry w koszykówkę zawodnik w większości wykonuje pracę w strefie 3. i 2., dlatego wysiłki planowane w jednostkach głównych muszą odbywać się w wymienionych strefach.

Wyróżniamy następujące strefy przemian energetycznych:

1. Tlenowe – gęstość tętna wynosi 130-150 ud./min. a czas trwania pojedynczego wysiłku ponad 120s.
2. Mieszane (tlenowo-beztlenowe) – gęstość tętna wynosi 150-180 ud./min. a czas trwania pojedynczego wysiłku 60-120s.
3. Beztlenowe-glikolityczne – gęstość tętna wynosi 180 ud./min. a czas pojedynczego ćwiczenia 15-60s.
4. Beztlenowe-niekwasomlekowe – gęstość tętna wynosi 160-180 ud./min. a czas pojedynczego ćwiczenia 5-15s.

Biorąc pod uwagę w/w uwagi opracowałem następujące mikrocykle dla okresów:

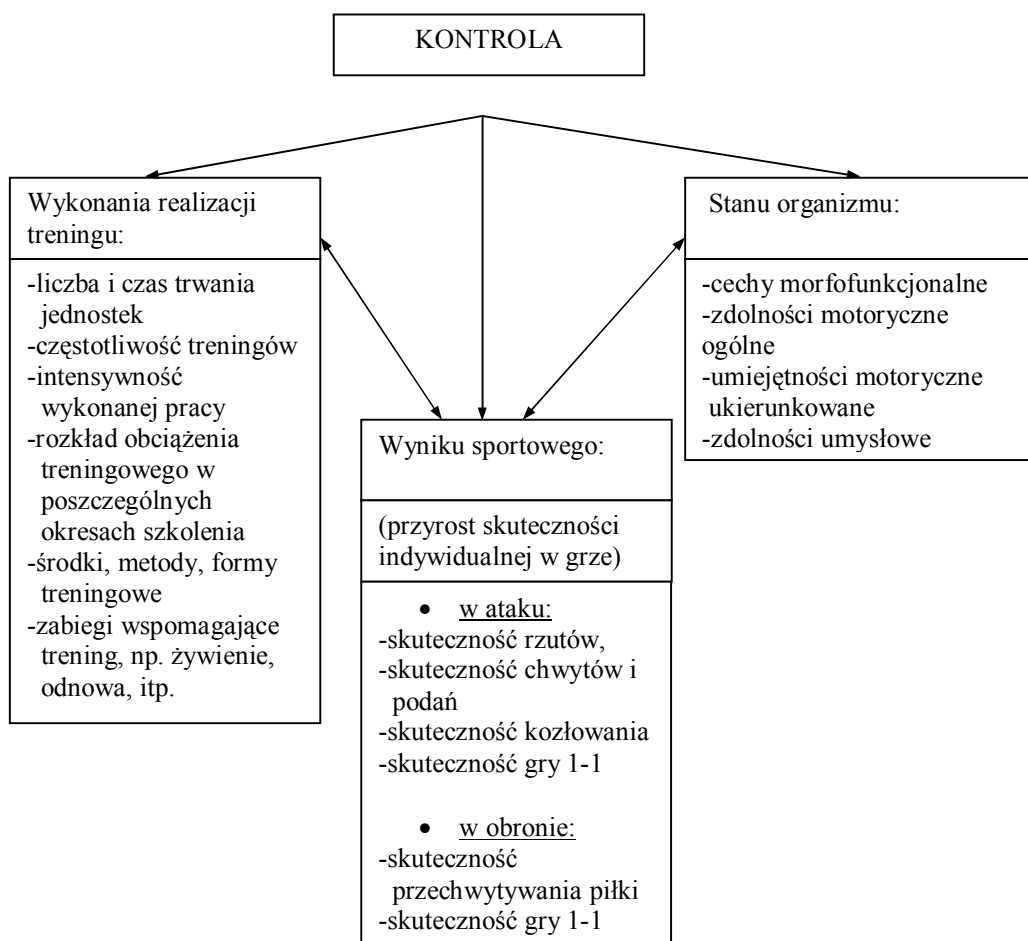
- przygotowawczy (załącznik nr 1.),
- bezpośredniego przygotowania do startu (załącznik nr 2.),
- startowego (załącznik nr 3.),
- przejściowego (załącznik nr 4.)

#### IV. KONTROLA I KOREKTA PROCESU TRENINGOWEGO.

Według Naglaka ( 1999 ) kontrola jest najistotniejszą funkcją kierowania procesem treningowym ponieważ dostarcza trenerowi i zawodnikowi informacji o tym, czy efekty trenowania odpowiadają przewidywanym stanom sprawności organizmu zawodnika. Korekta polega na takim utrzymywaniu bądź zmianie ( obniżeniu, zwiększeniu ) aktywności fizycznej sportowca, aby przewidywane efekty wystąpiły.

Według Łasińskiego (1991 ) kontrola procesu treningowego powinna obejmować:

- a) ustalenie stanu rzeczywistego,
- b) porównanie stanu rzeczywistego ze stanem zamierzonym,
- c) wykrywanie przyczyn niezgodności oraz warunków sprzyjających działaniom bardziej skutecznym i sprawnym,
- d) wskazanie sposobu osiągnięcia wyższej sprawności i skuteczności.



W przypadku stwierdzenia niezgodności stanu rzeczywistego z zakładanym musimy dokonać analizy i zmian w zakresie pojedynczych ćwiczeń wykonywanych na treningu, ciągu ćwiczeń stosowanych w jednostce treningowej, jak i ciągu treningów.

W naszym rocznym cyklu treningowym proponujemy następujące terminy i sposoby oceny sprawności ogólnej, ukierunkowanej i specjalnej zawodniczek.

Terminy kontroli oraz próby sprawności ogólnej.

W dniach 08.08., 26.09., 15.05., proponujemy przeprowadzenie następujących prób sprawności ogólnej:

- szybkość (mały trip, patrz załącznik nr 5.),
- skoczność (wyskok dosiężny, patrz załącznik nr 6.),
- wytrzymałość szybkościowa (duży trip, patrz załącznik nr 7.),
- poziom wydolności ogólnej (współczynnik skuteczności restytucji, patrz załącznik nr 8.),

Terminy kontroli oraz próby sprawności ukierunkowanej.

W dniach 19.09., 31.10., 02.01., 10.04., proponujemy przeprowadzenie następujących prób sprawności ukierunkowanej:

- rzuty wolne (patrz, załącznik nr 9.),
- rzuty z dwutaktu (patrz, załącznik nr 10.),
- kozłowanie slalomem (patrz, załącznik nr 11.).

Kontrola sprawności specjalnej.

Kontrolę sprawności specjalnej proponujemy przeprowadzać na każdym meczu.

Do tego celu przygotowaliśmy specjalny arkusz obserwacyjny na który należy nanosić następujące elementy gry i treningu podlegające obserwacji:

- rzuty z gry,
- rzuty wolne,
- rzuty za 3 punkty,
- dobitki,
- asysty,
- przechwyty,
- zbiórki w ataku,
- zbiórki w obronie,
- straty,
- błędy w obronie.

Po zakończonym meczu, na podstawie arkusza obserwacyjnego należy dokonać analizy gry.

Wyliczyć także procenty skuteczności rzutowej z obserwowanych pozycji.

Uzyskane w ten sposób informacje pozwolą na lepsze wykorzystanie umiejętności indywidualnych zawodniczek oraz trafniejszy przydział zadań w grze.

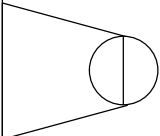
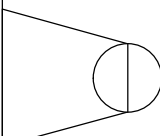
Na podstawie wyniku obserwacji mierzony jest także postęp sprawności działania zarówno indywidualnego, jak również wybranej piątki czy zespołu. Korekta bieżącej realizacji procesu treningowego polegać będzie na podejmowaniu decyzji operacyjnych na podstawie wyniku kontroli sprawności działania.

Arkusz obserwacyjny przedstawia tabela nr 2.



Tabela nr 2. Arkusz obserwacyjny.

Mecz pomiędzy.....  
 Okres..... Data..... Godzina..... Wynik.....

	Kwarta.....	Rzuty z gry													
		%													
		Rzuty wolne													
		%													
		Rzuty za 3													
		%													
		Dobitki													
	%														
	Asysty														
	Kwarta.....	Przechwyty													
		Zbiórki-atak													
		Zbiórki-obr.													
		Nr zawodn.	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		Błędy w obr.													
		Nazwisko zawodniczki	4.....	5.....	6.....	7.....	8.....	9.....	10.....	11.....	12.....	13.....	14.....	15.....	

Kwarta.....

Kwarta.....



## V. WSPOMAGANIE PROCESU TRENINGOWEGO.

W koszykówce notujemy wysoką intensywność wysiłków treningowych i startowych.

Za Klukowskim (1995) koszykarze wymagają większego poziomu wydolności metabolicznej i sprawności neurohormonalnych mechanizmów regulacyjnych. W znacznym stopniu oparte są one o substraty biochemiczne (neuromediatory, hormony itp.) . Często występuje niedobór składników pokarmowych, których organizm nie może sam wytworzyć (niektóre witaminy, pierwiastki śladowe, nienasycone kwasy tłuszczowe, egzogenne aminokwasy) a brak ich w istotnym stopniu obniża wydolność fizyczną. Uwzględniając wpływ procesów zmęzeniowych na proces adaptacji, stale poszukuje się środków przyspieszających restytucję powysiłkową oraz zwiększających zdolność wysiłkową. W obiegu znajduje się wiele różnych środków, jednak wiedza o ich faktycznym działaniu jest jeszcze ciągle mała. Stosowanie niesprawdzonych środków wspomagających może uczynić wiele zła w młodym organizmie. Stosowanie wspomaganie na etapie wieku kadetki, juniorki ograniczylibyśmy do trzech, naszym zdaniem, najistotniejszych dziedzin, a mianowicie odpowiednim żywieniu – nawadnianiu, odnowie biologicznej i modnej ostatnio relaksacji.

Odnowa biologiczna.

W okresie przygotowawczym stosuje się następujące zabiegi :

1. Chłodne natryski poranne, zakończone energicznym nacieraniem.
2. Chłodno-ciepło-chłodne natryski po treningach.
3. Dwa do trzech razy w tygodniu wieczorem ciepłe kąpiele z masażem ręcznym lub podwodnym.
4. Naświetlanie lampą kwarcową i solluksem najlepiej po zabiegach wodnych w dawkach wzrastających 1-3 min.
5. Jeden raz na 7 do 10 dni sauna kilkanaście godzin po ostatnim treningu.

W okresie bezpośredniego przygotowania do startu i startowym przygotowuje się następujące zabiegi:

1. Zabiegi tak jak w okresie przygotowawczym.
2. Częściej zabiegi lokalne na mięśnie i stawy jak kąpiele mineralne, masaże, automasaże, kompresowanie.
3. Jeden raz w tygodniu sauna w jednostce treningowej regenerującej.

## Żywnienie.

Przyjmuje się, że dobowe zapotrzebowanie energetyczne w koszykówce waha się w granicach 5200-5800 kcal. Procentowo wartości kaloryczne w korzystnym układzie czteroposiłkowym powinny być dostarczane w następujący sposób:

- I śniadanie 30%,
- II śniadanie 10%,
- obiad 40%,
- kolacja 20%.

Posiłki powinny zawierać wszystkie potrzebne składniki pokarmowe. Za Naglakiem (1999) powinno to być 14% białka, 31% tłuszczów i 55% węglowodanów. Szczególną rolę w żywieniu sportowców odgrywają witaminy takie jak: A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, C, E oraz makro i mikroelementy, których średnie zapotrzebowanie należy także uwzględnić w dziennym jadłospisie.

Ważnym czynnikiem w czasie trwania wysiłku jest nawadnianie organizmu. Przed wysiłkiem ok. 15-30 min. powinno się dostarczyć organizmowi w granicach 150ml. wody mineralnej. W czasie wysiłku ubytki wody uzupełniać małymi łyżkami. Po wysiłku należy wypić szklankę wody mineralnej powyżej pragnienia.

## Metody relaksacyjne.

Techniki relaksacyjne zakładają, że rozluźnienie mięśni prowadzi do relaksu psychicznego a doskonalenie tego związku wpływa na przebieg funkcji fizjologicznych. Relaksacja sprzyja odnowie biologicznej i psychicznej organizmu przygotowując go do kolejnego wysiłku, a oparta jest na całościowym oddziaływaniu na człowieka zarówno od strony somatycznej, jak i psychicznej – fizjologicznej, jak i emocjonalnej – intelektualno-racjonalnej, jak i intuicyjno-duchowej. Kulmatycki (1999) opisuje kilka metod relaksacyjnych, które można wykorzystać w sporcie. Za Dmochowskim (1985) opowiadamy się za dwoma metodami: treningiem autogennym Schulca oraz relaksacją progresywną Jacobsona.

Trening Schulca polega na powtarzaniu autosugestywnych formuł, które uzupełniają ćwiczenia z zakresu jogi. Są to ćwiczenia odczuwania ciężaru ciała, ciepła, opanowania czynności serca, regulacji oddychania, rozluźnienia narządów jamy brzusznej i opanowania regulacji naczynioruchowej w obrębie głowy.

Relaksacja progresywna Jacobsona polega na opanowywaniu własnych reakcji w obrębie mięśni i organów wewnętrznych. Rozluźnianie i napinanie mięśni trenuje się przez powtarzanie tego samego ćwiczenia aż do uzyskania efektu. Ćwiczenia wykonuje się najpierw w pozycji leżącej a potem siedzącej.

## VI. PODSUMOWANIE..

Do sporządzania rocznych i perspektywicznych cykli treningowych, trener musi być doskonale przygotowany. W pracy trenerskiej nie wystarczy tylko podstawowa znajomość swojej dyscypliny sportowej. Potrzebna jest także wiedza z pogranicza medycyny, psychologii, pedagogiki.

Chęć podniesienia jakości treningu, uzyskania lepszych wyników prowadzonych przez nas drużyn oraz opracowanie niniejszej publikacji zmusiły nas do podjęcia szeroko zakrojonych działań w kierunku odświeżenia, a wielokrotnie zdobycia nowej, ważnej wiedzy nie tylko z dziedziny koszykówki ale także fizjologii, biochemii, dietetyki, teorii sportu, itd.

Stwierdzamy z samokrytyką, że zbyt mało uwagi poświęca się w klubie na kontrolę i korektę procesu treningowego.

Ze względów finansowych oraz braku wyobraźni na co nie mamy wpływu, pomijana jest także kwestia szeroko rozumianego wspomagania procesu treningowego. Nie mamy tu na myśli tak wydawało by się oczywistych kwestii jak masaże, naświetlania, kąpiele mineralne, czy sauna, bo te zabiegi są nieosiągalne.

Z przykrością stwierdzamy, że w grupach młodzieżowych nie jesteśmy w stanie zapewnić naszym zawodnikom czegoś tak normalnego jak woda mineralna na treningach.

Napisanie niniejszej publikacji oraz wnikliwa analiza najnowszej literatury fachowej bardziej przygotowały nas do dalszych działań zawodowych, ale także nastawiła do walki, znajdowania argumentów oraz prowadzenia negocjacji w celu zapewnienia podstawowych warunków sportowego rozwoju naszym podopiecznym.

Po szerokiej analizie dotychczasowej działalności w odniesieniu do nowo nabytej wiedzy przedstawiamy następujące wnioski, które muszą być przestrzegane, aby osiągnąć dobry wynik sportowy:

1. Opracowanie rocznego cyklu treningowego, przed przystąpieniem do rozgrywek.
2. Planowanie terminów oraz systematyczne prowadzenie kontroli i korekty procesu treningowego.
3. Regularne prowadzenie procesów odnowy biologicznej. Począwszy od podstawowych zabiegów jak odpowiednie natryski, masaże, sauna.
4. Zapewnienie na obozach, treningach, spotkaniach sparingowych oraz meczach wody mineralnej celem właściwego nawadniania organizmu.



## ZALĄCZNIKI

### Załącznik nr 1. Mikrocykl okresu przygotowawczego

Dzień	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt		
Typ jednostki treningowej	Jp.	Jp.	Jgł.	Jr. Wolne	Jr-p.		
Akcenty	Szybkości i siły	Wytrzymałości szybkościowej	Wytrzymałości szybkościowej		Ogólno-usprawniające siły		
Treści	Trening ogólnousprawniający	Elementy techniki ukierunkowanej	Elementy współpracy		Gry i zabawy		
Obciążenia treningowe	$t_w/t_p = 1/4$	$t_w/t_p = 1/4$	$t_w/t_p = 1/2$		$t_w/t_p = 1/3$		
Intensywność	Umiarkowana	Duża	Submaksymalna		Umiarkowana		

Jr. – jednostka regenerująca,

Jp. – jednostka przygotowująca,

Jgł. – jednostka główna,

Jr-p. – jednostka regenerująco-podtrzymująca,

Jpi. – Jednostka informacyjna

**Załącznik nr 2.** Mikrocykl okresu bezpośredniego przygotowania do startu.

Dzień	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	So	
Typ jednostki treningowej	Jr.	Jp.	Jp.	Jgł. Sparing	Jr-p.	Jpi.	
Akcenty	Odnowa biologiczna	Szybkości i siły	Wytrzymałości szybkościowej	Wytrzymałości szybkościowej	Ogólno-usprawniające siły	Inforacy taktyc.	
Treści	Rozmowy – przekazywanie wiedzy	Technika indywidualna	Elementy współpracy	Działania zespołowe w ataku i obronie	Forma stacyjna	Działania zespołowe ocena gry podst. a i obserwacja	
Obciążenia treningowe		$t_w/t_p = 1/4$	$t_w/t_p = 2/3$	$t_w/t_p = 1/1$	$t_w/t_p = 1/2$	$t_w/t_p =$	
Intensywność		Umiarkowana	Duża	Maksymalna i submaksymalna	Umiarkowana	Duż	

Jr. – jednostka regenerująca,

Jp. – jednostka przygotowująca,

Jgł. – jednostka główna

Jr-p. – jednostka regenerująco-podtrzymująca,

Jpi. – Jednostka informacyjna

**Załącznik nr 3.** Mikrocykl okresu startowego.

Dzień	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	;	
Typ jednostki treningowej	Jr.	Jp.	Jp.	Jgł.	Jr-p.	J	
Akcenty	Odnowa biologiczna	Szybkości i siły	Wytrzymałości szybkościowej	Wytrzymałości szybkościowej	Ogólno-usprawniające	Inform-takt	
Treści	Rozmowy – analiza arkusza obserwacyjnego	Technika indywidualna	Elementy współpracy w ataku i obronie	Działania zespołowe	Gry i zabawy uzupełniające	Dzi; zespc tak	
Obciążenia treningowe		$t_w/t_p = 1/4$	$t_w/t_p = 2/3$	$t_w/t_p = 2/3$	$t_w/t_p = 1/3$	$t_w/t_i$	
Intensywność		Umiarkowana	Duża	Maksymalna i submaksymalna	Umiarkowana	D	

Jr. – jednostka regenerująca,

Jp. – jednostka przygotowująca,

Jgł. – jednostka główna

Jr-p. – jednostka regenerująco-podtrzymująca,

Jpi. – Jednostka informacyjna

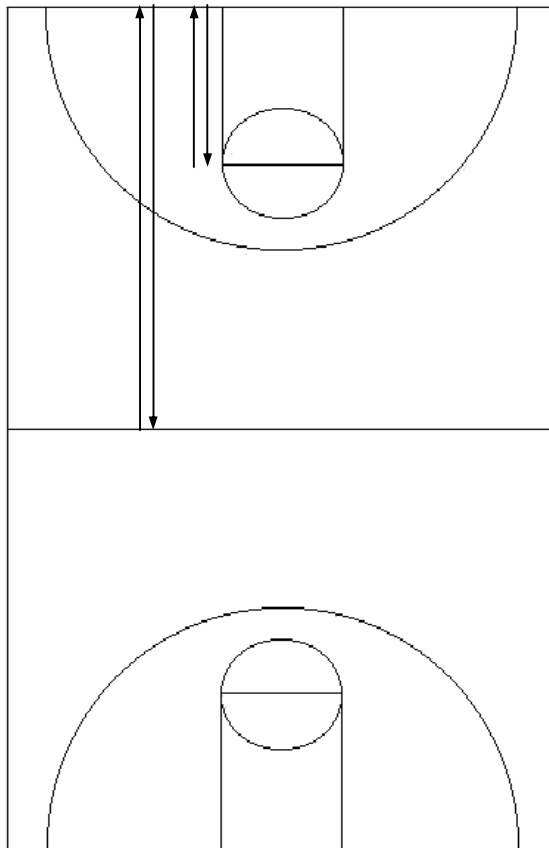
**Załącznik nr 4.** Mikrocykl okresu przejściowego.

Dzień	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt		
Typ jednostki treningowej	Jgł.	Wolne	Jgł.	Wolne	Jgł.		
Akcenty	Szybkości		Sily		Wytrzymałości szybkościowej		
Treści	Ogólne		Ogólne		Ogólne		
Obciążenia treningowe	$t_w/t_p = 1/4$		$t_w/t_p = 1/2$		$t_w/t_p = 1/2$		
Intensywność	Submaksymalna		Submaksymalna		Submaksymalna		

Jgł. – jednostka główna.

## Załącznik nr 5. Kontrola i ocena szybkości.

Rys. nr 48. Schemat poruszania się w próbie „Mały trip”



Zasady wykonania próby:

Zawodnik staje na linii końcowej boiska. Na sygnał wykonuje bieg do linii rzutów wolnych i wraca do linii startu. Następnie biegnie do linii środkowej boiska i ponownie wraca do linii startu.

Bieg wykonuje się na czas.

## **Załącznik nr 6. Kontrola siły eksplozywnej (mocy).**

Próba wyskoku dosiężnego:

Zawodniczka staje na całych stopach twarzą do ściany w odległości 10 cm.

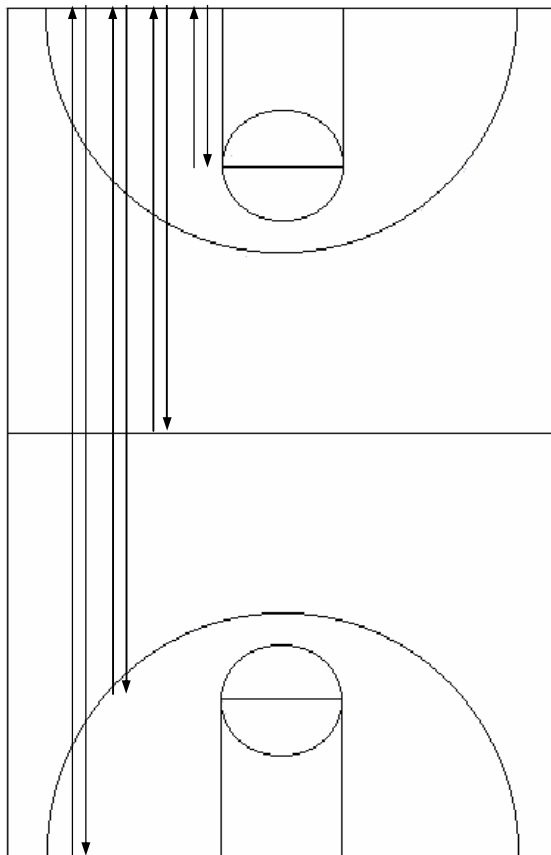
Wyciąga rękę w górę i zaznacza dotykiem ślad.

Następnie staje bokiem w odległości 15 cm. od ściany, wykonuje przysiad z wymachem ramion w tył i wyskok w górę.

W najwyższym punkcie zaznacza dotykiem ślad. Różnica pomiędzy śladami mierzona w cm. jest wynikiem próby wyskoku dosiężnego. Próbę powtarzamy 2 razy z zachowaniem 1 min. przerwy. Zapisujemy wynik lepszy.

## Załącznik nr 7. Kontrola i ocena wytrzymałości szybkościowej.

Rys. nr 49. Schemat poruszania się w próbie „Duży trip”



Zasady wykonania próby:

Zawodnik staje na linii końcowej boiska. Na sygnał biegnie do linii rzutów wolnych i z powrotem. Następnie biegnie do linii środkowej i z powrotem. Dalszy odcinek biegnie do linii rzutów wolnych po przeciwnej stronie boiska i wraca z powrotem. W ostatniej fazie biegnie do linii końcowej po przeciwnej stronie boiska i wraca na linię mety.

Bieg wykonuje się na czas.

## Załącznik nr 8. Kontrola poziomu wydolności ogólnej.

Współczynnik skuteczności restytucji obliczamy według wzoru (za Klonowiczem):

$$W_{SR} = \frac{C_2 - C_3}{C_2 - C_1} \times 100\%$$

gdzie:

$W_{SR}$  – współczynnik skuteczności restytucji,

$C_1$  – częstość tętna przed wysiłkiem,

$C_2$  – częstość tętna po wysiłku,

$C_3$  – częstość tętna 5 minut po wysiłku.

Zasady wykonania próby:

Przed wysiłkiem zawodnikowi mierzymy tętno. Następnie zawodnik wykonuje zadanie np. próbę duży trip. Bezpośrednio po wykonaniu próby mierzymy tętno. Następnie pomiar tętna ponawiamy po 5 minutach.

Wyniki pomiarów podstawiamy do powyższego wzoru.

Współczynnik skuteczności restytucji za Zatoniem(1979), kształtuje się proporcjonalnie do poziomu wydolności ogólnej i jest wyższy (bliższy 100%), im głębszy i rozleglejszy jest proces adaptacji wysiłkowej.

## Załącznik nr 9. Kontrola skuteczności rzutowej.

Próba oceny skuteczności wykonania rzutów wolnych:

Zawodniczka staje na linii rzutów wolnych i oddaje 10 rzutów.

Skuteczność rzutową obliczamy:

$$S_{RZ} = \frac{Rz._c}{Rz._o} \times 100 \%$$

gdzie:

$S_{RZ}$  – skuteczność rzutowa,

$Rz._c$  – ilość rzutów celnych,

$Rz._o$  – ilość rzutów oddanych.

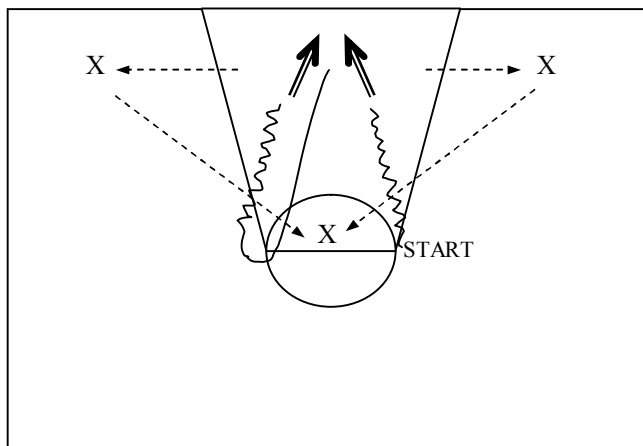
Wynik otrzymujemy w procentach.

Próbę powtarzamy 4 razy, wyliczamy średnią arytmetyczną wszystkich prób.

## Załącznik nr 10. Kontrola i ocena skuteczności rzutowej.

Próba oceny skuteczności wykonania rzutów z biegu ( dwutaktu ):

Rys. nr 50. Schemat poruszania się w próbie oceny skuteczności i wykonania rzutów z biegu (dwutaktu).



Zasady wykonania próby:

Zawodnik staje na linii start po prawej stronie linii rzutów wolnych. Na sygnał zabiera piłkę z krzesła ustawionego w narożniku pola 3s. i dwutaktem wchodzi na kosz. Po rzucie zbiera piłkę i podaje na prawe skrzydło do współwiczającego. To samo zadanie wykonuje z lewej strony.

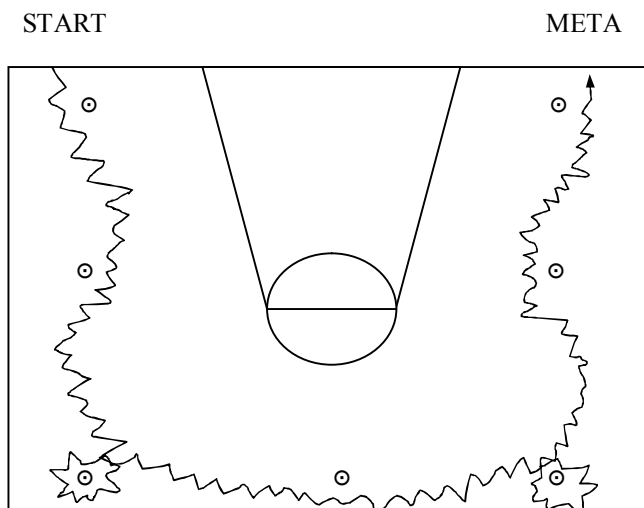
Cykl powtarzamy 5 razy.

Liczmy ilość zdobytych koszy oraz czas wykonanego zadania.

## Załącznik nr 11. Kontrola umiejętności kozłowania.

Próba oceny skuteczności kozłowania:

Rys. nr 51. Schemat poruszania się w próbie oceny skuteczności kozłowania.



Zasady wykonania próby:

Zawodnik staje z piłką na linii końcowej boiska. Na sygnał rozpoczyna kozłowanie slalomem.

Próbie wykonujemy na czas z piłką i bez piłki. Wynik jest tym lepszy im mniejsze występują różnice czasowe pomiędzy próbą bez piłki a próbą z piłką.

Opracowali : Marek Czaiński

Waldemar Stróżyk