

# Poradnik trenerski

## Wstęp

Ten poradnik został napisany na podstawie informacji zebranych przez Mariana podczas warsztatu dla trenerów reprezentacji, który odbył się podczas turnieju w Odense w październiku 2017. Warsztat poprowadził trener reprezentacji Holandii, z którą przegraliśmy dwukrotnie, więc coś jest na rzeczy ;). Nie będzie to przełożenie stricte jeden do jednego zawartości warsztatu, ponieważ jest uzupełnione o opinie Mariana, który był trenerem reprezentacji w sezonie 16/17, a obecnie jest jednym z trenerów Warsaw Mermaids.

## Trener, czy Coach?

Pewnie po polsku nie ma dobrego rozróżnienia między tymi pojęciami. Powiedziałbym wręcz, że mamy tylko jedno słowo: trener. Spójrzmy jednak na pewne rozróżnienie pojęć 'trainer' i 'coach'. Ten pierwszy to osoba odpowiedzialna za wykształcenie, czy też wytrenowanie zawodnika pod względem określonych umiejętności. Ten drugi natomiast rozwija całą drużynę, zarówno pod względem zgrania, jak i motywacji, dzięki czemu drużyna staje się silniejsza.

W większości drużyn, trener będzie pełnił obie funkcje. W przypadku większej ilości trenerów może dojść do podziału ról, ale wcale nie jest powiedziane, że to jest ten "właściwy" podział. Do obowiązków dochodzą rzeczy organizacyjne, które wygodniej jest zrzucić na kogoś innego (np. menadżera drużyny), jeśli trener chce skupić się głównie na prowadzeniu treningów, a nie ich organizowaniu.

Bardzo istotne jest pamiętać, że można delegować zadania. Czasem chciałbym być w kilku miejscach naraz, ale niestety jest to niemożliwe. Czasem warto zlecić innej osobie przeprowadzenie jakiegoś ćwiczenia, tak, aby trener mógł popatrzeć z boku na zawodników i móc na bieżąco korygować ich technikę i jeśli zajdzie potrzeba, wziąć zawodnika na bok by z nim pogadać, podczas gdy ćwiczenie jest kontynuowane pod okiem wyznaczonej do tego osoby.

Sz szczególnie uciążliwa sytuacja, to ta, w której ja jak i wiele innych trenerów się znajdujemy, czyli jednoczesne bycie zawodnikiem. Sam potrzebuję czasu na ćwiczenie, które nie zawsze umiem wykonywać. Dlatego warto mieć otwarte podejście do prowadzenia treningu i wspierać się innymi osobami.

## Przygotowanie treningu

Wymaga czasu. Podczas warsztatu usłyszałem, że trening powinno się przygotowywać tyle czasu ile będzie on trwał. Moim zdaniem to za dużo, ale zgadzam się, że trzeba trochę czasu poświęcić aby to miało ręce i nogi, a może nawet palce u stóp.

Przydatne jest wiedzieć kto będzie obecny na treningu. Czy będą to np. sami pałkarze, bo ściągający się pochorowali. W zależności od tego, kto na nasz trening przyjdzie, dobierzemy odpowiednie ćwiczenia. Dlatego warto jest robić wydarzenia albo ankiety na facebooku, jeśli tam wasza drużyna najczęściej się kontaktuje, aby ludzie określili się czy będą. Wtedy masz informację o tym ile osób będzie, czyli czy jesteś w stanie zrobić mecz, i kto będzie, bo np. Franek i Zuza słabiej podają, to podczas gdy reszta będzie wykonywać ćwiczenie X, to tych dwoje będzie ćwiczyło podania.

W ogólniejszym spojrzeniu, warto aby trening opowiadał pewną historię, a seria treningów łączyła te historie w całą opowieść. Chodzi o to, żeby wprowadzając jakieś ćwiczenie, budować kolejne w oparciu o nie. Małymi krokami do przodu rozszerzamy nasze ćwiczenia.

Przykład: Zaczynamy od podań w parach w miejscu. Kolejnym krokiem są podania w biegu wzdłuż boiska. Następnie dokładamy obrońcę, który stara się kryć jednego z graczy. Dalej robimy podania w trójce, a przeciwnikiem jest pałkarz. Ostatnim ćwiczeniem jest atakowanie w trójce pętli bronionych przez pałkarza i obrońcę. Jest to praktyczne ćwiczenie, które następnie może zostać wykorzystane w meczu.

Ważne jest, aby były to małe kroki, ponieważ zbyt duże skoki w trudności ćwiczeń są frustrujące dla osób, które sobie z nimi nie radzą. Trzeba również pamiętać, żeby określić po co dokładnie dane ćwiczenie robimy i jaki będzie miało wkład w nasz zestaw umiejętności. Nie ćwiczymy podań, bo trener ma takie widzi mi się, tylko dlatego, że przekłada się to na płynność gry i dłuższy czas posiadania piłki w kontroli drużyny. Żeby nie plątać się podczas tłumaczenia ćwiczenia na boisku, poćwiczmy tłumaczenie go w domu.

A kiedy przychodzi wyznaczanie celi drużynowych i personalnych, cel nie może być prosty, trzeba włożyć trochę wysiłku w jego osiągnięcie, ale musi być osiągalny.

## **Rozmowy na treningu**

Ludzie są gadatliwi. O ile nie jesteś w tej wyjątkowej drużynie, w której wszyscy są mega zaangażowani w rozwój sportowy, to znajdą się osoby, które będą chciały pogadać. Ciężko jest to kompletnie wyeliminować, ale można nieco kontrolować. Są ćwiczenia, które nie wymagają dużego skupienia myślowego, a raczej powtarzania w celu utrwalenia pewnych nawyków w mięśniach. Podczas takich ćwiczeń ludzie mogą gadać, pod warunkiem, że nie przestają działać. Kiedy tłumaczysz ćwiczenie, wszyscy powinni słuchać. Tu przychodzi z pomocą gwizdek, który zwraca uwagę i ucisza.

Jeśli ktoś ma propozycję co do usprawnienia ćwiczenia, warto go wysłuchać. Często nie musi to być na treningu, akurat kiedy jest mało czasu. Ale jeśli zdecydujesz się na pogawędkę o ćwiczeniu, upewnij się, że ludzie mają co robić. Wracamy tu na moment do tego co pisałem o oddelegowaniu innej osoby, aby prowadziła ćwiczenie, podczas gdy trener zajmuje się czymś innym.

I w końcu, jeśli ktoś się z tobą nie zgadza, zajmuje ci niepotrzebnie czas, urwij rozmowę, bądź nieco ostrzejszy, i zachowaj kontrolę. Czy dana osoba się obrazi? Być może, ale jest to jej wybór. Ty jesteś trenerem i twój głos jest ważny. Jeśli się mylisz w jakiejś sprawie, to oczywiście nie można trzymać się błędnej wersji z powodu dumy. Ale przyznaj się do tego po treningu. W trakcie treningu realizujesz plan, który tak dzielnie przygotowałeś. I czasem nie ma w nim miejsca na dyskusje.

## Przebieg treningu

Z biegiem treningu, ludzie się męczą. Natomiast wzrasta ich umiejętność do złożonego myślenia i podejmowania decyzji o grze. W związku z tym jeśli zaczniemy trening od meczu, bądź bardziej zaawansowanych ćwiczeń, to będzie iść gorzej niż jak zostawimy je na później.

Standardowo trening wygląda tak: Rozgrzewka, ćwiczenia podstawowe, ćwiczenia dla konkretnych pozycji, ćwiczenia integrujące pozycje, odgrywanie akcji (taktyki), a w końcu gra.

Ćwiczenia podstawowe to przede wszystkim rzucanie, podawanie, łapanie, celność. Do ćwiczeń dla konkretnych pozycji należy chociażby tackling, wbieganie w pętle dla ścigających, łapanie tłuczków przez pałkarzy, i łapanie znicza przez szukających. Następnie ćwiczymy razem np. dwóch ścigających, jeden idzie na trola, za pętle, które broni pałkarz, mają strzelić gola po maksymalnie jednym podaniu. Kończymy grą, bo w niej zawodnicy mają szansę użyć tego, czego się właśnie na treningu nauczyli.

Podczas ćwiczeń trzeba patrzeć jak poszczególni zawodnicy sobie radzą, z czym mają problemy, w czym są dobrzy. Można wtedy znaleźć im dodatkowe ćwiczenia podciągające ich daną umiejętność, ale też pozwala to na lepsze taktyczne usytuowanie ich na boisku.

Czasem zdarzy się tak, że zaplanowaliśmy ćwiczenie w sposób, który nie jest najlepszy. Widząc, że zawodnicy nie spełniają naszych oczekiwań w tym ćwiczeniu musimy je lekko zmodyfikować. Oczywiście nie wstrzymując przy tym treningu.

Przykładem tego jest tunel przewracania. Robimy wąski tunel, gdzie z jednego końca wchodzi zawodnik z piłką, a z drugiego końca wchodzi zawodnik bez piłki. Zadaniem osoby z piłką jest przejść na drugi koniec tunelu, a zadaniem osoby bez piłki jest ją powstrzymać, najlepiej przez przewrócenie. Co zrobić, żeby osoba z piłką nie szarżowała w osobę bez piłki? Można nakazać im iść powoli, można sprowadzić ich na kolana, można zakrzywić wejście do tunelu pod kątem prostym, aby nie mogli wbiegać z rozpędu. Kiedy znajdziesz pasujące ci rozwiązanie, zmień od razu ćwiczenie by zobaczyć czy nie ma czegoś o czym nie pomyślałeś. Nie ma co się obawiać, że nie jest to dokładnie takie jak zaplanowałeś. Jeśli nie działa, popraw i do przodu.

## Opinie innych

O ile nie jesteś nadludzkim bytem, przyjmij chętnie pomoc innych ludzi. Samo poproszenie drugiej osoby o opinię, może ci pomóc, bo np. akurat o tym aspekcie nie pomyślałeś. Koniecznie poproś swoich zawodników o feedback. W jakiej formie? Pogadaj z zawodnikami, najlepiej z notesem w ręce, albo użyj jakiegoś formularza online lub maila, żeby nie zgubić informacji jakie przekażą ci zawodnicy.

Świetnym pomysłem na luźne pogawędki i integrację zawodników, są różne wspólne wyjścia i imprezy. Jeśli ludzie się lubią w drużynie i spotykają również poza treningami, to łatwiej jest im grać ze sobą.

## Trener podczas meczu

Jeśli dobrze prowadziłeś treningi to twoi zawodnicy mają już wyćwiczone szczegółowe zagrania. Przed meczem powiedz tylko krótko co drużyna ma robić (np. jaką taktyką grać) i skup się na motywacji. Motywacja jest kluczem, bo na niej opiera się wiara w swoje siły zawodników, a to przekłada się na ich grę.

Warto aby trener był kapitanem kontaktowym, bo pozwala mu to na bycie bliżej zawodników podczas meczu. Kapitan kontaktowy może opuścić ławkę drużyny i wejść na boisko. Pozwala mu to na krzyczenie do zawodników w trakcie gry. Twoje polecenia powinny być krótkie i jasne. Najgorsza rzecz to ich zdezorientować. I pamiętaj o motywacji!

Do tego całego krzyczenia przyda się dobry głos. Poćwicz go, aby nie zachrypnąć po pierwszych pięciu minutach.

Wszyscy znamy kogoś kto jest w stanie grać non-stop. Ale wszyscy się męczą. Jeśli widzisz, że zawodnik za długo gra, to nadszedł czas, aby go zmienić. To samo dotyczy zawodników, którzy tracą nastrój, zaczynają się kłócić z tobą lub sędziami. Sędziów trzeba traktować z szacunkiem, więc nie pozwól by twoja drużyna ich nie respektowała i krzyczała/pyskowała do nich.

Znowu wracamy do motywacji (więc musi być ważna). W wielu przypadkach, jeśli dwie drużyny są na podobnym poziomie, to wygrywa ta, która jest bardziej zmotywowana. Jeśli przeciwnik popełni faul i dostanie kartkę, jego drużyna gra o jedną osobę mniej. Motywujemy: teraz mamy szansę strzelić bramkę. Natomiast nie motywujemy negatywnymi emocjami w kierunku przeciwników. Kiedy nadejdzie czas na łapanie znicza, zanim szukający wybiegnie, zmotywuj go porządnie. Przyjrzyj się też grze i powiedz mu czy ma bronić czy atakować i upenij się, że pałkarze też wiedzą jak mają się zachować.

Zanim znicz wejdzie na boisko możesz wziąć przerwę w grze (timeout). Dzięki temu zaburzysz rozgrywkę, dasz zawodnikom chwilę na odpoczynek i będziesz miał szansę im coś przekazać. Jakież proste zmiany w taktyce, pochwały, uwagi i motywacja do dalszej gry. Podczas przerwy jest mało czasu więc tylko jedna osoba, czyli ty, ma głos.

Na koniec zbierz wszystkich od razu po zakończeniu meczu na szybkie omówienie. Co było źle, co było dobre. Jeśli przegraliście to podbuduj ich ducha. A po tym nieco rozbiegania i rozciągania.

**Powodzenia!**