



W dniach 12-13 listopada 2011 roku w fińskiej miejscowości Kuortane odbyła się organizowana przez ETBF konferencja , której tematem był Bowling. Miałem przyjemność brać udział w tym wydarzeniu wraz z około 80-a trenerami z całej europy. Po konferencji wziąłem udział w arcytrudnym i rozbudowanym szkoleniu trenerskim ETBF LEVEL III.

Chciałbym przybliżyć nieco zagadnienia, które poruszane były na 1 International Coaching Conference .Postaram się zrobić to w jak najkrótszej i zrozumiałej formie☺

Na początku krótko na temat samego kompleksu sportowego Kuortane. Jest to jedno z czterech w Finlandii centrów treningowych. W skład centrum wchodzi wielofunkcyjne hale sportowe, w których trenować można wszelkiego rodzaju sporty. Od golfa poprzez wszelkie konkurencje lekkoatletyczne po hokej. Kompleks posiada sale konferencyjne, gabinety odnowy biologicznej, laboratoria badawcze, zatrudnia fachowców z wielu dziedzin naukowych.

Ośrodek treningowy w Kuortane finansuje się sam ,wynajmując poszczególnym federacjom sportowym swoje obiekty i usługi.

Jeżeli chodzi o Bowling to znajdziemy tam 6 torów firmy Brunswick z systemem CATS( pełna analiza kuli poruszającej się po torze), zamontowane kamery i serwer do analizy wideo i oczywiście pro shop. Na stałą umowę o pracę zatrudnionych jest 2 certyfikowanych trenerów bowlingu.

Konferencję rozpoczął wykład z biomechaniki sportowej, który prowadził Teemu Rauhala ,ekspert pracujący w Kuortane. Generalnie cały wykład dotyczył zagadnień naszego bowlingowego swingu( zamachu, wymachu-różnie się w Polsce mówi). W jaki sposób powinien być wykonywany ruch, aby przekazać ( nie zabierać) kuli bowlingowej energię, którą podczas tego swingu nagromadzimy. Jak na nasz swing wpływa użycie mięśni( np. ściskanie kuli podczas swingu), czy też blokowanie partii ciała( biodra, barki). Wszystko to poparte materiałami wideo z wielu dyscyplin sportu . Cały wykład , jak zresztą wszystkie inne przekładał na nasz bowlingowy język Juha Maja, którego przedstawiać chyba nie muszę.

Kolejnym tematem była psychologia sportu ,którą wykładał Dr. Juri Hanin. Tłumaczył on metody szkolenia zawodników, najlepsze w/g jego wieloletnich doświadczeń nie tylko z bowlingiem ale także sportami lekkoatletycznymi oraz strzelectwem. W jaki sposób motywować zawodników do pracy,

jakie wyznaczać im cele oraz jak pomóc zawodnikowi wykorzystać umiejętności podczas zawodów. Na przykładzie fińskiej zawodniczki Piritta Kantola przedstawiona została niezwykle szybka i skuteczna metoda nauczania techniki: nowa technika-stara technika. Zagadnienie bardzo ciekawe i niezwykle pouczające.

Następnym wykładowcą był Neil Stremmel z USBC, który przedstawił najnowsze badania w centrum badawczym USBC dotyczące kul bowlingowych. Jaki wpływ na zachowanie kuli mają ich powłoki a jaki wpływ ma rdzeń. W jaki sposób sprawdzić czy praca konkretnej kuli jest zdominowana bardziej przez powłokę czy przez rdzeń. Przedstawił też pracę nad maszyną E.A.R.L. znaną nam z pojedynku z Chrisem Barnes-em. .

Kolejnym wykładowcą była Piritta Kantola, trener fińskiej kadry junierek oraz etatowy trener w centrum treningowym w Kuortane. Piritta przedstawiła fizyczne aspekty bowlingu, czyli analizę pracy mięśni popartą kilkuletnimi badaniami zawodników. Jakie partie mięśni pracują najmocniej, kiedy mięśnie są obciążone najbardziej. Jaki wpływ na ludzkie ciało ma wieloletni trening. Jakie konsekwencje niesie za sobą brak treningu ogólnorozwojowego (kłania się ketanol☺). Przedstawiono nam metody badań oraz podstawowe metody ćwiczeń. Wykład Piritty uzupełnił swoim wykładem 17-letni rosyjski zawodnik Maxim Okorokov. Przedstawił szczegółowe badania, które przeprowadził na sobie oraz 4 innych młodych zawodnikach w swoim centrum bowlingowym. Podczas badań podłączał do poszczególnych mięśni rejestratory, które zapisywały pracę mięśni. Badania wykazały bardzo duże dysproporcje w sile i pracy mięśni (lewa noga i prawa ręka silniejsze, plecy dużo silniejsze od mięśni brzucha), co powoduje, że nawet chodząc po ulicy czy też stojąc, ciężar ciała mamy przeniesiony na kończynę silniejszą. Po kilkunastu latach gry bez odpowiedniego treningu grozi to poważnymi zdrowotnymi konsekwencjami. Maxim przedstawił przykładowy plan treningu wyrównującego te dysproporcje.

W następnej kolejności wystąpili trener drużyny narodowej USA Rod Ross oraz członek zarządu fińskiej federacji (niestety nie byłem w stanie zapisać jego imienia i nazwiska☺). Opowiadali oni o systemie szkolenia w swoich krajach, w szczególności juniorów i junierek. Podali przybliżone dane na temat budżetów ich federacji, co się na nie składa i w jakich wartościach. Jakie nakłady z budżetu pochłaniają juniorzy, seniorzy, zgrupowania kadr oraz wyjazdy na imprezy mistrzowskie. Obydwaj panowie odpowiadali na pytania uczestników konferencji w wyczerpujący sposób. Dla przykładu federacja fińska ma budżet roczny 1 mln euro z czego 700 tys. Euro pochodzi z licencji, zawodów i sponsorów. Budżetu USBC nie poznaliśmy☺, jednak ujawnione zostały dane dotyczące wydatków na rozwój bowlingu, 60 tys. dolarów na juniorów rocznie (bez kosztów wyjazdów na imprezy mistrzowskie), oraz po 40 tys. dol. na reprezentacje kobiet i mężczyzn.

Dell Warren - Vice Prezydent centrum treningowego Firmy Kegel oraz trener z ponad 30-letnim stażem przedstawił badania Kegla na temat technik w bowlingu. Od poprawnego celowania (gracze pba badani za pomocą QUIET EYE, gdzie patrzą przed rzutem), po poprawną pozycję początkową, swing oraz release. Kolejne badania kul, ich powłok oraz wpływu lay outów na pracę kuli. Problem topografii torów, oraz analiza zachowania oleju na torach podczas zawodów poparta wykresami. Szczegółowe informacje na ten temat można znaleźć na stronie, której adres podam na końcu.

No i część, która mnie osobiście interesowała najbardziej to prezentacja techniki dwu ręcznej, którą prowadził Juha Maja, trener z olbrzymimi osiągnięciami, stworzył fiński edukacyjny program bowlingowy, na którym bazuje program szkoleniowy ETBF, to on był pomysłodawcą i bezpośrednim

założycielem centrum szkoleniowego w Kuortane, oraz wieloletnim trenerem fińskiej kadry oraz oczywiście trenerem Osku Palermy.

Juha omówił dokładnie różnice jakie dzielą technikę 1 ręczną od 2 ręcznej. Szczegółowo przedstawił podstawy tej techniki i zaprezentował ćwiczenia wspomagające trening. Był to wyczerpujący wszelką ciekawość wykład. Dziś ta technika jest dla mnie w pełni zrozumiała i uzupełniona wiedzą z ETBF LEVEL III nie stanowi już takiego problemu jak wcześniej.

Na zakończenie uczestnicy konferencji mogli skorzystać z demo Day firmy Ebonite lub zapoznać się z możliwościami programu BLUE PRINT firmy POWERHOUSE. Ja wybrałem opcję nr. 2 i nie zawiodłem się. Program BLUE PRINT jest czymś, co tygryski lubią najbardziej. Posiadając dane zawodnika na temat prędkości kuli, ilości revs-ów, axis rotation, axis tilt oraz smarowania na danym torze jesteśmy w stanie zasymulować w jaki sposób kula będzie się na nim zachowywać. Czyli po wpisaniu tych danych wczytujemy smarowanie (na razie z bazy USBC), potem wybieramy kulę jaką mamy zamiar kupić, wybieramy lay-out i mamy ładny obrazek pokazujący jak będzie skręcać nasza kulka. Dodajemy sobie balance hole i wykresik nam się zmienia. Nie podoba nam się? Zmieniamy lay-out, lub balance hole i oglądamy co się dzieje na wykresie. Po wszystkim wiertacz wierci i nie mamy niespodzianek. Piękna i droga zabawka, ale i genialne narzędzie sprzedażowe dla pro shopów.

Dwu dniowa konferencja zakończyła się mini turniejem bowlingowo-pokerowym oraz na rozmowach przy piwku. Przez cały czas panowała miła i przyjazna atmosfera znana z naszych torów bowlingowych. Chciałbym zaznaczyć, że nikt się nie upił ☺

Adres, na którym znaleźć można materiały z konferencji: <http://bowlingconference.com/>

Interesujący adres Maxima Okorokova : [www.scientificbowling.com](http://www.scientificbowling.com)

Link <http://blueprintbowling.com/>

Strona Kuortane Center <http://www.kuortane.com/en/>

Z bowlingowym Pozdrowieniem

ETBF Level Three Certified Coach

Paweł Pasternak

