



# PIŁKA NOŻNA KOBIET

*Narodowy Model Gry PZPN*



Warszawa | 2022





**PZPN**





# PIŁKA NOŻNA KOBIET

*Narodowy Model Gry PZPN*

Warszawa | 2022





## **Piłka nożna kobiet**

Narodowy Model Gry PZPN

Warszawa 2022

**ISBN 978-83-63491-30-7**

© Polski Związek Piłki Nożnej

### **Wydawca:**

Polski Związek Piłki Nożnej  
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7  
02-366 Warszawa

**[www.pzpn.pl](http://www.pzpn.pl) oraz [www.laczynaspilka.pl](http://www.laczynaspilka.pl)**

Tel. +48 (22) 55 12 300

Fax. +48 (22) 55 12 240

NIP 526-1727-123

**Autorzy:** Katarzyna Barlewicz, Andrzej Dawidziuk, Bartłomiej Gąsior, Marcin Kasprowicz, Paulina Kawalec, Adam Matuszczak, Mariusz Paszkowski, Nina Patalon, Miłosz Stępiński, Anna Szymańska, Marta Walczak, Zuzanna Walczak, Michał Wandzel

**Koordynator Projektu:** Nina Patalon

**Nadzór merytoryczny:** Dyrektor Sportowy PZPN – Marcin Dorna, Komisja Techniczna PZPN

**Zdjęcia:** PZPN, Cyfraspport

**Materiały wideo:** PZPN

**Projekt okładki:** Iwona Polok

**Projekt graficzny, grafiki, opracowanie redakcyjne oraz skład i łamanie wykonane przez Asystent Trenera sp. z o.o. na zlecenie PZPN**

**Nadzór redakcyjny:** Marcin Papierz

**Korekta:** Anna Marecka

**Projekt graficzny, skład i łamanie:** Agnieszka Budzicz

**Grafiki i animacje:** Grzegorz Gromadzki







**Szanowni Państwo,**

z nieukrywaną przyjemnością i satysfakcją oddajemy w Państwa ręce kolejny suplement Narodowego Modelu Gry PZPN. Tym razem jest to pierwsze, unikatowe wydawnictwo poświęcone szkoleniu w kobiecej odsonie futbolu. Ta rozwijająca się i budząca coraz większe zainteresowanie dyscyplina wymaga jeszcze większej znajomości zagadnień naukowych i szkoleniowych dotyczących specyfiki sportu kobiet oraz gier zespołowych. Przenoszenie wzorców z piłki męskiej jest potrzebne, ale są obszary, w których konieczne jest inne podejście, zastosowanie innych rozwiązań, właściwych dla sportu kobiecego.

Polski Związek Piłki Nożnej jako federacja wierzy, że piłka nożna kobiet ma w sobie potężną moc, wspierającą zawodniczki fizycznie i mentalnie. Jedno-

nocześnie wciąż dostrzegamy spory potencjał, jeśli chodzi o popularność tej dyscypliny w naszym kraju. Doskonale zdajemy sobie sprawę, jak wiele wyzwań stoi przed nami w walce o to, aby dziewczynki rozpoczynały swoją przygodę z piłką przy nodze tak wcześnie jak ich koledzy. Aby grały z taką samą częstotliwością i nie rezygnowały z gry przedwcześnie, a w scenariuszu idealnym – aby nie rezygnowały z niej nigdy.

W 2021 roku rozpoczęliśmy prace nad kompleksowymi badaniami, których konsekwencją jest powstanie dokumentu „Czas na nas! Strategia piłki nożnej kobiet na lata 2022–2026”. Wreszcie – w październiku ubiegłego roku powołaliśmy w PZPN Departament Piłkarstwa Kobiecego. To wszystko sukcesywnie pozwala stawiać kolejne kroki w rozwoju piłki kobiecej. Jesteśmy przekonani, że z roku na rok kobiecy futbol będzie zyskiwał na popularności i profesjonalizmie. Przez kolejne lata chcemy angażować Polki do uprawiania futbolu, sędziowania meczów, prowadzenia drużyn czy kibicowania. Dzięki platformie piłkarskiej chcemy stać się liderem zmian społecznych.

Suplement Narodowego Modelu Gry PZPN „Piłka Nożna Kobiet” zawiera materiał szkoleniowy nakreślający specyfikę dyscypliny w dwóch obszarach: współpracy z kobietami w futbolu oraz przedstawienia kultury kobiecego sportu. To skarbnica wiedzy w zakresie przygotowania motorycznego i mentalnego, identyfikacji talentów, metodyki nauczania, taktyki. Liczymy, że każdy, kto sięgnie po to wydawnictwo, znajdzie w sobie wiele refleksji, które pozytywnie wpłyną na jego szkoleniowy warsztat i pomogą rozwijać piłkę nożną kobiet w Polsce.

Z wyrazami szacunku

**Cezary Kulesza**

Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej

**SPIS TREŚCI**

<b>WSTĘP</b> _____	<b>7</b>
<b>CZĘŚĆ I</b> _____	<b>9</b>
<b>ROZDZIAŁ 1 – SZATNIA KOBIET</b> _____	<b>11</b>
- Bariery i motywacje dotyczące uprawiania piłki nożnej _____	<b>12</b>
- Proponowane zasady współpracy trenera z zawodniczkami _____	<b>19</b>
- relacje _____	<b>20</b>
- równość _____	<b>21</b>
- rywalizacja _____	<b>22</b>
- komunikacja _____	<b>24</b>
- odpowiedzialność i współodpowiedzialność _____	<b>25</b>
- Rola trenera w drużynie _____	<b>27</b>
- Tworzenie w klubie środowiska i kultury przyjaznej rozwijaniu piłkarek _____	<b>34</b>
<b>ROZDZIAŁ 2 – SPECYFIKA PIŁKI NOŻNEJ KOBIET W UJĘCIU MOTORYCZNYM</b> _____	<b>38</b>
- Różnice anatomiczno-fizjologiczne między kobietą a mężczyzną _____	<b>38</b>
- Triada i cykl menstruacyjny oraz suplementacja piłkarek nożnych _____	<b>41</b>
- Rozwój biologiczny kobiety _____	<b>51</b>
<b>ROZDZIAŁ 3 – TRENING CIĘŻARNYCH I POWRÓT DO SPORTU</b> _____	<b>64</b>
<b>CZĘŚĆ II</b> _____	<b>83</b>
<b>ROZDZIAŁ 1 – IDENTYFIKACJA TALENTU</b> _____	<b>85</b>
<b>ROZDZIAŁ 2 – UMIEJĘTNOŚCI INDYWIDUALNE</b> _____	<b>99</b>
- Gra 1 × 1 w atakowaniu _____	<b>99</b>
- Metodyka nauczania zawodów w piłce nożnej _____	<b>123</b>
<b>ROZDZIAŁ 3 – TAKTYKA INDYWIDUALNA I GRUPOWA – NAJWAŻNIEJSZE SKŁADOWE W PROCESIE NAUCZANIA</b> _____	<b>131</b>
<b>ROZDZIAŁ 4 – PROPONOWANE ZASADY WSPIERAJĄCE PROCES SZKOLENIA W UJĘCIU GRY ZESPOŁOWEJ NA PODSTAWIE MODELU GRY MŁODZIEŻOWYCH REPREZENTACJI POLSKI KOBIET W LATACH 2019–2021</b> _____	<b>147</b>
<b>ROZDZIAŁ 5 – BRAMKARKA</b> _____	<b>187</b>

**WSTĘP**

Piłka nożna kobiet zyskuje coraz większy rozgłos oraz powoli staje się kobiecym sportem numer jeden wśród gier zespołowych na świecie. Ostatnie Mistrzostwa Świata we Francji (2019) gromadziły pełne stadiony kibiców, a oglądalność rosła z meczu na mecz wraz z poziomem sportowym, jaki prezentują najlepsze zawodniczki świata.

Ta rozwijająca się dyscyplina wymaga coraz większej znajomości zagadnień naukowych i szkoleniowych dotyczących tylko specyfiki sportu kobiet oraz tylko gier zespołowych. Przenoszenie wzorców z piłki męskiej jest potrzebne, ale nie spełnia podstawowych wymagań do rozwoju piłki kobiecej, ponieważ w najbardziej ogólnym interpretowaniu zagadnienia kobieta różni się od mężczyzny w wielu obszarach, gdzie kluczowe będą: rozwój biologiczny, różnice w budowie anatomicznej i fizjologicznej, aspekt przygotowania mentalnego czy społeczne czynniki, które wpływają na rozwój przyszłej zawodniczki.

Suplement Narodowego Modelu Gry „Piłka Nożna Kobiet” jest pierwszą publikacją PZPN dotyczącą futbolu kobiecego i zawiera materiał szkoleniowy, który nakreśla specyfikę dyscypliny w dwóch działach:

- Pierwszy wskazuje na ważne obszary współpracy z kobietami oraz przedstawia kulturę sportu kobiet. Kolejno omówiono przygotowanie motoryczne wraz z podstawowymi informacjami dotyczącymi procesu kształtowania zdolności motorycznych oraz planowania treningu w tym zakresie.
- Drugi dział koncentruje się na zagadnieniach szkoleniowych, poruszono temat identyfikacji talentu poprzez wskazaną interpretację skautingu krajowego PZPN. Następnie usystematyzowano zwody w grze 1 × 1 wraz z metodyką nauczania, co będzie miało ogromny wpływ na grę podczas meczu. Zwłaszcza że bardzo często liczba wygranych pojedynków może decydować o liczbie stworzonych sytuacji do zdobycia bramki, a w konsekwencji o możliwości wygrania meczu. Dodatkowo, jest to ważny aspekt w procesie szkoleniowym. Im lepiej wyszkolona zawodniczka indywidualnie, tym większa szansa na stworzenie przewagi. Przechodząc dalej, proponujemy podstawowe działania wynikające z taktyki indywidualnej oraz kolejno zasady gry niezbędne do jej organizacji w każdej fazie, na bazie modelu przyjętego w latach 2018–2021 w młodzieżowych reprezentacjach Polski kobiet. Kończąc dział, uwzględniono najważniejsze informacje dotyczące bramek i wskazano, jaką rolę odgrywa w zespole zawodniczka, której pozycja od lat ewoluuje.

Chcielibyśmy, aby każdy, kto zapozna się z lekturą, miał kilka refleksji, które wpłyną na warsztat trenerski oraz pomogą w dalszym rozwijaniu tego sportu w Polsce.

Wszystkie informacje zamieszczone w tym opracowaniu odnoszą się w równym stopniu do trenerek i trenerów, natomiast ze względu na uproszczenie i skrócenie języka przekazu zdecydowano się na używanie pojęcia „trener” i „trenerzy”. Podobnie w przypadku zagadnień odnoszących się ogólnie do zawodniczek.





# CZĘŚĆ I





## ROZDZIAŁ 1 – SZATNIA KOBIEC

Piłka nożna kobiet rozkwita w spektakularny sposób. Czołowe piłkarki dzięki swojej coraz większej rozpoznawalności stają się wzorami do naśladowania dla młodych dziewcząt, a każde duże zawody przynoszą postęp techniczny i taktyczny oraz rosnące zainteresowanie tą dyscypliną. To łączy się z nieuniknionym poczuciem, że kobiecy futbol idzie do przodu w niesamowitym tempie. Jednak aby ten wzrost był systematyczny i jakościowy, dużo zależy od nas i od tego, czy stworzymy właściwe warunki do rozwoju obecnym, ale i kolejnym pokoleniom piłkarek.

Sport jest potężną siłą wzmacniającą i wspierającą zawodniczki, nie tylko w ich sportowej drodze, ale także w dążeniu do bycia szczęśliwymi, zdrowymi i pewnymi siebie kobietami. Natomiast, aby tę siłę odpowiednio wykorzystać, my, trenerzy, musimy mieć świadomość pewnej specyfiki piłki nożnej kobiet i umiejętnie wykorzystać tę wiedzę w treningu sportowym. Różnice między trenującymi piłkarkami a piłkarzami są dostrzegalne i pokazują, że **w sporcie konieczne jest inne podejście do dziewcząt i kobiet niż do chłopców i mężczyzn**. Tym samym, aby pomóc piłkarce wykorzystać drzemiący w nich potencjał i utrzymać je przy sporcie na dłużej, należy stworzyć im bezpieczne i opiekuńcze środowisko, w którym będą czuły się komfortowo. Aby rozwijać nasze zawodniczki, konieczny jest również rozwój nas – trenerów, a także edukacja całego otoczenia i środowiska piłkarskiego. Musimy mieć świadomość, co tak naprawdę jest ważne dla dziewcząt oraz kobiet i z tą wiedzą, wykraczającą poza aspekty sportowe, tworzyć rozwiązania, które będą miały długotrwały i zrównoważony wpływ na kobiecy futbol w naszym kraju.

Wyzwań jest przed nami wiele. Mimo powszechnie znanych korzyści wynikających z uprawiania sportu badania pokazują, że dziewczyny lubią sport, nawet pomimo faktu, że **statystycznie przygodę z nim zaczynają później, grają mniej i rezygnują z niej wcześniej niż chłopcy**. Udział dziewcząt i kobiet w aktywności fizycznej jest niższy niż chłopców i mężczyzn. Globalne statystyki pokazują, że 84% dziewcząt w wieku poniżej 17 lat nie spełnia wytycznych WHO dotyczących minimalnej aktywności. Podobne wyniki występują w Europie, gdzie chłopcy w wieku 15–24 lat dwukrotnie częściej regularnie uprawiają sport niż dziewczęta będące w tym samym przedziale wiekowym (World Health Organization, 2018). Wskaźniki ich uczestnictwa są w każdym wieku gorsze niż te dotyczące chłopców, a wiek od 7. do 13. roku życia to krytyczny okres dla przewidywanego przyszłego zaangażowania dziewcząt w sport. Pierwszy poważny spadek aktywności sportowej u dziewcząt obserwuje się w wieku od 12 do 13 lat. Badania Women's Sports Foundation z 2020 r. pokazują, że dziewczęta często mniej angażują się w zajęcia sportowe, nie z powodu tego, że nie lubią sportu i tego, co się z nim wiąże, ale z powodu innych barier, specyficznych dla ich płci. Rzeczywistość jest taka, że **dziewczynki mają więcej**

**niż chłopcy przeszkód do pokonania**, dotyczy to głównie sportów powszechnie (ale błędnie) uważanych za „męskie”, czyli również piłki nożnej.

Zwłaszcza jeśli chodzi o piłkę nożną kobiet, przez lata powstało mnóstwo mitów dotyczących szkolenia piłkarek, a opartych na krzywdzących stereotypach płciowych, powielanych i przekazywanych dalej. Dlatego też informacje zawarte w niniejszym rozdziale pochodzą z wiarygodnych źródeł. Zastosowano również pewne uogólnienia ze względu na to, że choć piłkarki nie są monolityczną grupą, napotykają na swojej drodze pewne uniwersalne wyzwania i bariery. Jednak na koniec zawsze należy pamiętać o tym, że każda zawodniczka jest indywidualną jednostką i to Ty, jako trener, dostosowujesz swój przekaz do konkretnej osoby, biorąc pod uwagę jej unikalny zestaw cech oraz środowisko, w jakim funkcjonuje.

## BARIERY I MOTYWACJE DOTYCZĄCE UPRAWIANIA PIŁKI NOŻNEJ

Zrozumienie przez trenera barier, które spotykają jego zawodniczki, pomoże mu określić wyzwania, jakie przed nimi stoją. Trener może dokonać wówczas analizy oraz zastanowić się nad tym, czy przeszkody nie przeważają nad motywacjami piłkarki, i zareagować odpowiednio szybko.

Lista czynników, które zniechęcają dziewczyny do uprawiania piłki nożnej, jest długa, ale warto skupić się na tych najważniejszych, które można podzielić przede wszystkim na **osobiste i społeczne**.

### BARIERY OSOBISTE

(koncentrujące się wokół samopoczucia dziewczyny i jej samooceny):

- **Niskie poczucie własnej wartości, brak pewności siebie** – zasadniczo chłopcy są bardziej pewni swoich umiejętności w porównaniu z dziewczętami, co ma znaczące konsekwencje przy ich rozwoju sportowym. Chłopcy bardzo często mają tendencję do myślenia, że są lepsi niż są w rzeczywistości, w wyniku czego nie boją się podejmować ryzyka. U dziewcząt dzieje się na ogół odwrotnie. Do tego zawodniczki są też częściej perfekcjonistkami, wątpią w swoje umiejętności i boją się porażki. Co jednak niezwykle ważne, piłkarki często wyrażają swoje obawy zarówno werbalnie, jak i poprzez mowę ciała, a na te sygnały dobry trener jest w stanie odpowiednio szybko zareagować, np. dodając zawodniczkom otuchy czy zachęty, co może pozytywnie wpłynąć na ich pewność siebie.

- **Strach przed osądzeniem przez innych** – na zawodniczki, w znacznie większym stopniu niż na zawodników, wpływają opinie osób z ich otoczenia. Wiele z dziewcząt może mieć wcześniejsze negatywne doświadczenia związane ze sportem (np. brak akceptacji w drużynie zdominowanej przez chłopców, niewłaściwe podejście trenera, przekonanie otoczenia, że sport nie jest dla kobiet). Dlatego tak istotnym aspektem jest właściwa komunikacja na linii trener – zawodniczka oraz wysoka świadomość i wrażliwość w tych aspektach prezentowana przez szkoleniowca.
- **Negatywny obraz siebie i swojego ciała** – mamy tu do czynienia z „błędnym kołem” – często im dziewczyna czuje się bardziej skrępowana wyglądem swojego ciała, tym mniej chce zaangażować się w sport, a to właśnie sport byłby w stanie jej pomóc w pracy nad pozytywnym postrzeganiem siebie pod względem fizycznym. Bariera ta jest szczególnie widoczna w okresie dojrzewania.
- **Przekonanie o byciu niewystarczająco dobrym** – wiele dziewcząt ma poczucie, że nie jest wystarczająco dobra, aby uczestniczyć w zajęciach sportowych, w tym piłkarskich. Wynika to z przekonania, że tylko utalentowane sportowo dziewczyny mogą uprawiać sport. Na ten aspekt bardzo mocno wpływa stałe porównywanie się przez piłkarki do innych zawodniczek, zamiast skupienia się na swoim indywidualnym postępie.
- **Fizyczna i emocjonalna wrażliwość wynikająca z wchodzenia w okres dojrzewania** – wzmacnia siłę oddziaływania wymienionych wyżej barier. Dorastające zawodniczki ze względu na swoją wrażliwość często kładą zbyt duży nacisk na porównywanie się do innych i bardzo personalnie odbierają nieprzychylnie komentarze w ich kierunku. Chłopcy w ich wieku natomiast bardzo często polegają na wynikach rywalizacji jako podstawie osobistej oceny kompetencji fizycznych. Stąd tak konieczne jest wsparcie i udzielanie zawodniczkom wskazówek w zakresie radzenia sobie z okresem dojrzewania, uprawianiem sportu i kontrolą emocji.

## BARIERY SPOŁECZNE

(skupione wokół interakcji dziewcząt z innymi osobami oraz wynikające z presji społecznej):

- **Inne oczekiwania bliskich oraz brak ich wsparcia** – wiele badań wskazuje na to, że rodzice przywiązują większą wagę do uczestnictwa w sporcie swoich synów niż córek. U dziewcząt często najbliżsi zwracają uwagę na inne ważne obszary życia, jak np. edukacja, a aktywność fizyczna nie jest wśród priorytetów. Dodatkowo często standardowe wsparcie rodziców młodych piłkarek ma formę

materialną (zapisanie na treningi, zakup sprzętu, dowóz na zajęcia), natomiast opiekunowie mogą zapominać o konieczności wsparcia mentalnego. A to właśnie rodzice odgrywają główną rolę, jeśli chodzi o udział dziewcząt w treningach – bez nich i ich zrozumienia jest to bardzo utrudnione. Rzeczywistość jest taka, że im bardziej rodzic aktywnie angażuje się we wspieranie sportowych doświadczeń swoich córek, tym bardziej prawdopodobne jest, że pokocha ona sport i będzie chciała grać w szkole średniej lub później.

- **Spoleczne postrzeganie niektórych sportów jako „męskie”** – niektóre dziewczęta są całkowicie wykluczone ze sportu, ponieważ uważają go jako aktywność zdominowaną i zarezerwowaną przez mężczyzn. Samo zainteresowanie sportem w niektórych kręgach nie jest postrzegane jako „kobiece”, a dla wielu dziewcząt bycie sportowcem jest sprzeczne z byciem kobietą. Uprzedzenia te wynikają bardzo często z przekonania, jakie występują w ich najbliższym otoczeniu. Dodatkowo nadal często gry takie jak piłka nożna są bezwarunkowo oferowane jako część wychowania fizycznego chłopców, ale nie są normą dla dziewcząt. Takie stereotypowe podejście do płci może objawiać się również w sporcie i sposobie, w jaki my, trenerzy, postrzegamy możliwości i umiejętności dziewcząt (np. w czasie treningu wymagamy od nich mniej niż od chłopców). To oczywiście ma również negatywny wpływ na późniejszy poziom wyszkolenia piłkarek.
- **Brak kobiecych wzorców i sportu kobiet w mediach** – prawie na wszystkich poziomach i we wszystkich rolach kobiety są niedostatecznie reprezentowane w sektorze sportowym. Dlatego jakiegokolwiek zaangażowanie w dyscyplinę, w której zawodniczki stanowią mniejszość, może dać im poczucie, że nie należą do tego świata. Dodatkowo potęguje to brak równowagi w relacjach medialnych na temat sportu kobiet (w tym piłki nożnej kobiet), ponieważ w środkach masowego przekazu uwaga koncentruje się prawie wyłącznie na sportach męskich. Jest to bardzo istotna kwestia, ponieważ media odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu naszych opinii i postaw wobec kobiet i sportu, a to z kolei ma przełożenie na poziom uczestnictwa dziewczyny w sporcie.

Trenerze! Pamiętaj, aby po treningach rozmawiać ze swoimi piłkarkami również o tym, **co jest dla nich ważne i z jakich powodów lubią uczestniczyć w zajęciach sportowych.**

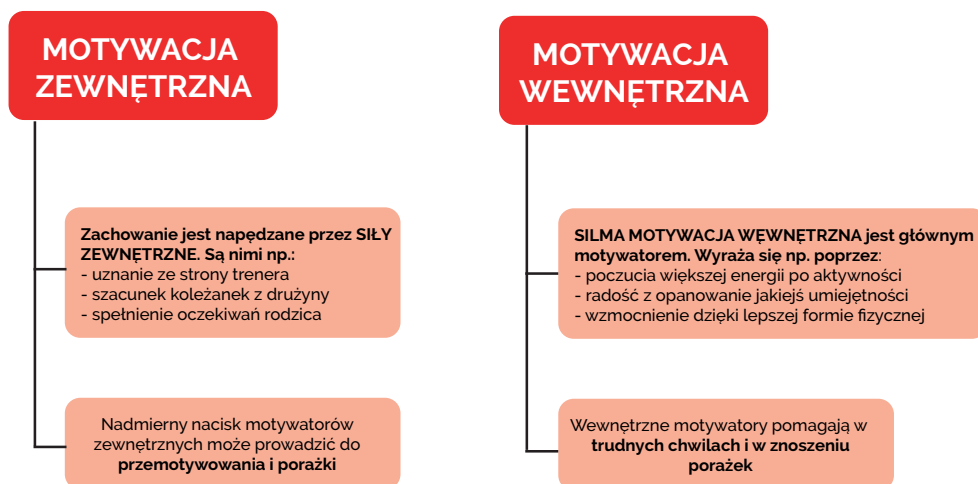
Biorąc pod uwagę powyższe, bardzo ważne jest, aby trenerzy stosowali w swojej praktyce trenerskiej **podejście oparte na świadomości płci**, aby pomóc promować zaangażowanie i niwelować bariery, których doświadczają dziewczęta w kontekście sportowym. Młode piłkarki potrzebują dodatkowego wsparcia, aby je pokonać,

ale też poczucia akceptacji, empatii i dobrej relacji z trenerem, a to jest możliwe tylko w specjalnie stworzonym dla nich przyjaznym i bezpiecznym środowisku. Istotne jest przy tym, aby każdy trener dysponował umiejętnościami niezbędnymi do komunikacji z dziewczętami, tak aby rozumiały jego komunikaty i czuły się przy nim swobodnie i bezpiecznie. Postrzeganie ich jako kogoś więcej niż tylko sportowców jest kluczowe dla tej współpracy.

Aby przełamywać bariery, należy też zrozumieć **motywacje**, jakie skłaniają dziewczęta i kobiety do uprawiania sportu. Dzieli się zasadniczo na dwie kategorie: **wewnętrzne i zewnętrzne**. Naszym celem powinno być zadbanie o to, aby zawodniczka otrzymywała pozytywne bodźce z różnych stron, choć na pewno istotniejsza jest silna motywacja wewnętrzna.

Trenerze! Pamiętaj o tym, że osoby mające wpływ na zawodniczkę, odgrywają kluczową rolę w zapewnianiu jej motywacji zewnętrznej, a ta wspiera i wzmacnia jej motywację wewnętrzną.

**Grafika.** Charakterystyka motywacji zewnętrznej i wewnętrznej



Opracowano na podstawie: *What sways women to play sport? Using influencers to unlock opportunities that positively impact women's sport behaviours*, Women in Sport, 2015, s. 18.

## Kto i w jaki sposób może pozytywnie wpływać na piłkarki?

Szukając rozwiązań pozwalających przezwyciężyć bariery, z jakimi borykają się zawodniczki, wielokrotnie przytacza się jedną przyczynę: brak wystarczającej liczby wzorców do naśladowania (ang. **role models**). Dzięki badaniom organizacji Women in Sport (2015) ustalono, kim naprawdę są te „wzorce do naśladowania”, o których tyle słyszymy, i potwierdzono, że są one dla zawodniczek bardzo ważne, ponieważ wpływają na nie **na różnych etapach życia i w różny sposób**, zarówno poprzez wyzwacze, czyli motywatory do aktywności sportowej, jak i bariery utrudniające uprawianie sportu. Zawodniczki, tak jak każdy z nas, również potrzebują kogoś, na kim mogą się wzorować lub od kogo mogą czerpać inspirację i siłę.

Wśród zidentyfikowanych kluczowych grup znalazły się następujące:

- **Rodzina i rówieśnicy** – bliscy, osoby z najbliższego otoczenia piłkarki.
- **Otoczenie społeczne i kulturowe** – znane osoby obecne w mediach. Od profesjonalnych sportowców po celebrytów.
- **Spółeczność piłkarska** – osoby z dalszego otoczenia sportowego, będące częścią społeczności zaangażowanej w piłkę nożną.
- **Lokalna społeczność** – osoby mające wpływ na poziomie lokalnym, m.in. nauczyciele wychowania fizycznego, koleżanki z klubu i z drużyny, trenerzy.

**Grafika.** Kluczowe grupy oddziałujące na młodą piłkarkę



Opracowano na podstawie: *What says women to play sport? Using influencers to unlock opportunities that positively impact women's sport behaviours*, Women in Sport, 2015, s. 14.





Choć pozornie może wydawać się, że to największe gwiazdy mają największy wpływ na Twoje piłkarki, należy pamiętać, że **wzorce do naśladowania mogą pochodzić z różnych środowisk** – rodziny, przyjaciół, grona trenerów i nauczycieli. W rzeczywistości w wielu przypadkach to **ludzie, z którymi dziewczyny mają bezpośredni kontakt, mogą mieć na nie większy wpływ.**



Daj pozytywny przykład i zaprosz na trening gości specjalnych – kobiety, które angażują się w sport (piłkarki, trenerki, sędzie, prezeski). Pamiętaj, że również zaproszenie rodziców albo zawodniczek ze starszych roczników i ich aktywne zaangażowanie w zajęcia może dostarczyć pozytywnych wzorców i dać Twoim piłkarkom dużo radości.



Dziewczęta muszą mieć świadomość, że w sporcie funkcjonuje wiele aktywnych kobiet, które mogą być dla nich wzorami do naśladowania. Mówiąc o piłce nożnej, trenerzy powinni nawiązywać także do kobiecego futbolu, a nie skupiać się tylko na męskich klubach. Podobnie z mówieniem o idolach – w komunikacji z dziewczynami musimy opowiadać również o piłkarkach (rodzimych i zagranicznych), a najlepiej wspólnie oglądać mecze w ich wydaniu. Oprócz tego warto, aby słyszały one też, jak trenerzy doceniają ważne wydarzenia z kobiecego sportu, takie jak mistrzostwa świata czy Europy w piłce nożnej, ale również niepiłkarskie wydarzenia, np. turniej tenisowy US Open.

Opisane powyżej grupy mające wpływ na zawodniczki nie są jedynym czynnikiem, który skłania dziewczęta i kobiety do uprawiania sportu. Poniżej zaprezentowano model wpływu, który określa **6 najważniejszych czynników wpływających na zachowania sportowe kobiet.**



#### ŚWIADOMOŚĆ MOŻLIWOŚCI

Otwórz oczy swoim zawodniczkom na to, co potrafią i co mogą. Inspirując je prawdziwymi historiami kobiet, do których mogą się odnieść, możesz pomóc im w lepszym uczestnictwie w sporcie.



#### POCZUCIE BYCIA RAZEM

Zawodniczki muszą czuć, że razem są silniejsze. Jeśli na trening zaproszą swoje koleżanki albo na nim zawiążą nowe przyjaźnie, poczują się bezpieczniej, a stworzone więzi staną się istotnym zewnętrznym czynnikiem motywującym je do aktywności.

**WSPARCIE**

Upewnij się, że Twoje piłkarki mają wsparcie poza treningami. Staraj się tworzyć sposobność do budowania siatki wpływu różnych osób. Praktyczne i emocjonalne wzmocnienie ze strony innych w ich codziennym życiu ma kluczowe znaczenie dla rozpoczęcia i utrzymania uczestnictwa w sporcie.

**POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI**

Spraw, aby Twoje zawodniczki czuły się włączone i cenione. Możesz zapewnić bardziej wszechstronną ofertę sportową, w której dziewczęta będą mogły łatwo odnaleźć coś, w czym są dobre. Pokazywanie im, że uprawianie sportu jest przyjemne, może doprowadzić do tego, że piłkarki będą chciały wracać na zajęcia. Istotny jest również spersonalizowany kontakt z zawodniczką, który leży u podstaw szacunku i uznania jej jako wartościowej osoby.

**POSTĘP**

Daj swoim zawodniczkom poczucie kierunku, w którym zmiierają. Przedstawiaj im inspirujących rówieśników lub młodych liderów (w różnych dziedzinach), aby ich historie były zachętą do poprawy ich osobistych wyników. Dodatkowo używaj wysokiej jakości informacji zwrotnej, ustrukturyzowanych wskazówek, wyznaczaj realistyczne do osiągnięcia cele, jak też stale je pozytywnie wzmocniaj i pomóż im w doskonaleniu ich umiejętności, progresie sportowym i życiowym. Takie działania zdecydowanie pomogą Twoim piłkarkom utrzymać wysoki poziom motywacji.

**INTERNALIZACJA (UWEWNĘTRZNIANIE)**

Naprowadzaj swoje zawodniczki i zachęcaj je do tego, aby zastanawiały się nad swoimi osiągnięciami. W ten sposób pomożesz im określić ich wewnętrzne korzyści z uczestnictwa w sporcie i skłonić je do skupienia się na tym, co pozytywnego daje im sport. Takie zwiększenie świadomości osobistego postępu pomoże w refleksji nad ich rolą w piłce nożnej i utrwali właściwe nawyki.

Istotną informacją dla trenerów powinno być to, że **korzyści płynące z gry w piłkę nożną wpływają także na życie dziewcząt poza boiskiem**. Raport z 2017 r. opisujący zrealizowane przez UEFA badania, w których brało udział ponad 4000 dziewcząt (dane zebrano z sześciu krajów: Danii, Anglii, Niemiec, Hiszpanii,

Polski i Turcji), potwierdził, że **młode piłkarki zgłaszały wyższy poziom pewności siebie, samooceny, dobrego samopoczucia i motywacji niż dziewczęta, które w ogóle nie uprawiają sportu**. Co ciekawe, badania pokazały także, że **młode dziewczyny, które grają w piłkę nożną, również osiągały lepsze rezultaty w badanych obszarach niż te, które uprawiają inne sporty**. Piłkarki dostrzegały często to, że piłka nożna pomogła im w codziennym rozwiązywaniu problemów, radzeniu sobie z presją w szkole czy pracy oraz dodawała im siły w pokonywaniu trudności. Oprócz tego zauważały także trwałe i wspierające przyjaźnie, które zawarły dzięki piłce nożnej.

80%

**MŁODYC PIŁKAREK CZUJE SIĘ  
BARDZIEJ PEWNYMI SIEBIE DZIĘKI GRZE  
W SWOJEJ DRUŻYNIE**

VS

74% DZIEWCZĄT, KTÓRE UPRAWIAJĄ  
INNE SPORTY

48%

**MŁODYC PIŁKAREK CZUJE SIĘ  
BARDZIEJ PEWNYMI SIEBIE NIŻ INNE  
DZIEWCZYNINY W ICH WIEKU**

VS

46% DZIEWCZYN, KTÓRE UPRAWIAJĄ  
INNE SPORTY

54%

**MŁODYC PIŁKAREK ZGODZIŁO  
SIĘ ZE STWIERDZENIEM, ŻE „MNIJC  
MNIJC OBCHODZI, CO MYŚLĄ O MNIEJ  
INNI, DZIĘKI UPRAWIANIU MOJEJ  
DYSCYPLINY”**

VS

41% DZIEWCZĄT, KTÓRE UPRAWIAJĄ  
INNE SPORTY

87%

**MŁODYC PIŁKAREK LUBI UPRAWIAĆ  
SPORT**

VS

63% DZIEWCZYN, KTÓRE UPRAWIAJĄ  
INNE SPORTY

To wszystko powinno być dla trenerów dodatkowym impulsem do działania, bo **jeśli chcemy, aby nasze nastolatki i kobiety były bardziej pewne siebie, powinniśmy je zachęcać do gry właśnie w piłkę nożną**.

## PROPONOWANE ZASADY WSPÓŁPRACY Z ZAWODNICZKAMI

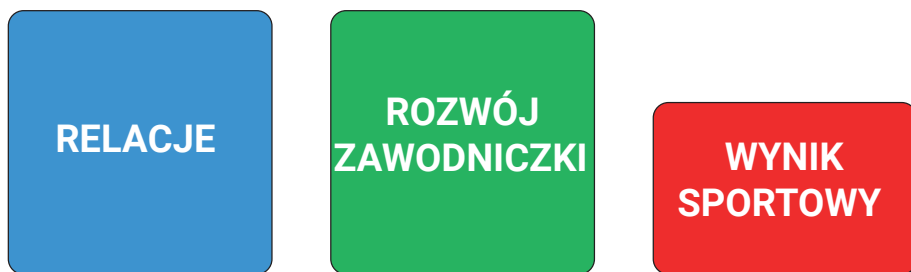
Wiele czynników ma wpływ na to, czy dziewczęta zdecydują się na przyjęcie na trening i będą uczęszczać na zajęcia regularnie. Według badań Women's Sports Foundation jednym z najważniejszych jest to, co zawodniczka myśli o swoim trenerze i czy go lubi. Dobra relacja na linii piłkarka – trener wpływa na to, czy zostanie ona na dłużej w sporcie. Zatem to właśnie **trenerzy odgrywają kluczową rolę w zachęcaniu dziewcząt do uprawiania sportu i to od nich bardzo dużo zależy**.

## RELACJE

Nie można oczywiście generalizować, natomiast z badań wynika, że zawodniczki częściej czują przywiązanie do swojego trenera niż zawodnicy, którzy są w stanie trenować u kogoś, z kim nie czują się związani w jakiś specjalny sposób. Dodatkowo piłkarki nie mogą być niepewne tego, co myśli o nich trener, i oczekują od niego, aby poznał je jako osobę, a nie postrzegał je tylko przez pryzmat ich umiejętności piłkarskich.

Zatem istotą sportu kobiet są relacje interpersonalne i dobra atmosfera wewnątrz grupy. Kobiety w niewielkim stopniu motywują czynniki zewnętrzne, a bilans sportowy niekiedy nawet nie jest brany pod uwagę, w momencie kiedy zawodniczka jest zaangażowana w określony projekt. Dlatego tak ważną informacją dla trenerów pracujących z kobietami jest wiedza na temat fundamentów tworzących sport kobiet.

**Grafika.** Fundamenty niezbędne zarówno w procesie szkolenia, jak i w budowaniu relacji w zespole



Proporcje proponowanych fundamentów, co prawda, zmieniają się wraz z kolejnymi etapami rozwoju i postrzegania świata, ale poczucie przynależności do grupy i akceptacji zawsze odgrywa kluczowe znaczenie w sporcie kobiet (jak też w ich życiu, co można zauważyć w ujęciu socjologicznym).

Szczególnie proporcja wyniku sportowego zmienia się wraz z kolejnymi etapami rozwoju, co oznacza coraz większe znaczenie tego elementu.



Ważne jest, aby trener łączył się z każdą zawodniczką również na poziomie emocjonalnym, tak aby czuła, że łączy ich relacja i że jej opiekun traktuje ją jako kompletną osobę, a nie tylko zawodniczkę na boisku. Dlatego warto, aby trener poświęcił czas i dowiedział się czegoś więcej o swoich podopiecznych: co robią po szkole, jakie mają hobby, gdzie spędzały wakacje. Dowiadując się tego o swoich zawodniczkach, trener buduje emocjonalną więź z każdą z nich, a zdrowa relacja z opiekuńczą, dorosłą osobą może sprawić, że dziewczyna poczuje związek ze sportem i pomoże to w jej właściwym rozwoju sportowym i społecznym.



Trenerzy powinni udzielać wsparcia zawodniczkom w trudnych sytuacjach i dzielić się własnymi doświadczeniami, aby ich podopieczne zrozumiały, że to, przez co przechodzą, jest w sporcie naturalne. Co najważniejsze, szkoleniowiec może uzmysłwić swoim piłkarkom, że wiele można osiągnąć dzięki sportowi, i pokazać korzyści, jakie niesie bycie aktywnym. Kadra trenerska oprócz kompetencji szkoleniowych powinna zatem być także źródłem inspiracji i motywować dziewczęta do stawania się lepszymi, nie tylko na boisku.

## RÓWNOŚĆ

Drugą ważną cechą sportu kobiet jest poczucie sprawiedliwości i równego traktowania. **Wszelkie przejawy sprzyjania czy wyróżniania innych lub „załatwiania” spraw poza forum grupy budzą sprzeciw i prowadzą do konfliktów, a w rezultacie załamania prawidłowej dynamiki grupy.** Kluczowe jest zatem budowanie spójnych przekazów do zespołu i transparentne rozmowy „sam na sam” oraz wskazywanie ich celowości.

Wyzwaniem będzie na przykład wytłumaczenie zawodniczkom takich kwestii jak to, że wysokość kontraktów zależy od wkładu na rzecz zespołu. Problem pojawia się wtedy, gdy do drużyny pozyskuje się nową piłkarkę, która dzięki osiągnięciom w poprzednich klubach i zapewne wysokim umiejętnościom została transferowana, ale jeszcze nie zdążyła zrobić zbyt wiele dla nowego klubu, w którym inne piłkarki pracują od kilku sezonów. Według wielu kobiet wynagradzana powinna być ciężka praca i zaangażowanie na rzecz zespołu, rozwój indywidualny i poświęcenie, jakie temu towarzyszyło, rzadko status sportowy czy wcześniejsze osiągnięcia, dlatego nowe piłkarki wchodzące do drużyny na starcie nie mają łatwo i muszą mieć świadomość, że od pierwszego dnia w nowym klubie powinny się wziąć do pracy.

Taki system wartości ma jednak pozytywne zobrazowanie, np. w relacji na linii trener – zawodniczka. Kobiety chętnie akceptują mniej znanych trenerów, często bez osiągnięć sportowych i doświadczenia. Ważne jest dla nich, aby miały poczucie fachowości szkoleniowca i jego zaangażowania. Zawodniczki doceniają poświęcenie i oddanie się sprawie na rzecz wspólnych celów.

Równość powinna przejawiać się także w samym podejściu klubu do sekcji kobiecej, np. w kwestii strojów i sprzętu sportowego czy dostępu do boisk. Zawodniczki nie mogą wyglądać gorzej od zawodników albo trenować na gorszych obiektach. Należy dążyć do tego, aby sekcja kobieca była równoprawną sekcją w klubie i pod żadnym pozorem piłkarki nie mogą czuć się gorzej traktowane.



Zawodniczki chcą być przede wszystkim traktowane normalnie – jako sportowcy. Mimo pewnej specyfiki dotyczącej kobiecej piłki nożnej piłkarki nie oczekują innego, zbyt delikatnego podejścia, które jest niebezpieczne,

bo mogą je odczytać jako komunikat: „jesteśmy inne”, „trener nas traktuje inaczej, mniej poważnie”. Niedopuszczalna jest sytuacja, w której sekcja dziewczęca jest traktowana humorystycznie lub w sposób lekceważący przez zawodników innych sekcji, pracowników klubu lub jego otoczenie.

## RYWALIZACJA

Rywalizacja na ogół nie jest postrzegana jako jedna z głównych motywacji dziewcząt do uprawiania sportu. Natomiast nie możemy wierzyć w mity, że dziewczyny są na zajęciach sportowych tylko po to, by schudnąć lub spędzić towarzysko czas. I chociaż prawdą jest, że zawodniczki stawiają na pierwszym miejscu relacje, niepotrzebnie często to rozumieć jako coś sprzecznego z ideą rywalizacji. Te dwa elementy zdecydowanie nie wykluczają się wzajemnie. Okazuje się, że dziewczyny najbardziej motywują trenerzy, którzy potrafią robić jedno i drugie – tworzyć relacje i rzucać im wyzwania, które pozwalają im się doskonalić i konkurować. Konkurencja ma wiele różnych wymiarów, a rywalizacja może motywować zawodniczki i skłaniać je do doskonalenia się zarówno indywidualnie, jak i jako zespół. Unikając przy tym przesadnego skupienia się na końcowym wyniku sportowym, a zamiast tego koncentracja na postępie, wysiłku, procesie uczenia się. Proces postrzegania siebie przez zawodniczkę i jej świadomość, że staje się w danym aspekcie lepsza, ma na nią ogromne oddziaływanie. Dlatego też piłkarki muszą być świadome tego, że się poprawiły, i w związku z tym ważnym zadaniem dla trenerów jest upewnienie się, że młode adeptki futbolu dostrzegają swoje postępy. Oprócz tego zawodniczki powinny być nagradzane nie tylko za wygrane mecze, ale doceniane także za robienie postępów zarówno w kluczowych umiejętnościach sportowych, jak i życiowych, które również pomagają im wypadać lepiej na boisku. Akcentowanie progresu pomaga budować ich pewność siebie i zachęca je do próbowania nowych rzeczy, a także podejmowania ryzyka.

Dlatego pracując z dziećmi lub młodzieżą, musimy mieć na uwadze, że zbyt duży nacisk na osiągnięcie wyników lub bezpośrednio przekładnie wzorców z piłki nożnej dorosłych na piłkę nożną dziecięcą rodzi wiele patologii, a w konsekwencji prowadzi do licznych odejść zawodniczek i zawodników od sportu.

W sporcie kobiet, gdzie ostra rywalizacja raczej nie jest zapisana w DNA zawodniczek, należy pamiętać o tym, że ok. 70% dziewczyn po 13. roku życia rezygnuje z uprawiania sportu właśnie z powodu zbyt dużego nacisku na wyniki i braku czerpania przyjemności z podejmowanej aktywności.

### Jak stworzyć zawodniczkom warunki do rywalizacji?

Początkowe etapy szkolenia powinny być ukierunkowane na naukę współpracy, poczucia przynależności do grupy i pełnej akceptacji bez względu na pochodzenie, kolor skóry, status materialny czy inne kwestie. Możliwie optymalny dostęp do treningu i brak poczucia degradacji ze względu na posiadane umiejętności, a także dopasowany czas gry podczas meczów bez personalnych pretensji za prezentowany poziom wyszkolenia.

Elementy rywalizacji i walki o zwycięstwo, a także jasno określone kryteria co do wyboru składu można wprowadzać, gdy zawodniczki będą wkraczać w etap specjalizacji sportowej i zdecydują się na profesjonalne (wyczynowe) uprawianie piłki nożnej. Takim wyznacznikiem mierzalnym powinno być wejście do piłki młodzieżowej między 15.–17. rokiem życia, jednak trzeba zachować indywidualne podejście do każdej piłkarki i być cierpliwym w ocenie jej dojrzałości emocjonalnej. Każdy trener powinien zdawać sobie sprawę z tego, że zawodniczki są skupione głównie na rozwoju i wyraźnie wskazywanych postępach w umiejętnościach indywidualnych czy zespołowych. Bilans statystyczny niekoniecznie motywuje je do pełnego zaangażowania i nie najlepiej wpływa na samoocenę, która stale musi być wzmacniana.

Dodatkowo należy uświadomić zawodniczki, że wszystkie uwagi, wytyczne czy informacje zwrotne dotyczą określonego obszaru umiejętności, nigdy nie są personalne. Dlatego kluczową rolę w sporcie kobiet odgrywa **kultura feedbacku** (informacji zwrotnej). Należy pamiętać, że omawiane wcześniej poczucie sprawiedliwości oraz odpowiednio przekazana informacja zwrotna to podstawa dobrej komunikacji i budowania relacji, czyli fundamentu w tworzeniu zespołu.

## KOMUNIKACJA

Jest trochę prawdy w tym, że kobiety komunikują się inaczej, ale nie powinno to w żaden sposób utrudniać im uprawiania sportu, a wręcz przeciwnie. Zawodniczki są bardziej skłonne do otwierania i dzielenia się swoimi obawami lub problemami, co może być korzystną cechą, jeśli te problemy uniemożliwiają skupienie się na treningu lub rywalizacji. Słuchanie i bycie wysłuchanym to także cechy cenione przez piłkarki, które oprócz tego często zadają pytania dotyczące metod treningowych. Dzieje się tak głównie dlatego, że chcą lepiej zrozumieć, czego się od nich wymaga, i nawiązać, dzięki rozmowie, kontakt z trenerem.

Skuteczne budowanie komunikatów powinno opierać się na odbiorze informacji przez zawodniczkę.

Na ogół kobiety mają bardzo dobrą pamięć i zapamiętują więcej opisów, położenie obiektów czy obrazy i grafiki. Z reguły nie akceptują też zbyt wielu zmian w krótkim czasie. Najlepiej przyswajają wiedzę pamięciowo-wzrokowo, dlatego lepiej uczyć się z tablicy taktycznej czy grafik niż przekazu słownego, gdzie trzeba wyobrazić sobie, co mówi trener, i być pewnym, że o to właśnie mu chodzi.



Trenerze, nie tylko mów, ale również pokaż na tablicy, o co ci chodzi.

Ponadto, zawodniczki powinny od najmłodszych lat mieć swobodę w podejmowaniu decyzji. Często wszystkie komunikaty z ławki trenerskiej są interpretowane jeden do jednego, co oznacza, że w wielu decyzjach pojawia się hierarchia (najważniejszy jest głos trenera), a nie własna inwencja. Kobiety zbyt szybko ulegają i wchodzą w schemat „odtwórcy” zamiast „twórcy”, co zabija ich kreatywność i poczucie własnej wartości. Dlatego trener powinien tworzyć optymalne warunki do rozwoju, a to oznacza, że musi budować zrozumiałe komunikaty, optymalnie dopasowane do wieku, wiedzy i poziomu sportowego zawodniczek.

### Budowanie skutecznych komunikatów?

- Wspólnie ustalić, jak będziecie komunikować się w trakcie gry, co będzie oznaczał każdy komunikat i której fazy gry lub działania będzie dotyczył.
- Wyznaczyć w zespole osoby, które najlepiej rozumieją grę i będą w stanie wpływać na drużynę oraz przekazywać i wzmacniać komunikaty.
- Najważniejsze! Szczęśliwy będzie trener, w którego zespole w trudnych momentach meczu zawodniczki będą same komunikować się i podejmować kluczowe decyzje, bez spoglądania w kierunku ławki rezerwowych.



Obecnie mamy łatwy dostęp do wielu poradników dotyczących komunikowania się. Dzięki nim możemy poszerzyć swoją wiedzę w zakresie skutecznych metod i technik komunikacji, co pozytywnie będzie wpływało na przekaz informacji w naszym zespole. Dla nas trenerów-praktyków zawsze kluczem do dobrej komunikacji jest budowanie, pielęgnowanie oraz stałe wzmacnianie trzech filarów.

**Grafika.** Trzy filary komunikacji



Dzięki tym filarom komunikacja na boisku, jak też poza nim staje się wiarygodna i prowadzi do budowania właściwych relacji.

### **ODPOWIEDZIALNOŚĆ I WSPÓŁODPOWIEDZIALNOŚĆ**

Odpowiedzialność czy współodpowiedzialność za losy zespołu? Jak dzielić się odpowiedzialnością z zawodniczkami i oddawać im pole do działania w ważnych momentach, aby czuły się częścią zespołu? I w końcu, dlaczego ważne w procesie szkolenia czy tworzenia zespołu jest to, aby podejmowanie decyzji było wspólną pracą i przynosiło efekt w przyszłości w piłce seniorskiej oraz w odnoszonych rezultatach?

Zacznijmy od tego, że zaangażowany człowiek podejmuje wiele trudu i dba o ludzi, z którymi współpracuje, aby osiągnąć wspólny cel. Zakładając, że każdy trener to lider zespołu, jego nadrzędnym zadaniem jest poznać i wyznaczyć zadania wszystkim członkom zespołu (zawodniczkom) i sztabu, po uprzedniej identyfikacji mocnych stron i ich przydatności do osiągnięcia zamierzonych celów. Poznanie każdego człowieka i zrozumienie jego historii, atutów oraz ograniczeń to obowiązek, który pozwoli zjednoczyć ludzi, a także pomóc samemu sobie. Dzielenie się odpowiedzialnością pozwala zarówno na rozwijanie innych, jak i ich wzmacnianie, a także w pewien sposób zdejmuje presję z jednej czy kilku osób i dzieli presję również z pozostałymi, którzy są w stanie sobie z nią poradzić i są gotowi na poświęcenie. Istotne jednak jest, aby główny lider zespołu, czyli trener, tak delegował zadania i tak wyznaczał funkcje w zespole i sztabie, aby:

- Były zgodne z predyspozycjami wskazanych osób.
- Zostały zaakceptowane przez te osoby.
- Dawały tym osobom pewną autonomię w działaniu, ale stwarzały także możliwość na popełnianie błędów, które będą nadzorowane przez trenera na etapie uczenia się pewnych ról w drużynie.

Sugerujemy także, by trener, poznając innych, także zaglądał do wnętrza siebie i analizował, gdzie sam ma deficyty i co może uzyskać, delegując zadanie w szatni lub swoim współpracownikom.

Nie możemy traktować ludzi jak konkurencję, ale raczej jako wsparcie w osiągnięciu wspólnego celu. Umiejętność obserwacji i słuchania innych będzie konieczna w dzieleniu się odpowiedzialnością za zespół i podejmowaniu decyzji w kluczowych momentach, czasem samodzielnie, czasem po przyjęciu argumentów zespołu czy współpracowników, ale jednak zawsze włączając innych do tego procesu.

### Co jest istotne na poszczególnych etapach szkolenia?

- **W piłce nożnej dziecięcej**, nie tylko na polu gry, ale także poza nim warto szukać zawodniczek, które poprowadzą drużynę na boisko, do szatni, na mecz czy w innych sytuacjach niepiłkarskich. Przykładowo: aby przebrać buty, należy pokonać pewną trasę. Trener nie musi prowadzić – wystarczy obserwować, czy któraś z zawodniczek sama znalazła „skrót” i już prowadzi pozostałe koleżanki. Odszukajmy takie piłkarki, które potrafią motywować innych i zabierać głos, np.: podczas dyskusji ze sztabem. Inny praktyczny przykład z szatni: trener zadaje pytanie jednej z zawodniczek o to, jak będziemy chcieli atakować w meczu. Dziewczyna się stresuje i milczy, ale z pomocą idzie inna piłkarka, która zawsze odpowiada. Warto motywować tę drugą (aktywną) do tego, aby zadawała pytania dodatkowe swojej milczącej koleżance i wspierała ją w mówieniu. Niekoniecznie zawsze musimy zmieniać odpowiadającego, możemy po prostu zaangażować w dialog dodatkową zawodniczkę, tak aby ta druga nabrała przy niej odwagi. Zarówno jedna, jak i druga skorzystają na takiej pracy zespołowej.
- **W piłce nożnej młodzieżowej** dzielenie się odpowiedzialnością przekazuje komunikat: ufam i równocześnie troszczę się o ciebie. Traktuję cię jak dorosłą osobę i wartościowego partnera w rozmowie. Ważne, aby w okresie dojrzewania, czasie, kiedy budują się i burzą światopoglądy młodych ludzi, być dla nich wyrozumiałym i dawać wsparcie, wyznaczając także granice, które kończą swobodę. Natomiast w obszarze tych granic należy pozwalać na swobodne poruszanie się i liczne upadki, ponieważ to czas kształtowania wytrwałości.
- **Praca z dorosłymi ludźmi** opiera swój fundament przede wszystkim na odpowiednim zbudowaniu relacji. Kontrolowanie i nadzorowanie dojrzałych kobiet nie brzmi najlepiej. Jednak wyznaczanie konkretnego zachowania, które jest

akceptowalne lub nie, określenie granic swobody i jasnych reguł życia zespołu, to proces, w który zawsze należy zaangażować trenera, sztab i zawodniczki. Oczekiwanie egzekwowania przyjętych regulaminów pomiędzy osobami zaangażowanymi w proces wzmacnia siłę relacji i poważnego traktowania siebie nawzajem, a także świadczy o odpowiedzialności za siebie i drużynę. Kobiety nie tylko chcą być partnerem w dyskusji, chcą wpływać na podejmowane decyzje, ale również same potrafią decydować. Wszystko to wymaga jednak szczerości, zaufania i chęci trenera do dzielenia się odpowiedzialnością z pozostałymi.

Wskazane wyżej trzy etapy dzielenia się odpowiedzialnością mogą mieć wspólne mianowniki, ponieważ w każdej grupie wiekowej należy dbać o budowanie relacji i odpowiednią dynamikę grupy. Wszystkich należy traktować podmiotowo i szanować odmienne zdanie, troszczyć się o swoich ludzi oraz poświęcać się dla nich. Pomagać wzrastać i trzymać za rękę, kiedy upadają. Wiele zależy tu od poziomu empatii czy doświadczenia życiowego trenera, stąd istotne, aby we wszystkich relacjach trener był autentyczny i pozostał sobą w każdej sytuacji czy decyzji.

## ROLA TRENERA W DRUŻYNIE

### Trener przywódcą – czyli jak współpracować z kobietami?

Najważniejsze w pracy trenera to rozwinąć swój własny styl przywódczy. Każda instytucja charakteryzuje się odrębną strukturą przywództwa i kulturą organizacyjną, która musi być brana pod uwagę podczas doboru swojego stylu prowadzenia zespołu. Ważne jest, aby pozostać sobą i – wykorzystując zdobyte doświadczenie – rozwinąć swój własny styl przywódczy. Pamiętaj, to, co służyło jednemu trenerowi, niekoniecznie musi służyć Tobie i Twojej drużynie. Czasami surowy lider będzie lubiany i doceniany, a innym razem wręcz przeciwnie – nikt nie będzie chciał z nim pracować. Dlatego nie kopiuj stylów, które poznasz, a jedynie uporządkuj sobie swoje podejście do zarządzania szatnią lub rozwiń w sobie potrzebne kompetencje.

### Przywódtwo w skali mikro i makro

Przywódtwo w skali makro skupia się na takich aspektach, jak: wizja, kultura, strategia i zarządzanie na poziomie organizacyjnym, czyli np. komunikacja z zarządem czy dyrektorem sportowym. To w tym obszarze będziesz poruszać się, aby Twój zespół miał stworzone jak najlepsze warunki do rozwoju. Przywództwo w skali mikro dotyczy tego, co jest na poziomie zespołowym oraz indywidualnym.

**Trenerze! Pamiętaj, że każdy z tych typów przywództwa wymaga odrębnego zestawu kompetencji.**

## 6 stylów zarządzania wg Daniela Golemana:

### 1 Styl demokratyczny

Styl ten preferuje wysłuchanie każdej zawodniczki, stworzenie środowiska, w którym każda osoba czuje się ważna i bierze odpowiedzialność za efekt. Ważne, aby trener posiadał umiejętność dobrego słuchania.

### 2 Styl afiliacyjny

Harmonia i zrozumienie w zespole jako klucz do sukcesu. Styl ten skupia się na komunikacji i pozytywnym wsparciu drużyny. Trener musi wykazywać się empatią i zrozumieniem.

### 3 Styl wizjonerski

Styl ten opiera się na tworzeniu wizji, do której zespół ma dążyć i robić wszystko, aby osiągnąć cel. Trener musi być osobą z wizją i pełnym zaangażowania pasjonatem.

### 4 Styl trenerski (coachingowy)

Najbardziej rozwijający zespół. Lider koncentruje się na słabych i mocnych stronach zawodniczek i wspiera ich rozwój. Deleguje zadania i zachęca do pracy z uwzględnieniem kompetencji każdej osoby. Trener musi wykazać się dużym zaangażowaniem i wsparciem dla każdej osoby z drużyny.

### 5 Styl nakazowy

W skrócie – styl ten można nazwać zarządzaniem przez strach. Opiera się na ciągłym monitoringu i kontroli drużyny oraz wydawaniu im poleceń, które muszą być zrealizowane zgodnie z wymaganiami trenera.

### 6 Styl procesowy (normatywny)

Trener koncentruje się tu na standardach i sposobie wykonania zadania. Nacisk jest na wykonywanie działań efektywnie i zgodnie z wymogami. Trener ma tu niską empatię, ale za to mocno ukierunkowany jest na osiągnięcie wyników.

W badaniu przeprowadzonym na drużynie kobiet (J. Kłodecka-Różalska, I. Kownacka – „Trener przywódca – kulisy owocnego partnerstwa w sporcie kobiet”) zawodniczki wskazały **3 cechy dobrego trenera**:

- Dobry trener powinien umieć stwarzać dobrą atmosferę i utrzymywać dobre samopoczucie wewnątrz zespołu.
- Dobry trener powinien posiadać naturalny autorytet i uznanie, które umożliwią mu realizację własnych idei.
- Dobry trener powinien być osobą stabilną psychicznie i wierzącą w siebie.

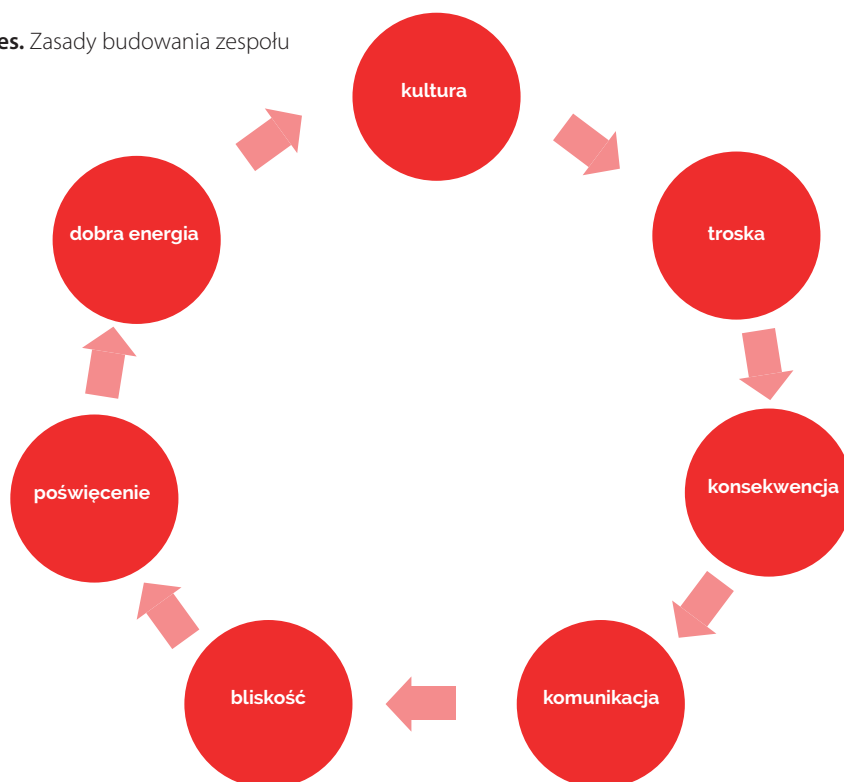
Trenerze! Zwróć uwagę, że wszystkie wymienione cechy miały związek z silną osobowością trenera oraz umiejętnością współpracy z zespołem, opartą na naturalnym autorytecie.

Na podstawie tych wyników można wywnioskować, że **trener zawodniczek, który odnosi sukcesy, jest w stanie z większym prawdopodobieństwem:**

- zidentyfikować różne style uczenia się swoich sportowców i odpowiednio dostosować style coachingu,
- komunikować się dogłębnie i szczegółowo, uzasadniać decyzje treningowe oraz być otwartym i odpowiadać na pytania sportowców,
- zapewnić jasne planowanie i ukierunkowane na cel wsparcie dla sportowca w odniesieniu do krótko- i długoterminowego planowania kariery,
- rozumieć kwestie społeczno-kulturowe związane z płcią w odniesieniu do własnego pochodzenia oraz pochodzenia jego sportowców.

Myśląc o zarządzaniu szatnią, ważne jest, aby znać zasady budowania zespołu, dzięki którym nasz styl przywództwa pomoże w osiągnięciu zamierzonych celów.

Wykres. Zasady budowania zespołu



## Mentalna rola trenera w ocenie zawodniczki

Aspekt mentalny w rozumieniu piłki nożnej to przede wszystkim procesy zachodzące na boisku. Każdy element jest dla nas ważny, a zrozumienie roli zawodniczki w tym procesie kluczowe. Po stronie nas, trenerów, leży kwestia, jak wpłyniemy na piłkarkę, i jej przygotowanie do realiów boiskowych.



Zawodniczka podczas meczu narażona jest na wiele czynników odciągających ją od myślenia o grze. Są to przede wszystkim niepowodzenia boiskowe, które spychają myśli piłkarki niekoniernie na odpowiednie tory.

### Pamiętajmy:

- Zawodniczki przede wszystkim są ludźmi i dlatego aspekt mentalny odgrywa tak kluczową rolę.
- W młodym wieku najistotniejsza jest decyzja i wykonanie – wynikająca z braku obawy przed popełnieniem błędu.

### Poprawne myślenie zawodniczki podczas meczu powinno być skierowane na utrzymanie:

**A. Jakości pojedynczej akcji** – myślenie o danej akcji podczas jej trwania.

Przykład: dochodzę do sytuacji 1 × 1 z bramką.

- Myśl w kontekście „rozwiązań” – myślę, jak ją pokonać.
- Myśl w kontekście „problemów” – myślę, jak zareaguje trenerka, jeśli nie zdołuję gola?

**B. Częstotliwości akcji** – myślenie między akcjami.

Przykład: tracę piłkę w atakowaniu.

- Myśl w kontekście „rozwiązań” – myślę o tym, co zrobić, aby pomóc ją odzyskać.
- Myśl w kontekście „problemów” – przeżywam niepowodzenie i nie podejmuję działania, przez co spada częstotliwość akcji.

**C. Jakości akcji** – myślenie o każdej kolejnej akcji podczas niej (rozłożenie punktu A w czasie).

Przykład: Tok myślenia w każdej kolejnej akcji.

- Myśl w kontekście „rozwiązań” – myślę o jej powodzeniu.
- Myśl w kontekście „problemów” – wcześniejsze niepowodzenia powodują, że w następnych sytuacjach stają się coraz mniej skuteczna.

**D. Dużej liczby akcji** – myślenie o kolejnych akcjach (rozłożenie punktu B w czasie).

Przykład: na przestrzeni pierwszej połowy meczu podejmuję kilka razy grę 1 × 1 i kończy się to niepowodzeniem.

- Myśl w kontekście „rozwiązań” – czy w drugiej połowie myślę o tym, jak kolejny raz dojść do podobnych sytuacji (częstotliwość z pierwszej połowy spotkania)?
- Myśl w kontekście „problemów” – czy moją głowę zajmują poprzednie niepowodzenia, zaczynam mieć obawy, przez co podejmuję mniej prób?

## **Metoda 5C’S jako sposób na wprowadzenie umiejętności psychospołecznych do gry i zrozumienia zawodniczek podczas rywalizacji**

### **1 KOMUNIKACJA**

Trening techniczno-taktyczny z elementami komunikacji ma na celu rozwój umiejętności interpersonalnych zawodniczki i pozytywnych interakcji z innymi. Osiąga się to poprzez nauczanie umiejętności werbalnych i niewerbalnych, które kształtują procesy udzielania i otrzymywania informacji zwrotnych, a także uczestniczenia i słuchania innych. Wyższe umiejętności z tego zakresu pozwalają szybciej osiągać inne cele treningowe. Poprawia się funkcjonowanie nie tylko w atakowaniu i bronieniu, ale również podczas sytuacji trudnych.

**Ocena komunikacji werbalnej z:** zawodniczkami, trenerami, sędziami.

**Ocena komunikacji niewerbalnej:** komunikacja rękoma (mowa ciała).

Przykład 1: komunikacja werbalna.

Gra cicha (bez słów) i głośna (cały czas komunikacja). Czy zawodniczki zauważą różnicę?

Przykład 2: komunikacja niewerbalna.

Wskazywanie rękoma (gestami), gdzie chcę piłkę otrzymać (ułatwiam podjęcie decyzji).

## 2 ZAANGAŻOWANIE

Zaangażowanie ma na celu stworzenie środowiska uczenia się, które wspiera poczucie własnej wartości, wytrwałość i rozwój umiejętności u młodych adeptek futbolu. Skupiasz się na wysiłku zawodniczki, jej indywidualnym samodoskonaleniu i zachęce, którą dajesz jej do doskonalenia umiejętności we własnym tempie.

Trener, który chce promować zaangażowanie, tworzy środowisko, które ceni intensywne zaangażowanie i samodoskonalenie w porównaniu z sobą (intrarywalizacja) oraz z innymi zawodniczkami.

**Ocena zaangażowania:** wsparcie dla partnerek, reakcja po upadku/stracie, reakcja na stres/niepowodzenie, zadania/treningi dodatkowe.

Przykład 1: poszerzanie spektrum zaangażowania.

Po małych, intensywnych grach, przy pytaniu o zmęczenie w skali RPE 1–10 zawodniczki oceniają grę jako bardzo intensywną. Zadaj pytanie: czy w tych grach dałaś z siebie maksimum? Czy mogłabyś zrobić coś lepiej? Odpowiedź zwykle brzmi: tak. Od razu po tym trener realizuje rywalizację biegową między zawodniczkami. Poniżej pytanie z informacją o kolejnym kroku w stronę rozwoju.

Przykład 2: diagnoza zaangażowania.

Zadanie dodatkowe dla chętnych (np. analiza wideo, dodatkowy trening, książka).

## 3 PEWNOŚĆ SIEBIE

Zasadniczo jest to stan umysłu związany z przekonaniem, że zawodniczka ma umiejętność wykonania zadań na pożądanym poziomie lub do osiągnięcia określonego wyniku. Pewność siebie może się często zmieniać, jeśli nie jest zbudowana na trzech solidnych podstawach: rozwoju pozytywnego podejścia do zadania lub sytuacji, budowaniu i gromadzeniu osiągnięć oraz poczuciu pozytywnego wsparcia ze strony innych.

Trener, który koncentruje się na budowaniu pewności siebie, zaczyna od stworzenia środowiska „bez strachu przed porażką” i poprzez zorganizowanie jednostek treningowych, które pozwalają na stopniowe osiąganie wyników przez zawodniczki. Każdy mały sukces ma znaczenie, małe zwycięstwa są postrzegane jako znaczące osobiście i każdy z nich powinien być systematycznie budowany.

**Ocena pewności siebie:** czas do rozpoczęcia kolejnej akcji i jej intensywność, gra z lepszymi/słabszymi fizycznie, gra 1 × 1, „branie gry na siebie”, chęć posiadania piłki, wsparcie dla partnerek.

Przykład 1:

Daj zawodniczkom zadanie, które wymaga od nich osiągnięcia pewnych umiejętności, i docień działanie.

Przykład 2:

Stwórz ćwiczenie lub zadanie, dzięki któremu zawodniczka wzmocni swoją pewność siebie.



Przykład 3:

Po osiągnięciu postępu w pewności siebie zleć zadanie lub wyzwanie ponad możliwości zawodniczki i obserwuj, po ilu próbach i z jakim nastawieniem przerwie ona jego wykonywanie.

**4 KONTROLA EMOCJI**

Kontrola emocji koncentruje się na optymalizacji zdolności zawodniczki do zarządzania emocjami przed i podczas występu w meczu.

Trener koncentruje się na pomocy piłkarkom w osiągnięciu pożądanego stanu pobudzenia i gotowości (poprzez aktywację lub relaksację), a ponadto na „odbiciu się” po wyzwaniach i błędach, które występują podczas gry.

**Ocena kontroli emocji:** reakcja na sugestie/decyzje trenera/zawodniczek/sędziego/przeciwniczek, reakcja na stres.

Przykład 1:

Sędziując, działaj na niekorzyść.

Przykład 2:

Znajdź słaby punkt i wykorzystaj go do poznania zawodniczki.

**5 KONCENTRACJA**

Koncentracja to zdolność zawodniczki do zajmowania się właściwymi rzeczami we właściwym czasie i we właściwym miejscu, jednocześnie blokując zakłócenia, które mogą zaszkodzić wydajności.

Trener, który chce rozwinąć koncentrację, pomoże swoim zawodniczkom skoncentrować się na właściwych wskazówkach dla konkretnej akcji, sytuacji w meczu lub wydarzeniach – potencjalnie związanych z ich odpowiedzialnością za pozycję.

**Ocena koncentracji:** podejmowanie decyzji, reakcja po błędzie, wpływ trybun, reakcja po błędzie koleżanki.

Przykład 1:

Omawiając zagadnienia taktyczne – wprowadzaj zawodniczki w błąd – zwiększ koncentrację.

Przykład 2:

Wykorzystaj dostępne gry i zabawy, np. siatka koncentracji. Można stworzyć punktację za daną zabawę.

**6** Jako szóstą składową warto dodać **PRACOWITOŚĆ**, czyli:

**PRACOWITOŚĆ JAKO FUNDAMENT**

=

**ZAANGAŻOWANIE + WYTRWAŁOŚĆ**

Przykład 1:

Daj zawodniczkom po treningu czas dla siebie.

Przykład 2:

Rzuć im wyzwanie do wykonania.

Trenerze! Pamiętaj, że zdolność sportowca do ciężkiej pracy nie jest zależna od płci. To kwestia stworzenia środowiska do rozwoju.

## TWORZENIE W KLUBIE ŚRODOWISKA I KULTURY PRZYJAZNEJ ROZWIJANIU PIŁKAREK

Aby rozwijać zawodniczki nie tylko piłkarsko, ale również społecznie, **musimy stworzyć środowisko, które nagradza odwagę, a nie doskonałość**. Bycie odważnym może być najważniejszą kwestią, której oczekuje się od zawodniczek. Pozwoli to budować ich pewność siebie na boisku i poza nim. To istotne zwłaszcza dlatego, że wiele dziewcząt odczuwa presję, by być perfekcyjną we wszystkim, co robią. Skupienie się na perfekcji może powstrzymać je przed próbowaniem nowych rzeczy, zwłaszcza gdy nie wiedzą one, czy będą w stanie opanować nowe umiejętności. Zawodniczki muszą czuć się bezpiecznie, podejmując ryzyko, wiedzieć, że nie zostaną osądzone, a odwaga, której użyją do podjęcia kolejnego wyzwania, zostanie nagrodzona. Należy zadbać o to, aby wiedziały, że to, co wnoszą do zespołu, jest cenne i że ich wkład ma znaczenie.

### **CEL: Stworzenie bezpiecznej i przyjaznej przestrzeni oraz środowiska wolnego od dyskryminacji i osądów**

Trenerzy powinni zapewnić wszystkim dziewczętom i kobietom możliwie jak najbardziej bezpieczne i przyjazne miejsce do uprawiania sportu. Oznacza to, że powinni traktować priorytetowo przestrzenie przeznaczone tylko dla zawodniczek, miejsca, które muszą być nadzorowane (nie może tam wejść ktoś postronny) i mają dostępne toalety. Łazienki dla nich muszą być odpowiednio zaopatrzone (pojemniki na śmieci i środki higieny).

Należy dążyć do stworzenia środowiska skoncentrowanego na zawodniczkach. Powinno to się odbywać w wielu aspektach, m.in. w tych związanych ze wspomnianą przestrzenią fizyczną, ale i językiem, którym się posługujemy, przykładami, które podajemy, oraz sposobem, w jaki modelujemy zachowania. **Trenerzy powinni dążyć do stworzenia środowiska, które celebrowa różnice i jest wolne od dyskryminacji i osądów, aby dziewczęta nie były po prostu tylko włączane, ale też mile widziane w ich sportowej przygodzie.**

Oprócz tego piłkarki muszą zawsze mieć możliwość przekazania trenerom informacji zwrotnej na temat swoich przykrych doświadczeń. Powinny też wiedzieć, że dla ich opiekunów ten temat jest ważny i aktywnie pracują, aby zmieniać rzeczywistość na lepsze. Podpatrując, jak ich trenerzy interweniują, gdy słyszą dyskryminujące komentarze lub widzą działania, które podważają zdolność dziewcząt do uprawiania sportu, piłkarki poczują, że mają sojusznika i same również muszą walczyć o siebie. Warto włączyć zarówno rodziców, jak i młode zawodniczki do rozmowy na temat ich spostrzeżeń dotyczących uprzedzeń, wcześniejszych doświadczeń i przykrych sytuacji związanych z dyskryminacją oraz niewłaściwym traktowaniem. Uświadomienie sobie istnienia stereotypów jest kluczową częścią procesu ich podważania.

Należy też zwrócić uwagę na to, **w jaki sposób kobiety postrzegają klub sportowy**. Poniżej zostały przedstawione wnioski płynące z raportu Women's Sport and Fitness Foundation (2011):

- Kluby sportowe to dla zawodniczek bardziej ludzie niż instytucje. Postrzegają te podmioty przez pryzmat osób tam obecnych, a wszyscy zaangażowani w klub (nie tylko trenerzy) przyczyniają się do tworzenia pozytywnego dla zawodniczek środowiska.
- Relacje i atmosfera w klubie mają zasadniczy wpływ na czerpanie radości z uprawiania ich ulubionego sportu.
- Jedną z najsilniejszych motywacji dołączenia do klubu jest możliwość spotkania się z podobnie myślącymi i postrzegającymi świat kobietami.
- Kluby sportowe są oceniane pod kątem pozytywnego otoczenia budowanego przez ludzi w klubie, a nie innych cech klubu (na przykład obiektów, jakimi dysponują).

Trenerze! Aby tworzyć idealne miejsce do rozwoju zawodniczek, przyczynij się do tworzenia odpowiedniej, otwartej kultury, która pomoże w budowaniu właściwego środowiska dla Twoich piłkarek.

**Wspierająca i włączająca kultura w klubie przejawia się w wielu obszarach.** Poniżej przedstawiono dziesięć rekomendacji, które pomogą stać się klubem przyjaznym zawodniczkom (Female friendly clubs toolkit, 2020):

### **1. ZBUDUJ ZESPÓŁ POZA BOISKIEM**

Upewnij się, że masz wystarczająco szeroką ofertę zajęć pozatreningowych. Różne spotkania towarzyskie, w tym imprezy cykliczne (np. inauguracja i zakończenie sezonu), wspólne zbieranie funduszy, kolacje lub drużynowe wyjazdy na mecze (wspieranie starszych zawodniczek lub wycieczki na inne spotkania w wykonaniu kobiet – np. reprezentacji czy Pucharu Polski). To wszystko poprawi relacje w drużynie i zbliży do siebie wszystkich jej członków.

## 2. DAJ SWOIM ZAWODNICZKOM GŁOS

Zapytaj swój zespół, jakie zmiany chciałby wdrożyć. Zaangażuj zawodniczki i pokaż im, że ich głos ma znaczenie.

## 3. DBAJ O WZAJEMNY SZACUNEK

Motywuj swoje zawodniczki do okazywania sobie szacunku na boisku i poza nim. Wyznaczając granice i zachęcając je do pozytywnego zachowania, stworzysz lepsze doświadczenia dla piłkarek, trenerów, wolontariuszy i rodziców. Poproś wszystkich w swoim klubie (nie tylko zawodniczki i ich opiekunów) o podpisanie wspólnie wypracowanego kodeksu postępowania. Zbiór zasad opartych na wzajemnym szacunku musi być dla wszystkich jasny i zrozumiały, dlatego upewnij się, że również młodsze zawodniczki go rozumieją we właściwy sposób.

## 4. WSPIERAJ

Wzmacniaj swoje zawodniczki i nagradzaj je za ich osiągnięcia. Stosuj np. nagrody dla „najlepszej zawodniczki zespołowej” lub podobne, które będą odnosić się do wysiłku i zachowania. Warto też doceniać zawodniczki, które dokonały w ostatnim czasie największych postępów (to wzmocni ich motywację do dalszej pracy).

## 5. ANGAŻUJ OSOBY Z KLUBU I KREUJ WZORCE DO NAŚLADOWANIA

Spróbuj zaangażować zawodniczki ze starszych grup wiekowych lub seniorki w prowadzenie drużyn dziewcząt, aby pomóc w zapewnieniu pozytywnych wzorców do naśladowania, które są reprezentatywne dla lokalnej społeczności. Zastanów się, jak wskazać swoim zawodniczkom inne możliwości kariery w piłce nożnej (poza grą zawodową), aby wiedziały, że w przyszłości mogą kontynuować swoją przygodę ze sportem również w innej roli.

## 6. INSPIRUJ PRAWDZIWYMI HISTORIAMI

Zaproś gości specjalnych, aby przyjechali i porozmawiali o swoich doświadczeniach piłkarskich. Może to być była zawodniczka klubu, która teraz gra zawodowo, lub jakkolwiek inna kobieta, która pasję do futbolu łączy ze swoim zawodem, np. trenerki, sędzię, działaczki lub wolontariuszki w klubie.

## 7. UCZ SIĘ

Najlepszym sposobem na rozwój zarówno własny, jak i Twoich współpracowników jest udział w szkoleniach, warsztatach czy konferencjach. Zdobywaj wszechstronną wiedzę i stale dąż do samodoskonalenia i czerpania od innych.

## 8. ŚWIĘTUJ SUKCESY INNYCH

Doceniając zaangażowanie i rozwój współpracowników, będziesz zachęcać do pozytywnego nastawienia do zawodniczek. Dobry trener i jednocześnie lider zostanie zapamiętany w klubie (i nie tylko) na całe życie.

## 9. BĄDŹ OTWARTY

Regularnie pytaj swój zespół o opinię – zobacz, jakie propozycje zmian będą zgłaszane, i otwarcie dziel się z zawodniczkami informacjami zwrotnymi.

## 10. WŁĄCZ RODZICÓW

Informuj rodziców i opiekunów piłkarek na bieżąco o wydarzeniach, wizji klubu i o opracowanych wewnątrz ścieżkach rozwoju zawodniczek.

## 11. REPREZENTOWANIE INTERESÓW KOBIEC

Bardzo ważną kwestią jest to, aby sekcje dziewczęce i kobiece miały głos w kwestiach dotyczących prowadzenia i funkcjonowania całego klubu. Zrób wszystko, aby miały one przedstawiciela w zarządzie lub komitecie czy grupach roboczych. Posiadanie swojego reprezentanta, który będzie chronił interesy sekcji, pomoże jeszcze lepiej i szybciej tworzyć sprzyjającą kulturę organizacyjną w klubie.

### Kluczowe wnioski

Najważniejszym wnioskiem płynącym z lektury tego rozdziału powinno być to, że **trenowanie dziewcząt i kobiet to nie to samo co trenowanie chłopców i mężczyzn**. To kluczowe zdanie, o którym trenerzy zajmujący się kobiecym futbolem muszą pamiętać. Piłka nożna kobiet wyróżnia się swoją specyfiką i dopiero zrozumienie tego, jak funkcjonują zawodniczki, jakie mają motywacje i z jakimi barierami muszą się na co dzień mierzyć, pozwoli trenerowi lepiej na nie wpływać i finalnie dbać o ich kompleksowy rozwój psychofizyczny. Bez odpowiedniego podejścia trenera, a także stworzenia właściwych warunków w klubie, niebezpiecznie zwiększamy ryzyko rezygnacji zawodniczek z uprawiania piłki nożnej. **To od nas zależy, czy zbudujemy w naszych piłkarkach trwałe zaangażowanie w aktywność fizyczną.**

Mimo pewnej specyfiki sekcji dziewcząt opisanej w tej części należy pamiętać, aby pomimo pewnych założeń i uogólnień zawartych w tym rozdziale zawodniczki nadal traktować jako wyjątkowe jednostki, a przede wszystkim jako pełnoprawnych sportowców, którym my musimy stworzyć przyjazne warunki, w których będą czuć się mile widziane, odważne i wzmocnione.


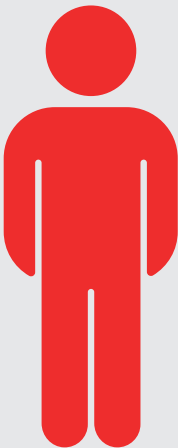
## ROZDZIAŁ 2 – SPECYFIKA PIŁKI NOŻNEJ KOBIEC W UJĘCIU MOTORYCZNYM

„Dymorfizm płciowy” to naukowy termin określający fizyczne różnice między samcami a samicami danego gatunku. Różnice w budowie ciała kobiety i mężczyzny są wyraźne. Atrybuty każdej z płci pozwalają nam na pierwszy rzut oka określić, kto jest przedstawicielem której płci. Istnieje jednak kilka kluczowych różnic w naszej budowie ciała. Niektóre z nich są zaprojektowane tak, aby pasowały do każdej płci ze względu na rolę, jaką odgrywa w rozmnażaniu, zatem mamy inne sylwetki, barwy głosu czy narządy rozrodcze. Dodatkowo aspekty fizjologiczne i anatomiczne różnią się od siebie, dlatego warto znać te szczegóły podczas planowania pracy. Pozwolą nam one w procesie treningowym zwrócić uwagę na takie aspekty, jak prewencja przed urazami, kontrola i monitoring obciążeń czy programowanie treningowe. Zadbamy dzięki temu o jeszcze większą indywidualizację w procesie treningowym.

W tym rozdziale skupimy się na najistotniejszych parametrach dla piłki nożnej w celu wskazania różnic i możliwości, które dzięki temu możemy uzyskać.

### RÓŻNICE ANATOMICZNO-FIZJOLOGICZNE MIĘDZY KOBIECĄ A MĘCZCZYNĄ

Tabela. Różnice fizjologiczne

	<b>Wydolność tlenowa (VO<sub>2</sub> max)</b>	
	<	
	Objętość krwi	
	<	
	<b>Procent tkanki tłuszczowej</b>	
	>	
	Gęstość mineralna kości	
	<	
	<b>Elastyczność</b>	
	>	
Siła mięśni		
<		
<b>Termoregulacja</b>		
=		

## Uwarunkowania anatomiczne i fizjologiczne

### **Wydolność tlenowa (aerobowa)**

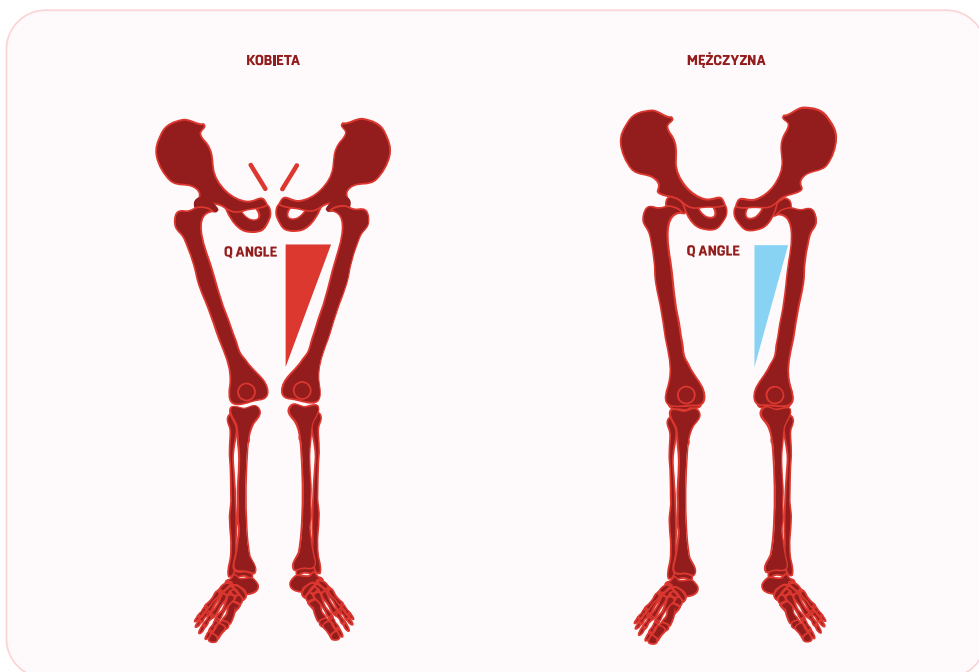
Wydolność tlenowa u sportowców płci żeńskiej jest zazwyczaj o 10% niższa niż u sportowców płci męskiej, gdy jest znormalizowana względem beztłuszczowej masy ciała. Czynniki przyczyniające się do obniżenia wydolności tlenowej u kobiet to mniejsze serce i klatka piersiowa z mniejszą objętością płuc, mniejsza objętość krwi, mniejsza liczba czerwonych krwinek i mniejsza ilość hemoglobiny.

### **Wydolność beztlenowa (anaerobowa)**

Kobiety mają niższy maksymalny próg beztlenowy niż mężczyźni, co może wynikać z różnic w masie mięśniowej i/lub jakości treningu. Warto mieć na uwadze, że maksimum osiągnięte przez kobiety nie będzie tą samą wartością co u mężczyzny.

### **Różnice anatomiczne**

Dojrzewanie płciowe i kostne osiąga się w młodszym wieku u kobiet (około 2 lata wcześniej). Przeciętnie mężczyźni są wyżsi, mają szersze ramiona i węższą miednicę niż kobiety. Szersza miednica u kobiet powoduje zwiększenie kąta Q w kolanach, który przyczynia się do częstszych urazów więzadła krzyżowego przedniego (ACL). Kobiety mają krótsze kończyny i niżej położony środek ciężkości, co może zapewnić lepszą równowagę.



## Skład ciała

Procent tkanki tłuszczowej jest wyższy u kobiet niż u mężczyzn. Wynika to z ewolucji i roli, do jakiej zostało przygotowane ciało. Kobieta jest przystosowana do magazynowania energii (tkanka tłuszczowa) na czas ciąży, porodu, karmienia piersią. Tkanka tłuszczowa potrzebna jest również do zachowania równowagi hormonalnej.

## Siła mięśniowa

U kobiet całkowita masa mięśniowa stanowi około 25% masy ciała w porównaniu z 40% u mężczyzn, a kobiety mają mniejsze włókna mięśniowe. Kobiety mają podobny odsetek szybko kurczliwych i wolno kurczliwych włókien mięśniowych i mogą osiągnąć podobny wzrost względnej siły mięśni podczas treningu siłowego. Po kontrolowaniu masy ciała kobiety mają mniejszą siłę górnej części ciała i podobną siłę dolnej części ciała w porównaniu z mężczyznami. Efekty testosteronu powodują większy przerost mięśni u mężczyzn.

## Złamania zmęczeniowe

Urazy wywołane stresem kostnym wynikają z przewlekłego powtarzającego się treningu przez dłuższy okres, czyli do samego złamania dochodzi stopniowo. Warto zaznaczyć, że triada zawodniczek mocno przyczynia się do tego typu urazów.

Do złamania zmęczeniowego przyczyniają się niewielkie, ale często powtarzane mikrourazy kości i więzadeł oraz zmęczenie mięśni. Aparat mięśniowo-więzadłowy staje się niewydolny na skutek:

- braku odpowiedniej rozgrzewki przed treningiem,
- źle zaprogramowanego treningu,
- braku okresu regeneracji między treningami,
- treningów na zbyt twardym podłożu,
- źle dobranego obuwia, które nie amortyzuje wstrząsów,
- wad postawy, w tym stopy płasko-koślawej,
- nieodpowiedniej diety (brak: kolagenu, odpowiedniej proporcji wapnia i fosforu, witaminy D + K<sub>2</sub>, witaminy C; odpowiedniej proporcji kwasów omega-3 i omega-6; dostarczania makro- i mikroelementów),
- zaburzeń hormonalnych (cykl menstruacyjny),
- nadużywania alkoholu i tytoniu,
- innych zespołów chorobowych (nadczynność/niedoczynność tarczycy),
- braku higieny snu.

## Wstrząsy

Dane epidemiologiczne sugerują, że zawodniczki częściej doświadczają wstrząsu mózgu, mając także cięższe objawy, a powrót do zdrowia zajmuje średnio więcej czasu w porównaniu z mężczyznami. Przyczyna nie jest znana, ale pojawiły się różne teorie próbujące wyjaśnić różnicę:

- 1) kobiety mają mniejszy rozmiar głowy i mniejsze mięśnie szyi, aby chronić głowę,
- 2) kobiety częściej zgłaszają objawy urazów głowy.



## TRIADA I CYKL MENSTRUACYJNY ORAZ SUPLEMENTACJA PIŁKAREK NOŻNYCH

### Wprowadzenie

Sport i bycie aktywnym są częścią zrównoważonego, zdrowego stylu życia. Osoby uprawiające sport są zdrowsze, uzyskują lepsze wyniki w pracy czy w szkole, rzadziej doświadczają depresji i rzadziej stosują używki takie jak alkohol, papierosy czy narkotyki niż osoby, które nie są sportowcami. Dla niektórych kobiet/dziewcząt brak równowagi między potrzebami ciała a uprawianymi sportami może mieć poważne konsekwencje. Niektóre z nich, te, które intensywnie uprawiają sport lub intensywnie ćwiczą, są narażone na problem zwany triadą kobiet sportowców.

### Definicja modelu triady u zawodniczek

Czym tak naprawdę jest triada i jakie konsekwencje może ze sobą nieść, dowiemy się poniżej. Triada jest stanem chorobowym często obserwowanym u aktywnych fizycznie dziewcząt oraz kobiet i obejmuje jeden z trzech elementów:

1. Dostępność energii.
2. Zaburzenia cyklu menstruacyjnego.
3. Zdrowie kości.

U kobiet sportowców często występuje jeden lub więcej z trzech składników triady, a wczesna interwencja jest niezbędna, aby zapobiec jej progresji do poważnych konsekwencji, takich jak kliniczne zaburzenia odżywiania, brak miesiączki czy osteoporoza.



### Co powoduje triadę kobiet sportowców?

Główną przyczyną triady kobiet sportowców jest brak równowagi energetycznej. Ta nierównowaga powoduje, że zużywasz więcej energii, niż konsumujesz. Powoduje to objawy nadmiernego zmęczenia, nieregularne miesiączki, a ostatecznie utratę masy kostnej. Kobiety, które są bardzo aktywne, mogą mieć ten problem. Może to być celowe lub przypadkowe. Triada kobiet sportowców może również wynikać z zaburzeń odżywiania, takich jak anoreksja.

Kobiety i dziewczęta, które mogą być zagrożone wystąpieniem triady:

Zawodniczki wyczynowe	Zawodniczki, które mają problemy z obrazem swojego ciała
Zawodniczki sportów, które wymagają utrzymania określonej wagi lub częstej jej utraty	Zawodniczki, które mają stany depresyjne
Zawodniczki, które ćwiczą więcej bez planowania	Zawodniczki, które odczuwają zbyt duży nacisk otoczenia na wygląd
Zawodniczki, które mają obsesję na punkcie bycia szczupłą	

### Czy można zapobiec triadzie kobiet sportowców lub jej uniknąć?

Istnieją sposoby, aby zapobiec triadzie kobiet sportowców, zwłaszcza jeśli są w grupie ryzyka. Dlatego należy zwrócić uwagę na aspekty wymienione poniżej i zadbać o swoje zdrowie:

- Mieć dobrze zbilansowaną dietę bogatą w składniki odżywcze.
- Trenować w sposób zaplanowany.
- Dbać o regenerację.
- Dbać o sferę mentalną (unikać stresu).
- W przypadku zauważenia symptomów – należy skontaktować się z lekarzem.

### Cykl menstruacyjny

#### Wprowadzenie

Rozwój piłki nożnej kobiet stwarza potrzebę lepszego i głębszego zrozumienia kobiet piłkarek w aspektach gospodarki hormonalnej. Trenerzy przygotowania motorycznego oraz trenerzy klubowi posiadają coraz większą wiedzę z zakresu optymalizacji pracy z kobietami sportowcami. Coraz częściej podkreśla się anatomiczne i fizjologiczne różnice między kobietami a mężczyznami oraz potrzebę odpowiedniej indywidualizacji w procesie treningowym. Cykl menstruacyjny jest jednym z głównych aspektów, który wpływa na proces treningowy i konsekwencje zdrowotne zawodniczek, dlatego warto zagłębić się w temat i zwrócić uwagę na ten element w swojej drużynie.

## Co to jest cykl miesięczkowy?

Mówiąc w skrócie, cykl menstruacyjny, jak sama nazwa wskazuje, to comiesięczny proces owulacyjny, który zachodzi w organizmie kobiety. Samo występowanie cyklu miesięczkowego jest kontrolowane przez żeńskie hormony płciowe produkowane przez jajniki – głównie estrogen i progesteron. Dzięki wspólnej pracy estrogenu i progesteronu ciało zawodniczki przechodzi z jednej fazy cyklu menstruacyjnego do następnej, a koniec jednego cyklu jest początkiem kolejnego. Dzieje się to średnio 9–12 razy w roku (w przybliżeniu co 24–35 dni) i średnio ok. 457 razy aż do wystąpienia menopauzy. Średni wiek wystąpienia pierwszej miesięczki (początek cyklu menstruacyjnego) wynosi około  $12,7 \pm 1,3$  roku.

## Jak długo trwa cykl miesięczkowy?

Cykl miesięczkowy trwa przeciętnie 24–35 dni. Może jednak równie dobrze trwać od 24 do 35 dni i nie oznacza to, że coś jest nie tak. To kwestia indywidualna. Powód do zmartwienia może się pojawić w przypadku zbyt długich przedziałów czasowych pomiędzy cyklami. Wtedy warto udać się do lekarza i skonsultować swój przypadek.

## Fazy cyklu miesięczkowego

Cykl miesięczkowy składa się z czterech faz:

- |                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| 1) miesięczka (menstruacja), | 3) owulacja,      |
| 2) faza folikularna,         | 4) faza lutealna. |

### 1. Miesięczka

Cykl miesięczkowy rozpoczyna się w pierwszym dniu miesięczki (menstruacji). Odnotowuje się wtedy najniższy poziom estrogenu i progesteronu. Wewnętrzna wyściółka macicy, czyli zabarwiony na czerwono płyn zawierający krew oraz tkankę błony macicy zwaną endometrium, złuszcza się i zostaje wydalona z ciała kobiety przez pochwę. Proces ten trwa od 2 do 7 dni.

### 2. Faza folikularna

Następnie poziom estrogenu wzrasta, wpływa na zahamowanie miesięczki i sprawia, że endometrium zaczyna na powrót narastać. Estrogen wysyła także sygnał do jajników, że już czas, aby przygotować pęcherzyk jajnikowy, czyli mały, płynny pęcherzyk znajdujący się na jajnikach i zawierający komórkę jajową, która zostanie uwolniona w późniejszej fazie.

### 3. Owulacja

Poziom estrogenu w ciele zawodniczki stale wzrasta aż do 14. dnia cyklu menstruacyjnego. Następnie rosnąca w pęcherzyku komórka jajowa zostaje uwolniona i wędruje jajowodami do macicy. Jeśli w pobliżu znajduje się sperma, czyli płyn zawierający męskie komórki rozrodcze, to komórka jajowa zostanie zapłodniona, przyczepi

się do narosłego endometrium, a następnie rozwinie się w płód. Hormony, których poziom w czasie owulacji jest znacznie podniesiony, przyczyniają się także do zwiększenia ilości wydzieliny z pochwy.

#### 4. Faza lutealna

W kolejnej fazie cyklu miesięczkowego wzrasta poziom progesteronu, natomiast poziom estrogenu spada. Zadaniem progesteronu jest pogrubić błonę śluzową macicy tak, aby komórka jajowa uwolniona w czasie owulacji mogła się do niej z powodzeniem przychylić i rozwinąć się w płód, jeśli została zapłodniona. Progesteron osiąga najwyższy poziom pomiędzy 21. a 24. dniem cyklu. Następnie, jeśli komórka jajowa nie została zapłodniona, poziom progesteronu spada, wysyłając ciału sygnał, aby rozpoczęło proces złuszczenia się błony śluzowej macicy. To wtedy dziewczęta i kobiety zaczynają odczuwać huśtawki nastrojów, zwiększony apetyt i skurcze związane z PMS, czyli zespołem napięcia przedmiesiączkowego.

Cykl menstruacyjny jest często postrzegany jako temat tabu u kobiet sportowców. Trenerzy mogą nie chcieć brać pod uwagę potencjalnego wpływu, jaki cykl menstruacyjny może mieć na sprawność fizyczną i samopoczucie. Cykl miesięczkowy jest ważny dla funkcji seksualnych, płodności, zdrowia kości, funkcji poznawczych i nastroju. Wpływ zaburzeń miesięczkowania (brak miesiączki, brak owulacji, wady fazy lutealnej) obserwuje się u ok. 50% zawodniczek.

**Grafika.** Schemat cyklu menstruacyjnego

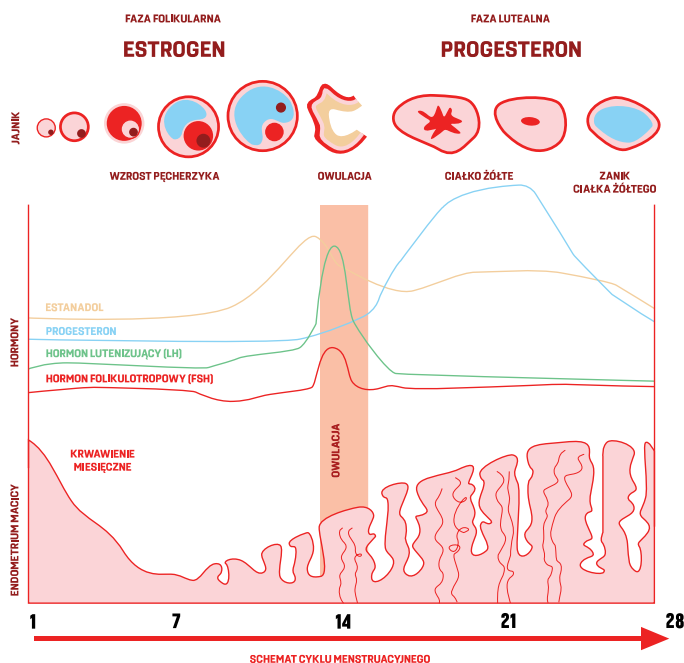


Tabela. Opis faz cyklu menstruacyjnego

	Faza	Poziom hormonów	Zmiany fizjologiczne i psychologiczne	Efekt treningowy	Tydzień	Skupienie	Intensywność	Priorytety w sesji
1	Owulacja Wczesna folikularna	Niski poziom estrogeny, progesteronu i testosteronu	Zmiany nastroju powodujące zwiększony stres, wypadki, słaby czas reakcji i rozumienia ćwiczeń	Wyliminuj trening umiejętności technicznych i precyzji wykonania, zmniejsz stres i objętość treningu	1	Regeneracja	Niska	Mieszany: kondycja + siła
2								
3								
4								
5								
6	Średnia folikularna	Wzrost estrogeny, niski poziom progesteronu		Obejmują wysoką intensywność, niską objętość, złożone zadania, aktywność beztlenową i siłową, pracę na bazie kwasu mlekowego i trening siłowy	2	Trening metaboliczny i siłowy	Średnia	Szybkość
7								
8								
9	Późna folikularna	Szczyt estrogeny	Zwiększone zapasy glikogenu, tłuszczu i białka oraz wody wraz z elektrolitami	Uwzględnij ćwiczenia aerobowe o niskiej intensywności i dużej objętości. Kładź nacisk na czynności niezwiązane z obciążeniem i długotrwałe ćwiczenia	2	Trening aerobowy i prewencja urazów	Średnia wysoka	Kondycja
10								
11								
12								
13								
14	Owulacja	Szczyt testosteronu		Trening siłowy i mocy				
15	Wczesna lutealna	Wzrost progesteronu	Zwiększone zapasy glikogenu w wątrobie i tkance mięśniowej, zmniejszone zapasy glikogenu we krwi. Zwiększenie całkowitego spożycia energii i tłuszczu. Obniżenie stężenia mleczanu we krwi. Największa retencja wody, sodu, chlorków i potasu	Obejmują wysoką intensywność, niską objętość, złożone zadania, aktywność beztlenową i siłową, pracę na bazie kwasu mlekowego i trening siłowy	3	Siła maksymalna i moc	Bardzo wysoka	Siła + szybkość
16								
17								
18								
19								
20								
21	Średnia lutealna	Szczyt estrogeny i progesteronu	Większy rozkład białek. Niska wytrzymałość mięśni. Zwiększone magazynowanie glikogenu, zwiększona zawartość tłuszczu i białka. Zwiększone zapasy wody i elektrolitów	Obejmują ćwiczenia aerobowe o niskiej intensywności i dużej objętości. Kładź nacisk na czynności niezwiązane z obciążeniem i długotrwałe ćwiczenia. Umiejętność radzenia sobie ze stresem	4	Trening aerobowy i prewencja urazów	Średnia	Ciężki trening kondycyjny
22								
23								
24								
25	Późna lutealna	Niski poziom estrogeny, progesteronu i testosteronu	Zmiany nastroju powodujące zwiększony stres, wypadki, słaby czas reakcji i postrzeganie ćwiczeń	Wyliminuj zadania indywidualne i wymagające precyzji. Uwzględnij proste zadania i niski poziom stresu. Zmniejsz stres i objętość treningu oraz włącz trening siłowy	4	Regeneracja	Niska	Mieszany
26								
27								
28								

## Monitoring

Kiedy trener przygotowania motorycznego lub trener klubowy planuje program treningowy, kluczową kwestią powinno być zawsze podejście indywidualne do każdej zawodniczki. Jest to wskazane, aby rejestrować historię miesięczkowania każdej zawodniczki, w tym wiek w momencie pierwszej miesiączki, stosowanie antykoncepcji, czas ostatniej miesiączki i jej częstotliwość. Chociaż zakłada się konsensus, że monitorowanie cyklu miesięczkowego jest ważne, nie ustalono jeszcze, jak gromadzić ważne i wiarygodne dane. Ponadto edukacja sportowców wymaga poprawy: tylko 16% badanych sportowców potrafiło zidentyfikować zarówno estrogen, jak i progesteron jako żeńskie hormony jajnikowe, które zmieniają się w całym cyklu miesięczkowym. Warto zwrócić uwagę na świadomość kobiet sportowców na ten temat i uświadomić, jak ważne jest, aby samej kontrolować, co dzieje się z naszym organizmem.

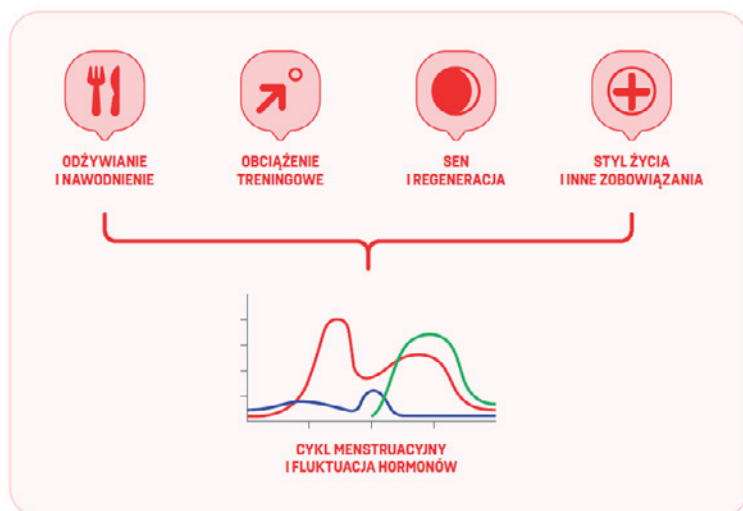
Skupiając się na najprostszych metodach pośrednich, warto w swoim monitoringu zawodniczek posiadać kwestionariusz do zaznaczania miesiączki, a dzięki temu wyliczenia, kiedy następuje określona faza i na jakie elementy warto zwrócić uwagę. Każda zawodniczka równie dobrze może sama prowadzić taki kwestionariusz połączony z dziennikiem, w którym będzie zaznaczać poszczególne fazy oraz reakcje organizmu.

Na rynku są dostępne darmowe aplikacje do monitoringu cyklu menstruacyjnego.

**Grafika.** Monitoring cyklu menstruacyjnego zawodniczki

IMIĘ I NAZWISKO																														
STYCZEŃ																														
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	28	29	30	31
LUTY																														
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	28	29	30	31

**Grafika.** Zdrowie kobiet – czynniki wpływające na formę sportową zawodniczki



### Kontuzje a cykl menstruacyjny

Podczas aktywności fizycznej w fazie pęcherzykowej (pierwsza część cyklu) lub wokół owulacji, gdy poziom estrogenu jest podwyższony, częstsze są urazy mięśniowo-szkieletowe, szczególnie urazy więzadła krzyżowego przedniego (ACL). Uważa się, że ta zwiększona częstość wynika z niższych wskaźników syntezy kolagenu ścięgien po wysiłku i zwiększonego zwiotczenia stawów podczas owulacji. Mówiąc bardziej pozytywnie, estrogen może chronić przed uszkodzeniem mięśni spowodowanym wysiłkiem fizycznym i może umożliwić kobietom powrót do ćwiczeń wcześniej po uszkodzeniu mięśni. Estrogen, podwyższony w pierwszej części cyklu i przy owulacji, może zatem wywierać swój wpływ poprzez zwiększanie ryzyka urazu, jednocześnie chroniąc opóźniony początek bólu mięśni (DOMS).

### Aspekt psychologiczny (PMS)

Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) u każdej kobiety objawia się w inny sposób, ale bardzo często ma tendencję do powtarzania się, a po pewnym czasie można przewidywać pewne objawy. Szacuje się, że 3 na 4 kobiety doświadczyły któregoś z objawów PMS.

**Tabela.** Objawy PMS

OBJAWY PMS	
Napięcie lub niepokój	Zmiany apetytu
Depresyjny nastrój	Problemy z zasypianiem (bezsennność)
Płacz	Słaba koncentracja
Częste wahania nastroju	Zmiana libido
Wycofanie społeczne	Ból stawów lub mięśni
Ból głowy	Zmęczenie
Wzdęcia brzucha	Tkliwość piersi
Zaostrzenia trądziku	Zaparcie lub biegunka
Zwiększenie masy ciała związane z zatrzymaniem płynów	Nietolerancja alkoholu

Dla niektórych kobiet fizyczny ból i stres emocjonalny są na tyle poważne, że wpływają na ich codzienne życie oraz funkcjonowanie na boisku. Niezależnie od objawów ustępują one ok. czwartego dnia miesiączki.

## Dieta

### Wprowadzenie

Potrzeby żywieniowe wynikające z fizjologii wysiłku są pod wieloma względami podobne zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, lecz różnice w ogólnej fizjologii czy masie ciała powodują zwiększone ryzyko niedoborów niektórych składników pokarmowych zwłaszcza wśród kobiet. Problem ten dotyczy w szczególności tych kobiet, które uprawiają sport wyczynowo. Wynika to z tego, że sportswomenki są obciążone bardzo dużą pracą fizyczną przy względnie niskiej masie ciała. Sytuacja ta może sprzyjać niedostatecznemu spożyciu pokarmów, a to prowadzi do niedoborów energii oraz niedoboru niektórych składników pokarmowych, np. żelazo, wapń. Może to doprowadzić do zaburzeń metabolicznych oraz obniżenia wydolności fizycznej organizmu.

### Wyzwania żywieniowe

Największym wyzwaniem żywieniowym wśród kobiet uprawiających sport wyczynowo jest:

- zapobieganie niedoborom żelaza,
- zapobieganie zbyt niskiej dostępności energii.

U kobiet zapotrzebowanie na żelazo jest wyższe niż u mężczyzn. Jest to wynikiem dodatkowej jego eliminacji z organizmu w wyniku krwawień miesięczkowych. Zapotrzebowanie wśród dziewczyn miesiączkujących do 18. roku życia wynosi 15 mg/dzień, a u kobiet dorosłych nawet do 18 mg/dzień.

U sportowców, niezależnie od płci, aktywność fizyczna będzie czynnikiem zwiększającym straty żelaza w organizmie. Przyjmuje się, że zapotrzebowanie na żelazo zawodniczek trenujących wyczynowo może być nawet od 30 do 70% wyższe niż u kobiet nieuprawiających sportu.

Jedną z głównych przyczyn zbyt małej ilości żelaza w diecie jest zbyt niskie dzienne spożycie energii (1550–2500 kcal). Inną przyczyną niedoboru żelaza w diecie mogą być różnego rodzaju diety eliminacyjne (np. dieta wegetariańska, wegańska) lub diety z celowym ograniczeniem produktów mięsnych. Konsekwencją tego jest niższe spożycie żelaza hemowego, które jest lepiej przyswajane przez organizm człowieka.

Zawartość żelaza w 100 g produktu	Nazwa produktu
Powyżej 10 mg	Wątróbka, pestki dyni, spirulina, kakao, suszone zioła (bazylia, tymianek, majeranek)
5–10 mg	Żółtka jaj, suche nasiona fasoli, soczewicy, ciecierzycy, nasiona sezamu, orzechy pistacjowe
2–5 mg	Sardynki, cielęcina, wołowina, kasza jaglana, kasza gryczana, migdały, szpinak, nasiona słonecznika, płatki jęczmienne, suszone morele



### Co negatywnie wpływa na wchłanianie żelaza?

- Nadmierna ilość błonnika w diecie.
- Taniny występujące w kawie czy herbacie. Dlatego nie spożywamy tych napoi w okolicach posiłków. Warto odczekać co najmniej 1–1,5 godz. po zjedzeniu. Taniny znajdują się także w czerwonym winie.
- Niektóre białka takie jak kazeina (zawarta w nabiale) lub białko sojowe.
- Kwas fitynowy – znajduje się on głównie w nasionach: ziarnach, otrębach, roślinach strączkowych, orzechach. Żeby zniwelować jego działanie, warto zastosować technikę moczenia, płukania lub kiełkowania.

### Co pozytywnie wpływa na ilość wchłanianego żelaza?

- Niski poziom pH w żołądku.
- Spożywanie pokarmów bogatych w witaminę C. Do produktów zawierających duże ilości witaminy C zaliczamy: paprykę, natkę pietruszki, pomidora, jarmuż, brukselkę, brokuły, truskawki, porzeczki. Można również przed posiłkiem wypić wodę z sokiem z cytryny, pomarańczy, rokitnika, dzikiej róży. Pomoże to także w lepszym trawieniu.
- Kiszenie lub fermentowanie produktów, dzięki którym organizm człowieka lepiej jest w stanie wykorzystać/przyswoić składniki odżywcze strawionego pokarmu.

W celu podstawowej oceny stanu gospodarki żelaza powinno się wykonać następujące badania krwi: morfologia krwi z rozmazem, poziom żelaza, stężenie ferrytyny. Jeśli masz problemy z niedokrwistością, warto jeszcze zrobić badanie witaminy B<sub>12</sub> oraz kwasu foliowego.

Niska dostępność energii jest podstawą zespołu RED-S (zespół relatywnego niedoboru energii) lub tzw. triady sportsmenek. To problem, w którym ilość dostarczonej energii dla organizmu jest niewystarczająca do utrzymania optymalnych parametrów zdrowotnych oraz sportowych. Zaburzenia wynikające z niskiej dostępności energii są procesem. Kobiety z zespołem RED-S to nie tylko zawodniczki, które nie mają miesiączki i są dotknięte osteoporozą, lecz także osoby z rzadkimi cyklami menstruacyjnymi, zmniejszoną gęstością mineralną kości, a także z osłabieniem układu immunologicznego, układu sercowo-naczyniowego czy z upośledzeniem procesu syntezy białek mięśniowych.

Według ściśle kontrolowanych badań przeprowadzonych z udziałem kobiet wykazano, że optymalna dostępność energii dla zachowania funkcji fizjologicznych wynosi około 45 kcal/kg beztłuszczowej masy ciała/dzień. Przedłużający się niedobór energii u zawodniczek dojrzałych płciowo przyczynia się do nieprawidłowego funkcjonowania osi przysadka-podwzgórze-gonady i dysfunkcji jajników. Efektem tego jest zmniejszona produkcja estrogenu i zaburzenia owulacji. Charakterystyczne dla

„triady sportsmenek” braki cykli menstruacyjnych noszą nazwę funkcjonalnego, podwzgórowego braku miesiączki (FHA). Badania wykazują, że u zawodniczek ze stwierdzonym FHA ryzyko złamania jest 2–4 razy większe w porównaniu z zawodniczkami z regularnymi miesiączkami. Wczesne objawy „triady” to niska masa ciała oraz niska tkanka tłuszczowa lub duży ubytek masy ciała w krótkim czasie.

Podsumowując, kobiety wyczynowo uprawiające sport powinny zwrócić szczególną uwagę na to, aby zadbać o odpowiednią ilość spożywanej energii oraz aby dostarczały w diecie optymalną ilość żelaza. Warto również regularnie przeprowadzać analizę składu ciała (masa ciała, tkanka tłuszczowa, masa mięśni) oraz przynajmniej dwa razy w roku wykonywać podstawowe badania krwi takie jak: morfologia krwi z rozmazem, żelazo, ferrytyna, witamina B<sub>12</sub>, kwas foliowy, poziom witaminy D.

Dodatkowo wśród kobiet dobrze profilaktycznie wykonywać badanie tarczycy (TSH, ft<sub>4</sub>, ft<sub>3</sub>).

**Tabela.** Objawy niedoczynności i nadczynności tarczycy

Objawy niedoczynności tarczycy	Objawy nadczynności tarczycy
Szybsza męczliwość, zmęczenie	Chudnięcie
Senność w ciągu dnia	Zwiększona potliwość
Zaparcia	Nadmierna ruchliwość
Oslabiona zdolność koncentracji	Kołatania serca
Zaburzenia pamięci	Sklonność do biegunek
Wypadanie włosów, przerzedzenie brwi	Bezsenność
Stałe odczuwanie zimna	Niepokój i drażliwość
Przyrost masy ciała	Ból gałek ocznych
Niestabilność emocjonalna, depresja	Zmniejszenie siły i masy mięśniowej

Jeśli stwierdzimy u zawodniczki któryś z powyższych objawów, to warto wykonać powyższe badania.

### Wnioski:

1. Triada kobiet sportowców opisuje spektrum trzech powiązanych ze sobą schorzeń: dostępność energii, cykl menstruacyjny oraz zdrowie kości.
2. Najlepsze efekty treningowe kobiety osiągają w trakcie trwania fazy folikularnej, dlatego powinny wtedy trenować z większą intensywnością i objętością.
3. Zdolności wytrzymałościowe kobiet są obniżone w trakcie trwania fazy lutealnej. Obniżenie objętości treningowej przy utrzymaniu stałej intensywności.
4. W fazie owulacji występuje największy szczyt w zdolnościach siłowych.
5. W zależności od sportu, kobiety są od 3 do 6 razy bardziej narażone na ryzyko uszkodzeń więzadeł krzyżowych przednich w kolanie (ACL). Między 10. a 17. dniem cyklu menstruacyjnego poziom estrogenu osiąga najwyższy poziom, który może przyczynić się do uszkodzeń tkanki.

6. Bardzo dobrym pomysłem jest prowadzenie kwestionariusza/dziennika/notatek, w których oprócz zaznaczania miesiączki zawodniczka będzie notowała swoje odczucia w poszczególnych fazach i tym, w jaki sposób wpływają one na proces treningowy, np. odczuwalna bolesność kolan w fazie owulacji = zmniejszenie objętości treningu plyometrycznego itd.

## ROZWÓJ BIOLOGICZNY KOBIEC

Na przestrzeni lat rola przygotowania motorycznego w sporcie znacząco się rozwinęła i zyskała na popularności. Każdy świadomy trener w planie treningowym swojego podopiecznego uwzględni nie tylko pracę nad specyficznymi cechami danej dyscypliny sportowej, ale również zadba o podstawy, takie jak: właściwe wzorce ruchowe, ogólna poprawa sprawności fizycznej oraz profilaktyka przed kontuzjami. Wzrost świadomości w kwestii przygotowania motorycznego ściśle związany jest z coraz to większym zainteresowaniem sportem wśród najmłodszych. Okres dzieciństwa i dorastania jest niezwykle ważnym czasem w kształtowaniu zdolności sportowych zawodniczek, zarówno na poziomie amatorskim, jak i profesjonalnym. Pozwala na jak najefektywniejsze, najdokładniejsze, najbezpieczniejsze przygotowanie sportowca od podstaw do specyficznych wymagań uprawianej dyscypliny sportowej.

W procesie pracy nad rozwojem zdolności motorycznych u młodych sportowców należy jednak pamiętać to, o czym mówią liczne publikacje naukowe – **EES (Early Sport Specialization)**, czyli wczesna specjalizacja w sporcie przed okresem dojrzewania nie tylko nie spowoduje osiągnięcia większych sukcesów w wybranej dyscyplinie, ale może także być powodem ich braku. I tak naprzeciw oczekiwaniom i potrzebom przychodzi idea długofalowego rozwoju fizycznego młodej zawodniczki. Temat długofalowego rozwoju fizycznego młodego zawodnika nie jest obcy naukowcom, a co za tym idzie – zostają opracowywane coraz to nowsze koncepcje założeń treningowych dla najmłodszych zawodniczek.

Wśród wielu teorii ważne jest stwierdzenie, że młoda zawodniczka nie może realizować treningów takich samych jak w pełni dojrzały, dorosły sportowiec. I tak na przestrzeni lat, aby trenerzy mogli poradzić sobie z zagadnieniem: chronologiczne dojrzewanie a treningi został opracowany model **LTAD (Long Term Athletes Development)**. Popularny choć niedoskonały, skłonił badaczy do opracowywania nowych podejść do kwestii planowania treningu uwzględniającego okresy rozwoju zdolności motorycznych i tak oto pojawiła się alternatywna koncepcja **YPD (Youth Physical Development)**, czyli rozwoju fizycznego młodego sportowca. YPD wprowadza bardziej kompleksowe spojrzenie na zalecenia aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, skupiające się na kluczowym potraktowaniu konkretnych zdolności motorycznych w najważniejszym czasie ich rozwoju.

Profesjonalne i w pełni bezpieczne podejście do treningu powinno być interdyscyplinarne i wieloskładnikowe. Podstawą takiej filozofii może być poniższa piramida optymalnego przygotowania motorycznego. Fundamentem piramidy jest motoryczność podstawowa, w skład której wchodzi mobilność, stabilność oraz kontrola nerwowo-mięśniowa. Następnym stopniem piramidy jest motoryczność ukierunkowana, czyli: siła, moc, szybkość, zwinność, wytrzymałość. Wierzchołkiem piramidy są umiejętności techniczno-taktyczne zawodniczki. W pracy treningowej należy więc skupić się na działaniach usprawniających cechy ruchu funkcjonalnego. Rozwijane prawidłowo stanowiąc będą solidny filar progresu kolejnych elementów.



Do oceny funkcjonalnej zawodniczki możemy użyć testu:

- Functional Movement Screen (FMS),
- Movement Compensation Screen (MCS).

### **Wiek chronologiczny a wiek biologiczny**

Wiek chronologiczny (kalendarzowy) to nic innego jak wiek osoby mierzony od daty urodzenia, mierzony w latach, miesiącach i dniach. Jest wyrazem tego, jak długo żyje konkretna osoba. W piłce nożnej zawodnicy dzieleni są na grupy względem właśnie wieku chronologicznego. Patrząc pod kątem jednolitości rozwoju zawodniczek w danej grupie wiekowej, możemy obserwować spore rozbieżności. Osoby z tego samego roku kalendarzowego może dzielić nawet 2 lata różnicy w rozwoju. Weźmy za przykład zawodniczki z grupy U13, gdzie przedział wiekowy obejmuje

osoby w wieku 11–13 lat, a okres dojrzewania u dziewcząt może przypadać między 9. a 13. rokiem życia. W przypadku dziewcząt punktem określającym stopień dojrzewania płciowego jest początek menstruacji, a naturalny jest fakt, że proces pokwitania występuje w różnym tempie, tym sposobem dwie zawodniczki w wieku 13 lat mogą być na zupełnie innym etapie rozwoju, a co za tym idzie – mieć zupełnie inne potrzeby względem rozwijania zdolności motorycznych i być na różnym poziomie sportowym.

Natomiast **wiek biologiczny** jest określany jako stan zaawansowania rozwojowego danej osoby. Sposób jego określenia jest dużo bardziej złożony, niż ma to miejsce w przypadku wieku określanego metryką urodzenia. Niezbędne są również pomiary antropometryczne. Wyróżniamy wiek zębowy, kostny, fizjologiczny, proporcji ciała czy sylwetki. By określić wiek biologiczny młodego sportowca, najczęściej posługujemy się takimi wartościami, jak: wiek chronologiczny, wysokość, wysokość ciała w pozycji siedzącej oraz długość kończyn dolnych.

**WIEK BIOLOGICZNY** = stopień fizycznej, psychicznej, poznawczej i emocjonalnej dojrzałości

### **Bio-banding i PHV**

**Bio-banding** jest metodą grupowania sportowców nie ze względu na wiek chronologiczny, a stopień dojrzałości biologicznej, w oparciu o jej etapy. Założeniem bio-bandingu jest stworzenie odpowiednich warunków do rozwoju sportowego zawodnika w zespole i maksymalizacja osiąganych wyników sportowych. Nie jest tajemnicą fakt, że młodzi sportowcy w tym samym wieku kalendarzowym często mają diametralnie różny wiek biologiczny, a co za tym idzie – przejawiają różnice w swoich zdolnościach motorycznych. Jednolitość grupy zawodników pod względem biologicznym oznacza wyrównane możliwości rozwijania umiejętności sportowych, jak najlepsze wykorzystanie potencjału drużyny w terażniejszości, a także wpływa na późniejsze osiągnięcia zarówno grupy, jak i zawodniczki jako jednostki.

**Niezwykle istotne jest planowanie i wykorzystywanie założeń treningowych każdego sportowca zgodnie z etapem jego dojrzałości i poziomem umiejętności.** Dziś już wiemy, że trenując młodą zawodniczkę, mamy wpływ na rozwój wszystkich cech motorycznych niezależnie od wieku, jednak warto brać pod uwagę fakt, że wyjątkową wrażliwość adaptacyjną poszczególnych z nich obserwujemy w określonych momentach dojrzewania. By oszacować powyższe momenty, z pomocą przychodzi nam **PHV (Peak Height Velocity)**, czyli maksymalne tempo wzrostu. To wyznaczenie czasu, w którym młoda zawodniczka doświadcza

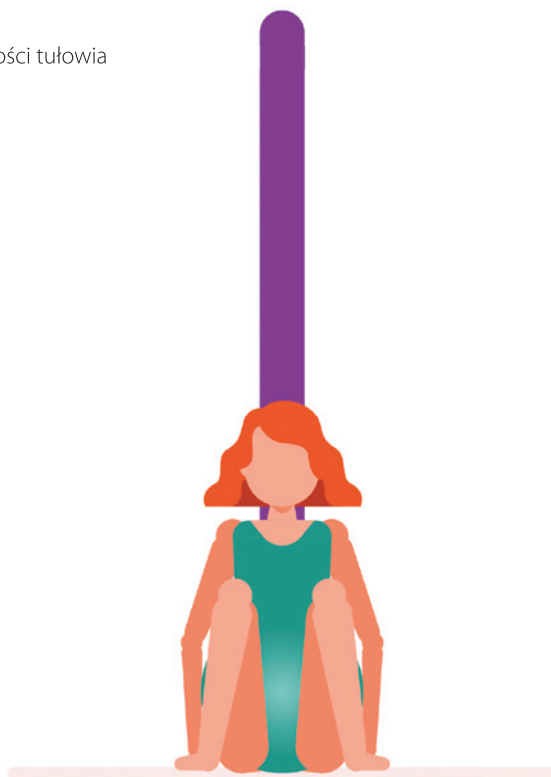
najszybszego przyrostu wysokości ciała. Początek szczytu wzrastania pokrywa się z rozpoczęciem okresu pokwitania i ma ścisły związek z działaniem wielu hormonów, a najważniejszym z nich jest hormon wzrostu (somatotropina). Efektem działania hormonów jest znacząca poprawa konkretnych parametrów sportowych, kolejno: przed, w trakcie jak też po momencie maksymalnego tempa wzrostu (PHV). Oszacowanie PHV zawodniczek jest niezwykle cenną informacją w procesie układania zindywidualizowanych i najbardziej efektywnych programów treningowych. Poznanie jego PHV znacznie ułatwia dostosowanie treningu do możliwości fizycznych sportowca i zsynchronizowanie go z jego wiekiem biologicznym.

**By otrzymać PHV, potrzebujemy takich danych, jak:**

- płeć,
- data urodzenia,
- masa ciała,
- wysokość – stojąc,
- wysokość ciała – siedząc,
- data pomiaru.

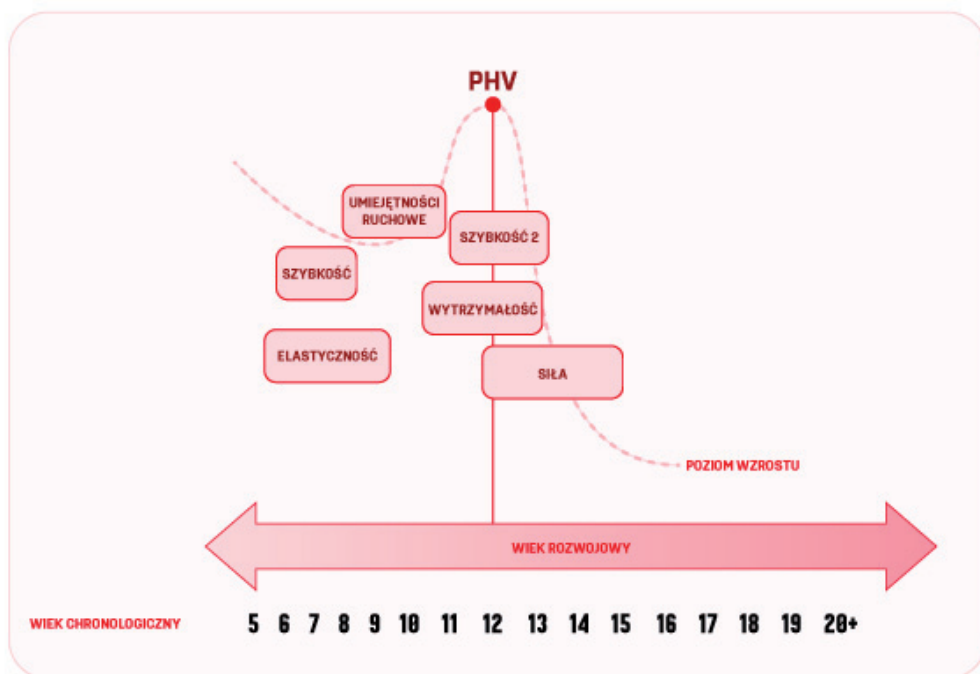
Należy pamiętać o precyzyjności pomiarów, ponieważ każde nawet najmniejsze błędy znacząco wpływają na dokładność obliczeń.

**Grafika.** Pomiar długości tułowia



Aby obliczyć moment wystąpienia PHV, możesz skorzystać z opracowanego algorytmu Roberta Mirwalda. Algorytm jest dostępny w wersji online.

**Grafika.** Sekwencyjny model długoterminowego treningu sportowego dziewcząt/ Źródło: Balyi I, Way R (2005) The Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development – Canadian Sport for Life



Wykres przedstawia zależność pomiędzy kształtowaniem cech motorycznych a PHV u dziewcząt. Przykładowo możemy zaobserwować, że najlepszym okresem, w którym możemy pracować nad szybkością zawodniczek, będzie moment maksymalnego tempa wzrostu.

**Pamiętajmy jednak, że czas, w którym występuje PHV, jest indywidualny dla każdej zawodniczki.**

### Model LTAD I YPD – główne założenia

**Model LTAD (Long-Term Athlete Development)**, czyli długoterminowy rozwój sportowca, to jedna z koncepcji pracy ze sportowcami, opierająca się na idei modułów dopasowanych do wszystkich grup wiekowych. Model LTAD oparty jest na holistycznym podejściu do rozwoju sportowego zawodniczek, które długoterminowo

pracują na swój sukces oraz posiadają mocne fundamenty budowane już od najmłodszych lat. Wspomniany model sugeruje, że istnieją w konkretnych etapach rozwojowych dzieci i młodzieży tzw. krytyczne „okna możliwości”, w których zawodnicy są bardziej wrażliwi na adaptację treningową, a niewykorzystanie tych okien powoduje znaczne ograniczenie przyszłego potencjału sportowego.

**Tabela.** Poszczególne moduły modelu LTAD

WIEK TRENINGOWY	ETAP LTAD	WIEK CHRONOLOGICZNY
0	AKTYWNY START	0–6 lat
1-2	FUNDAMENT	6–8 lat
3-5	UCZ, JAK TRENOWAĆ	8–11 lat
5-8	TRENUJ, BY TRENOWAĆ	11–15 lat
8-12	TRENUJ, BY RYWALIZOWAĆ	15–17 lat
12+	TRENUJ, BY WYGRYWAĆ	18+
	AKTYWNOŚĆ DLA ZDROWIA	Wszystkie etapy życia

**1. AKTYWNY START** – u dziewcząt od 0 do 6 lat. Aktywność fizyczna jest niezwykle ważnym elementem właściwego rozwoju każdego dziecka i powinna być wdrażana od pierwszych chwil życia, powinna stać się codziennym zwyczajem dziecka:

- aktywność fizyczna każdego dnia;
- poprawne budowanie umiejętności ruchowych takich jak: bieganie, chwywanie, skakanie, rzucanie, kopanie. Są one podstawą bardziej złożonych ruchów;
- uczestnictwo, a nie rywalizacja.

**2. FUNDAMENT** – u dziewcząt od 6 do 8 lat. Jest to czas na sport poprzez zabawę. Na tym etapie możemy rozwijać siłę, wytrzymałość i szybkość poprzez rozmaite gry oraz wprowadzać podstawowe ćwiczenia, kontynuując wpajanie nawyku codziennej aktywności fizycznej:

- skupienie się na ogólnych fizycznych możliwościach dziecka, podstawowych umiejętnościach ruchowych i ABC sprawności: zwinność, koordynacja i szybkość;
- wprowadzenie do podstawowych ćwiczeń z zakresu mobilności;
- rozwijanie szybkości, siły, wytrzymałości za pomocą gier;
- wprowadzenie ćwiczeń siłowych wykorzystujących masę ciała, piłki lekarskie czy opór elastyczny;
- aktywność w wielu dyscyplinach sportowych.



**3. UCZ, JAK TRENOWAĆ** – u dziewcząt od 8 do 11 lat. Jest to czas, w którym nadal rozwijamy podstawowe sprawności ruchowe oraz integrujemy rozwój fizyczny z mentalnym. Jest to ważny okres w czasie rozwoju umiejętności sportowych, a właściwie poprowadzony będzie procentować w dalszej karierze sportowej zawodniczki:

- rozwijanie siły z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, piłek lekarskich i oporu elastycznego;
- zadbanie o rozwój mobilności;
- dalsze rozwijanie szybkości, zwinności;
- stosunek treningu do rywalizacji 70 do 30%.

**4. TRENUJ, BY TRENOWAĆ** – u dziewcząt od 11 do 15 lat. Moduł czwarty to obok modułu trzeciego jeden z najważniejszych etapów modelu LTAD. Jest czasem przyspieszonej adaptacji tlenowej, a także rozwoju siły i szybkości oraz specyficznych zdolności motorycznych dla danej dyscypliny sportowej:

- priorytetowy trening aerobowy po PHV, przy jednoczesnej pracy nad szybkością, siłą, mobilnością i stabilnością;
- zachęcanie do poprawy mobilności, ponieważ szybki wzrost kości prowadzi do obciążeń na ścięgna, więzadła i mięśnie;
- wykorzystanie okresów sensorywnych – dobry moment na adaptację do treningu siłowego;
- nauka rywalizacji;
- stosunek treningu do rywalizacji 60:40%.

**5. TRENUJ, BY RYWALIZOWAĆ** – u dziewcząt od 15 do 17 lat. Jest to moduł, w którym oprócz wzmacniania umiejętności sportowych należy koncentrować się na przygotowywaniu zawodniczki pod wszelkiego typu zawody, rywalizację sportową:

- odpowiednio dopasowany program treningu motorycznego, treningu regeneracyjnego;
- doskonalenie umiejętności podstawowych i specyficznych dla sportu;
- stosunek treningu do współzawodnictwa 40:60%.

**6. TRENUJ, BY WYGRYWAĆ** – u dziewcząt od 18 lat. Moduł ten charakteryzuje się maksymalnym przygotowaniem do rywalizacji i osiągnięcia jak najlepszych wyników sportowych:

- maksymalny poziom przygotowania fizycznego;
- stosowanie różnych modeli periodyzacji treningu;
- stosunek treningu do rywalizacji na poziomie 25:75%.

**7. AKTYWNOŚĆ DLA ZDROWIA** – ostatni z modułów modelu LTAD, którego celem jest utrzymanie aktywności fizycznej przez całe życie, nie tylko na poziomie zawodowym, ale również kontynuowanie treningu po przejściu w sport amatorski.

Model ten, choć swego czasu cieszący się popularnością wśród trenerów, nie jest w swych założeniach idealny. Odpowiedzią na wątpliwości, jakie niesie za sobą koncepcja modelu LTAD, jest model YPD.

**Model YPD (Youth Physical Development)**, czyli model rozwoju fizycznego młodego sportowca. Obejmuje on kompleksowo rozwój motoryczny od wczesnego dzieciństwa, od 2 lat do dorosłości 21+. Jest to nowy model zaproponowany przez badaczy, którzy dzięki analizie poprzednich modeli rozwoju sportowego stworzyli alternatywę dla wcześniejszego podejścia do tematu, a jego założenia są bardziej przemyślane. Według YPD wszystkie zdolności motoryczne mogą być kształtowane na każdym etapie rozwoju, lecz z większym naciskiem na konkretne komponenty sprawności dla danego etapu.

Tabela. Model YPD dla kobiet

Długofalowy rozwój motoryczny kobiet																					
Wiek chronologiczny (lata)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	
Okres dorastania	Wczesne dzieciństwo			Dzieciństwo					Wiek nastoletni									Dorosłość			
Tempo wzrostu	Gwałtowny wzrost			↔		Jednostajny wzrost			↔		Nastoletni zryw			↔		Spadek tempa wzrostu					
Stan dojrzałości				Lata przed PHV								PHV							Lata po PHV		
Adaptacja treningowa	Adaptacja neurologiczna (zależna od wieku)								↔		Kombinacja adaptacji neurologicznej i hormonalnej (zależna od tempa dojrzewania)										
Zdolności motoryczne	FMS		FMS		FMS		FMS														
	SSS		SSS		SSS		SSS														
	Mobilność		Mobilność		Mobilność		Mobilność														
	Zwinność		Zwinność		Zwinność		Zwinność				Zwinność				Zwinność						
	Szybkość		Szybkość		Szybkość		Szybkość				Szybkość				Szybkość						
	Moc		Moc		Moc		Moc				Moc				Moc						
	Siła		Siła		Siła		Siła				Siła				Siła						
	Hipertrofia		Hipertrofia		Hipertrofia		Hipertrofia				Hipertrofia				Hipertrofia						
	Wytrzymałość		Wytrzymałość		Wytrzymałość		Wytrzymałość				Wytrzymałość				Wytrzymałość						
Struktura treningu	Brak			Mała					Umiarkowana				Wysoka				Bardzo wysoka				

Powyższa tabela przedstawia całościowo strukturę modelu YPD dla kobiet. Ukazuje ona, kiedy i dlaczego należy skupić się na treningu danego komponentu fizycznego, co może znacznie ułatwić trenerom prawidłowe określenie priorytetowych cech motorycznych dla danego okresu rozwoju każdej zawodniczki. Dzieli się on na 4 okresy dorastania, a każdy z nich determinowany jest wiekiem chronologicznym oraz biologicznym. Każda cecha motoryczna powinna być rozwijana na wszystkich etapach dojrzewania zawodniczki, uwzględniając jednak priorytetowe cele w konkretnym przedziale wiekowym.

### Okresy dorastania:

- **Wczesne dzieciństwo:** od 2. do 4. roku życia.
- **Dzieciństwo:** od 5. do 9. roku życia.
- **Wiek nastoletni:** od 10. do 19. roku życia.
- **Dorosłość:** od 20. roku życia.

## Podstawowe zdolności motoryczne a okres ich rozwoju

- 1. FMS** – podstawowe umiejętności ruchowe takie jak: bieganie, skakanie, rzucanie, kopanie itd. powinny być stałym elementem programów rozwoju fizycznego już od wczesnego dzieciństwa i być ich nieodłącznym elementem na każdym etapie rozwoju. Jednak największy nacisk na doskonalenie FMS powinno kłaść się od wczesnego dzieciństwa do momentu rozpoczęcia dojrzewania.
- 2. SSS** – specyficzne umiejętności sportowe, czyli zdolności motoryczne charakterystyczne dla danej dyscypliny. Fundamentem do rozpoczęcia doskonalenia SSS powinny być FMS, a ich doskonalenie powinno przypadać na okres rozpoczęcia dojrzewania.
- 3. Mobilność** – zdolność układu nerwowego do wykonania ruchu warunkowanego przez mięśnie w danym stawie. Wczesny okres szkolny, tj. wiek 5.–11. rok życia, jest najlepszym momentem na wprowadzenie ćwiczeń z zakresu mobilności i elastyczności. U dziewcząt pomiędzy 9. a 12. rokiem życia obserwuje się wyraźny wzrost mobilności w obrębie tułowia.
- 4. Zwinność** – dynamiczny ruch całego ciała lub jego części ze zmianą jego kierunku bądź prędkości pod wpływem bodźca. Zdolność do szybkiej i efektywnej zmiany kierunku poruszania w reakcji na elementy gry jest kluczem do osiągnięcia sukcesów sportowca w grach zespołowych. Zwinność powinna być doskonalona zarówno przed okresem dorastania, jak i w jego trakcie. Okres przedpokwitaniowy jest czasem, w którym następuje szybki rozwój układu nerwowo-mięśniowego. W okresie dojrzewania do rozwoju układu nerwowego dochodzi również wzrost beztłuszczowej masy ciała. Należy jednak pamiętać, że w okresie dojrzewania możemy zaobserwować wyraźne zahamowanie rozwoju zwinności ze względu na gwałtowne przyrosty długości kości, zjawisko to zwane jest potocznie „młodzieńczą niezręcznością”. Trenerzy w tym wypadku powinni zdawać sobie sprawę z zaburzeń kontroli motorycznej i dostosowywać do nich program treningowy.
- 5. Szybkość** – zdolność do wykonywania ruchu w jak najkrótszym czasie. Badania wykazują, że znaczącym czynnikiem mającym wpływ na rozwój szybkości oprócz wypracowania mocy czy siły jest okres dojrzewania. Szybkość możliwa jest do wypracowania przez całe dzieciństwo i okres dojrzewania. Trening dzieci w wieku przedpokwitaniowym powinien skupiać się na rozwoju szybkości w kontekście prac nad plyometrią oraz umiejętnościami technicznymi. U młodzieży w czasie dojrzewania należy skoncentrować się zaś na treningu siłowym, plyometrii oraz treningu sprinterskim.
- 6. Moc** – z punktu widzenia fizyki jest to ilość siły wymaganej do poruszenia obiektu podzielona przez potrzebny do tego czas. Zdolność do generowania jej wysokich poziomów jest niezbędna dla sukcesu sportowego. Kluczowym

okresem rozwoju mocy jest okres dojrzewania. W czasie dorastania dochodzi do najszybszego wzrostu mocy, jednak należy mieć na uwadze, że w fazie przedpokwitaniowej również możemy osiągnąć wymierne efekty podniesienia poziomu mocy, choć w nieco wolniejszym tempie.

**7. Siła mięśniowa** – zdolność do pokonywania oporu zewnętrznego lub przeciwdziałania mu kosztem wysiłku mięśniowego. Rozwój siły mięśniowej powinien być priorytetem na wszystkich etapach rozwoju (siła mięśni jest niezbędna do rozwoju FMS). Kształtowanie siły jest procesem wielopłaszczyznowym, który wynika z połączenia czynników nerwowych, mechanicznych i mięśniowych. Mimo wielu obaw trening siłowy powinien być wprowadzany u dzieci w każdym wieku, warunkiem jest odpowiednie przygotowanie merytoryczne trenera i ciągły nadzór. Rozwój siły w programach przygotowania motorycznego to nie tylko element pozwalający na doskonalenie osiąganych wyników, ale także prewencja urazów związanych z uprawianiem sportu. Jak sugeruje NATA (Międzynarodowe Stowarzyszenie Trenerów Sportowych), dzięki odpowiedniemu przygotowaniu siłowemu można zapobiec ok. 50% urazów przeciążeniowych w sporcie młodzieżowym.

**8. Hipertrofia** – przyrost objętości mięśni. Trening hipertroficzny u dziewcząt może rozpocząć się od 12. roku życia, w czasie gdy poziom hormonu wzrostu i testosteronu gwałtownie się zwiększa, co bezpośrednio wpływa na skok wzrostu masy mięśniowej oraz tkanki kostnej.

**9. Wytrzymałość** – zgodnie z przedstawioną tabelą najlepszym okresem na kształtowania wytrzymałości będzie okres wystąpienia PHV. Dochodzi wtedy do rozwoju układu oddechowego, krwionośnego i nerwowego, co w rezultacie powoduje zwiększenie możliwości do wykonywania wysiłków wytrzymałościowych. Jednak warto pamiętać, że w naturalny sposób na każdym etapie swojego dojrzewania młoda zawodniczka będzie rozwijała swoją wytrzymałość, biorąc udział w treningach i meczach.

### Monitoring obciążeń

Aby w pełni zoptymalizować trening, zaleca się monitorowanie wewnętrznego i zewnętrznego obciążenia treningowego. Zewnętrzne obciążenie to między innymi pokonany dystans czy liczba przyspieszeń, hamowań, dystans pokonany o wysokiej intensywności. Do kontrolowania obciążenia zewnętrznego wykorzystamy nadajniki GPS. Obciążenia wewnętrzne to fizjologiczna reakcja na stres podczas sesji treningowej, czyli zewnętrzne obciążenie treningowe to dawka treningowa, a obciążenie wewnętrzne to fizjologiczna reakcja zawodniczki na tę dawkę. Monitorowanie tych dwóch składowych zapewni nam najskuteczniejsze sposoby uzyskiwania informacji dotyczących wydajności zawodniczek, zmęczenia i gotowości do treningu lub gry.

Prostym narzędziem do kontroli obciążenia treningowego wewnętrznego, którą możemy wykorzystać, jest skala RPE. Prosta, szybka, ogólnodostępna tabela z dziesięciopięciopięciową skalą subiektywnych odczuć intensywności danego treningu.

**Tabela.** Skala RPE (ocena postrzeganego wysiłku)

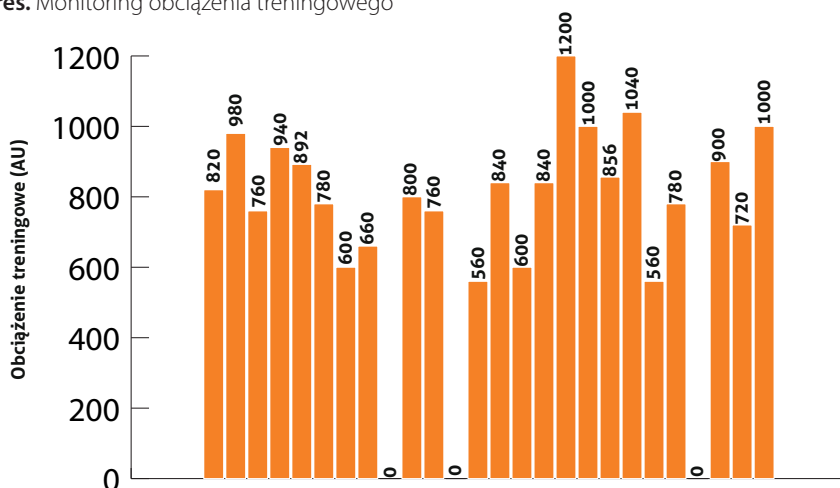
RPE	Wskaźnik postrzegania wysiłku
10	Maksymalnie ciężki
9	Ekstremalnie ciężki
8	Wyjątkowo ciężki
7	Bardzo ciężki
6	Trudny – ciężki wymagający
5	Poważny – dość ciężki
4	Umiarkowany
3	Lekki – niewielki
2	Bardzo lekki
1	Bardzo lekki – relaks

Jak obliczyć obciążenie treningowe:

$$\text{OBCIĄŻENIE TRENINGOWE} = \text{OCENA RPE} \times \text{CZAS TRWANIA WYSIŁKU}$$

Na przykład, jeśli ocena treningu wynosiła 8, a czas trwania treningu 90, to obciążenie treningowe ma wartość 720 AU (jednostki arbitralne).

**Wykres.** Monitoring obciążenia treningowego



Ważne jest, aby monitorować obciążenie treningowe, dzięki któremu możemy ocenić wcześniejszy i obecny poziom sprawności swoich zawodniczek. Inaczej mówiąc, to, co wcześniej zrobiły i na co są przygotowane, można zbadać za pomocą ACWR (współczynnik przewlekłego zmęczenia).

## ACUTE:

Przeważnie jest to nakład pracy wykonywany przez zawodniczkę w ciągu 1 tygodnia. Wartość ta zawiera zarówno obciążenie treningiem, jak i meczem. Jeśli zawodniczka wykonała dwa treningi dziennie, np. trening piłkarski i sesja na siłowni, to nakład pracy obu tych sesji zostałby zsumowany.

Przykład:

Trening piłkarski = 800 (AU)

Sesja na siłowni = 500 (AU)

SUMA DNIA = 800 + 500 = 1300 AU

## CHRONIC

Średnie obciążenie pracą przez okres 4 tygodni:

Przykład:

Tydzień 1: 1300 (AU)

Tydzień 2: 1500 (AU)

Tydzień 3: 1500 (AU)

Tydzień 4: 1500 (AU)

Tydzień 5: 1800 (AU) – acute

Chronic = 1300 + 1500 + 1500 + 1500 = 5800

5800/4 = 1450 AU

ACWR= ACUTE/CHRONIC

ACWR = 1800/1450= 1,24

< 0.80 – niedotrenowanie, relatywnie wysokie ryzyko urazu

0.80–1.30 – optymalny stosunek, relatywnie niskie ryzyko urazu

> 1.50 – niebezpieczna strefa, relatywnie wysokie ryzyko urazu

W praktyce oznacza to, że ACWR można monitorować codziennie dla każdego sportowca. Rzeczywista wartość współczynnika będzie miała praktyczne znaczenie, a przy starannym planowaniu i zmianach może pomóc zmniejszyć ryzyko urazów.

### Najważniejsze wnioski

By właściwie zadbać o rozwój cech motorycznych zawodniczek, musimy pamiętać, że w zespole nie ma dwóch takich samych sportowców. Różnicować będzie wiek biologiczny, dojrzałość psychologiczna, zdolności oraz wartości antropometryczne. Wraz ze wzrostem popularności aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży zostały stworzone modele długofalowego rozwoju sportowców takie jak LTAD oraz YPD. Konceptcje te pozwalają trenerom stworzyć jak najlepsze warunki do rozwoju wszystkich cech motorycznych zawodniczki niezbędnych do uprawiania sportu.

Dobrze dobrany trening zmaksymalizuje wykorzystanie potencjału motorycznego.

Każdy trener, planując swój trening, powinien wziąć pod uwagę okres rozwoju zawodniczki i w odpowiedni, zindywidualizowany sposób wdrożyć właściwy rodzaj treningu.

Oprócz treningu ważny też jest okres regeneracji. Zaplanuj to w swoim cyklu treningowym, aby zminimalizować ryzyko urazu.

## ROZDZIAŁ 3 – TRENING CIĘŻARNYCH I POWRÓT DO SPORTU

**Ciąża – wyzwanie dla piłkarki**

Ciąża jest jednym z najtrudniejszych wyzwań, jakie organizm kobiety może podjąć w trakcie życia. To okres wielkich zmian zarówno pod względem fizjologicznym, strukturalnym, jak i emocjonalnym. Jeszcze trudniejszym zdaje się być relatywnie szybki, bo na takim zależy kobietom uprawiającym sport, powrót do treningów na wysokim poziomie po ciąży i urodzeniu dziecka. Dlatego okres ten wymaga szczególnego przygotowania organizmu.

Przed wszystkim należy uświadomić sobie, że **każda ciąża jest inna i nie da się stworzyć uniwersalnego zestawu zasad postępowania w jej trakcie**. Na szybkość powrotu do sportu i intensywność wprowadzanych ćwiczeń po porodzie wpływa wiele czynników. Są to między innymi rodzaj porodu, problemy układu kostno-stawowego, zaburzenia mięśniowo-powięziowe, w tym głównie dna miednicy i/lub rozejście się mięśnia prostego brzucha, zwiększenie masy ciała kobiety w trakcie ciąży czy zaburzenia psychospołeczne, jak na przykład coraz częściej spotykana depresja poporodowa. Obecność poszczególnych czynników będzie determinowała długość procesu powrotu do pełnych obciążeń treningowych i rywalizacji. Aby bezpiecznie i szybko móc powrócić do sportu po ciąży, należy kontynuować trening przez większość, w niektórych przypadkach nawet przez cały okres trwania tego stanu.

**Trening w ciąży**

W przypadku ciąży o prawidłowym przebiegu trening ciała jest nie tylko dozwolony, ale nawet wskazany. Kontynuacja treningu przez kobiety, które przed podjęciem decyzji o ciąży uprawiały sport na wysokim poziomie, wpływa na prawidłowy przebieg ciąży, porodu oraz połogu. Przygotowuje, podtrzymuje lub poprawia wydolność układu sercowo-naczyniowego i układu mięśniowo-szkieletowego, reguluje funkcje układu pokarmowego oraz procesy metaboliczne.

Trening w ciąży niesie za sobą również wiele korzyści dla matki oraz rozwijającego się w jej organizmie płodu. Kobiety w sposób zawodowy lub półzawodowy uprawiające sport, znające swoje ciało, trenują umiejętnie z nienaganną techniką, prawidłowo angażując mięśnie, co jest głównym determinantem zmniejszenia ryzyka powikłań ciąży. Kierując się bezpieczeństwem matki i rozwijającego się płodu, wysiłek fizyczny powinien być dostosowany do aktualnych możliwości psychofizycznych kobiety. Dostępne są publikacje, w których wykazano, że połączenie pracy tlenowej



z treningiem oporowym jest najlepiej rekomendowane w kontekście zdrowia i samopoczucia kobiet w ciąży. Jednak przy doborze celu ćwiczeń jedyną intencją powinno być zdrowie, optymalne samopoczucie oraz przygotowanie ciała do porodu, położu i komfort funkcjonowania w codziennym życiu.

### **Korzyści z treningu w ciąży**

- **Redukcja nadmiernego gromadzenia się tkanki tłuszczowej** – mimo że przybieranie na wadze w trakcie ciąży jest rzeczą normalną (ze względu na rosnący płód), to zminimalizowanie akumulacji tkanki tłuszczowej przyniesie przyszłej mamie korzyści zdrowotne w trakcie trwania ciąży, jak też zaraz po porodzie.
- **Zmniejszony ból w dolnym odcinku pleców** – większość kobiet (aż 76%) odczuwa nieprzyjemny ból (o różnej intensywności i w różnych okresach trwania ciąży) w okolicach odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Jest to spowodowane ciężarem płodu, jego ułożeniem, a także zmianami w ciele matki, które zachodzą stopniowo przez całe 9 miesięcy. Wiele badań potwierdza, że regularne ćwiczenia pomagają skutecznie zwalczać ból i dyskomfort, a także pozwalają poprawić komfort funkcjonowania kobiety na co dzień.
- **Łatwiejszy poród i zdrowszy noworodek** – kobiety, które regularnie ćwiczą, mają obniżone ryzyko przedwczesnego porodu oraz konieczności cesarskiego cięcia, a także krócej trwa ich hospitalizacja. Literatura podaje, że kobiety aktywne fizycznie mają nawet 1,5 razy krótszy poród niż kobiety nieaktywne oraz mniejsze powikłania z nim związane. Dzieci kobiet aktywnych były zdrowsze – posiadały mniej beztłuszczowej masy ciała, a ich funkcje kognitywne (poznawcze) były lepiej rozwinięte.

### **Częstotliwość i intensywność treningu kobiet w ciąży**

Do kontroli intensywności treningu kobiet w ciąży używa się narzędzi powszechnie znanych. Najczęściej stosowanymi metodami wyznaczania i oceny intensywności ćwiczeń są: skala odczuwalnego zmęczenia (RPE), test mowy oraz wykorzystanie tabel z zakresami tętna wysiłkowego dla kobiet ciężarnych. Zgodnie z wytycznymi z różnych krajów, wszystkie kobiety z ciążą o przebiegu prawidłowym mogą kontynuować aktywność fizyczną, stosując obciążenia sprzed ciąży lub rozpocząć nowy program treningowy. Należy jednak uwzględnić fakt, że każda ciąża przebiega inaczej. Dlatego też fizjoterapeuta lub trener przygotowania motorycznego z doświadczeniem w pracy z ciężarnymi powinien wyznaczyć ich właściwą intensywność.

**Tabela.** Wysiłkowe zakresy częstości skurczów serca dla kobiety ciężarnej za Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP)

WIEK	POZIOM OGÓLNEJ KONDYCJI FIZYCZNEJ LUB BMI	WARTOŚĆ TĘTNA (HR)
< 20	-	140–155
20–29	niski	129–144
	przeciętny	135–150
	wysoki	145–160
	BMI > 25 (kg/m <sup>2</sup> )	102–124
30–39	niski	128–144
	przeciętny	130–145
	wysoki	140–156
	BMI > 25 (kg/m <sup>2</sup> )	101–120

Ogólnie przyjętym schematem będzie od 1 do 5 treningów w tygodniu, konkretna liczba zależy będzie zaś od zaawansowania ciąży, poziomu wytrenowania i stażu treningowego.

Istotnym elementem jest odpowiednia regeneracja, by nie nakładało się na siebie narastające zmęczenie czy obolałość mięśniowa (popularne „zakwasy”), a same ćwiczenia poprawiały funkcjonowanie i codzienne życie przyszłej matki. Z tego względu najlepszym rozwiązaniem będzie oddzielanie jednostek pracy aerobowej z tymi o charakterze oporowym (trening siłowy/z obciążeniem). Jeśli jest potrzeba stosowania zróżnicowanych bodźców, to lepiej będzie je rozdzielać, właśnie po to, by nie doprowadzać do nadmiernego przemęczenia.

Trzeba pamiętać, że w trakcie treningu kobieta w ciąży powinna słuchać swojego ciała. Intensywność treningu zatem powinna być dostosowana do samopoczucia ćwiczącej w momencie wykonywania ćwiczeń. Trening kobiety w ciąży ma na celu wzmocnić, rozruszać i zrelaksować ciało, a nie je zmęczyć. Wszelkie decyzje dotyczące intensywności ćwiczeń należy podejmować po konsultacji z lekarzem prowadzącym.

### **Objętość, czas trwania, czas przerwy**

Objętość oraz obciążenia powinny ulegać zmniejszeniu wraz z rozwojem ciąży. Kobiety, które przed zajściem w ciążę uprawiały sport, mogą zacząć od początkowego obciążenia w wymiarze 2–3 serii. Zalecany jest większy zakres powtórzeń przy intensywności poniżej 70% 1RM, 10–15 powtórzeń w serii.

Czas trwania treningu kobiet w ciąży powinien wynosić pomiędzy 30 min a 1 godz. (maksymalnie). Amerykański Uniwersytet Położnictwa i Ginekologii zaleca

(jeśli nie ma oczywiście przeciwwskazań zdrowotnych i kobieta ma przyzwolenie od lekarza prowadzącego) 30 min średniej intensywności ćwiczeń dla każdej kobiety w ciąży, ze względu na korzyści zdrowotne dla samej matki, jak też dziecka.

Odpooczynek pomiędzy seriami powinien trwać około 2 min, co pozwala na ustabilizowanie częstości skurczów serca matki. Biorąc pod uwagę fakt, że stanie w bezruchu powoduje gromadzenie się krwi żyłnej i może zmniejszać pojemność minutową serca, najlepiej jest pozostać aktywnym pomiędzy seriami.

**Tabela.** Parametry treningowe dla kobiet w czasie ciąży

<b>Liczba serii</b>	2–3
<b>Intensywność (% 1rm)</b>	Do 70%
<b>Liczba powtórzeń w serii</b>	10–15
<b>Czas przerwy (aktywna)</b>	Ok. 2 min

### **Dobór ćwiczeń oraz ich progresja i regresja w kontekście zaawansowania ciąży**

Trening typu fullbody workout (trening całego ciała) będzie korzystniejszy dla przyszłych mam niż trening dzielony na partie, przede wszystkim dlatego że uniknie się wtedy gromadzenia większej ilości krwi w tych partiach ciała, które są zaangażowane w trening. W związku z powyższym optymalne będzie ułożenie ciekawych treningów zawierających po jednym ćwiczeniu dla każdej z głównych grup mięśniowych.

Jeśli chodzi o dobór ćwiczeń, to możliwa jest pełna dowolność: można zastosować wszystkie metody treningu oporowego, w tym: wolne ciężary, maszyny, gumy powerband i ciężar własnego ciała. Wraz z czasem trwania ciąży wzrasta również produkcja hormonu relaksyny, co będzie miało wpływ na mięśnie, więzadła i stawy – stają się one bardziej wiotkie, elastyczne i podatne na rozciąganie (ma to na celu przygotowanie ciała do porodu). W związku z tym należy unikać nadmiernych ciężarów oraz pracy w pełnych zakresach ruchu z dużym obciążeniem. Szybkość ruchu w powtórzeniach powinna być powolna do umiarkowanej, trwać około 3–4 s w przypadku ekscentrycznej fazy ruchu i 1–2 s w przypadku koncentrycznej fazy ruchu. W okresie rozpoczęcia drugiego trymestru powinno się unikać ćwiczeń w leżeniu na plecach lub na brzuchu. Po tym okresie powinny być pomijane również ćwiczenia angażujące zgięcie w stawie biodrowym z powodu rosnącego płodu i trudności z tym związanych. Innym rodzajem ćwiczenia, którego przyszłe matki powinny unikać po pierwszym trymestrze, jest wyciskanie sztangi ponad głowę.

## Bezpieczny trening w ciąży

Kobieta chcąc kontynuować aktywny styl życia i treningi w czasie ciąży musi być pewna, że ciąża przebiega fizjologicznie i pod żadnym względem nie jest zagrożona. Taką informację należy uzyskać od lekarza prowadzącego oraz skonsultować swoją decyzję z fizjoterapeutą, który ukończył dodatkowe kursy i szkolenia z zakresu uroginekologii i mającym doświadczenie w pracy z ciężarnymi. Kobieta spodziewająca się dziecka podczas treningu powinna pracować, posługując się odpowiednią techniką, świadomie angażując do ruchu poszczególne mięśnie. Należy pamiętać o właściwym oddychaniu – unikać wstrzymywania powietrza. Powinno się unikać aktywności z głową w dół. Nie można zapominać o odpowiednim przygotowaniu ciała odpowiednio wykonaną rozgrzewką – nigdy nie wolno zaczynać od ćwiczeń o wysokiej intensywności. Kobieta w ciąży powinna zdawać sobie sprawę z potrzeby częstszego odpoczynku. Tolerancja na wysiłek spada wraz z postępem ciąży.

## Znaki ostrzegawcze, przy których należy przerwać trening i skonsultować się z lekarzem:

- Krwawienie z narządów rodnych.
- Duszności/splycony oddech.
- Zawroty głowy.
- Niemiarowe bicie serca.
- Nagły ból głowy.
- Ból w klatce piersiowej.
- Zmniejszony ruch płodu.
- Poród przedwczesny.

## 9-miesięczny trening

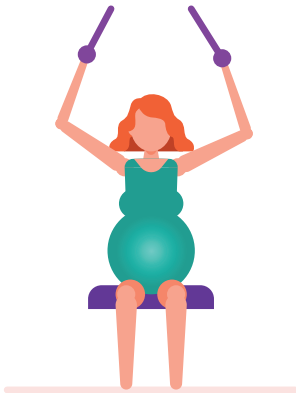
Zaprezentowane ćwiczenia są tylko propozycją prowadzenia treningu w ciąży. Jeśli któreś zadania powodują nieoczekiwane efekty bądź pojawiają się któreś ze znaków ostrzegawczych, trzeba przerwać wykonywanie zadania i skonsultować się z lekarzem.

**Tabela.** Propozycja ćwiczeń w pierwszym trymestrze

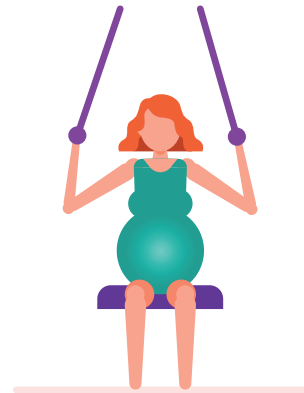
PRZYKŁADOWY PROGRAM ĆWICZEŃ NA PIERWSZY TRYMESTR CIĄŻY			
Grupa mięśniowa	Ćwiczenie	Liczba serii	Liczba powtórzeń
Plecy	Ściąganie gumy/drażka w dół	2–3	10–15
Plecy	Wiosłowanie w pochyleniu	2–3	10–15
Ramiona	Wyciskanie w górę	2–3	10–15
Klatka piersiowa	Wyciskanie w przód	2–3	10–15
Biceps	Uginanie ramion	2–3	10–15
Triceps	Prostowanie przedramion	2–3	10–15
Przód uda	Wykroki	2–3	10–15
Tył uda	Martwy ciąg	2–3	10–15

**PRZYKŁADOWY PROGRAM ĆWICZEŃ NA PIERWSZY TRYMESTR CIĄŻY**

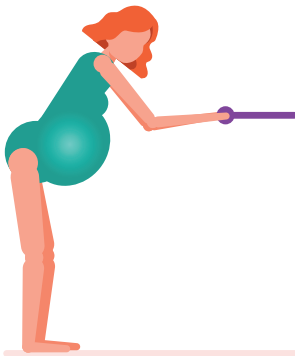
Grupa mięśniowa	Ćwiczenie	Liczba serii	Liczba powtórzeń
Pośladki	Unoszenie bioder	2–3	10–15
Łydki	Wspięcia na palce w przysiadzie	2–3	10–15
Core (stabilizacja centralna)	Unoszenie prawej ręki i lewej nogi na przemian z lewą ręką i prawą nogą	2–3	10–15
Core	Most bokiem	2–3	Czas 20–40 s



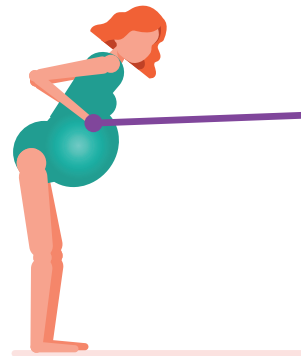
**Grafika.** Ściąganie gumy/drażka w dół – pozycja wyjściowa



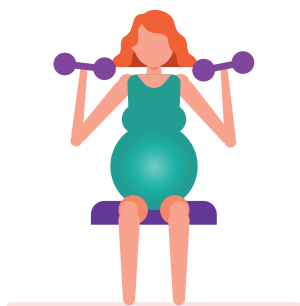
**Grafika.** Ściąganie gumy/drażka w dół – pozycja końcowa



**Grafika.** Wiosłowanie w pochyleniu – pozycja wyjściowa



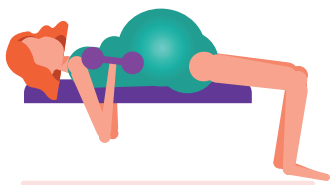
**Grafika.** Wiosłowanie w pochyleniu – pozycja końcowa



**Grafika.** Wyciskanie w górę  
– pozycja wyjściowa



**Grafika.** Wypychanie w górę  
– pozycja końcowa



**Grafika.** Wypychanie w przód  
– pozycja wyjściowa



**Grafika.** Wypychanie w przód  
– pozycja końcowa



**Grafika.** Uginanie ramion  
– pozycja wyjściowa



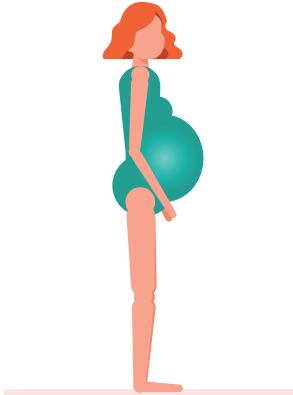
**Grafika.** Uginanie ramion  
– pozycja końcowa



**Grafika.** Prostowanie przedramion  
– pozycja wyjściowa



**Grafika.** Prostowanie przedramion  
– pozycja końcowa



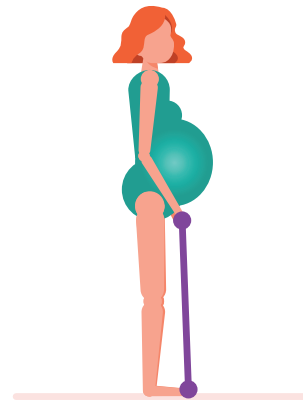
**Grafika.** Wykroki – pozycja wyjściowa



**Grafika.** Wykroki – pozycja końcowa



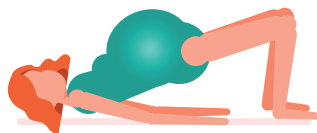
**Grafika.** Martwy ciąg  
– pozycja wyjściowa



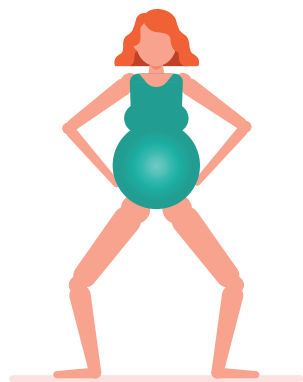
**Grafika.** Martwy ciąg  
– pozycja końcowa



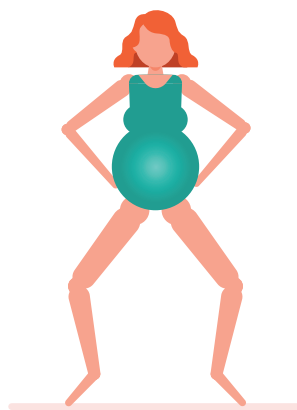
**Grafika.** Unoszenie bioder  
– pozycja wyjściowa



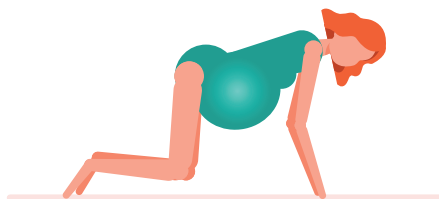
**Grafika.** Unoszenie bioder  
– pozycja końcowa



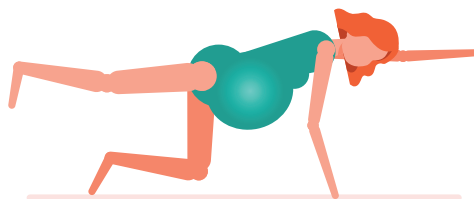
**Grafika.** Wspięcia na palce  
– pozycja wyjściowa



**Grafika.** Wspięcia na palce  
– pozycja końcowa

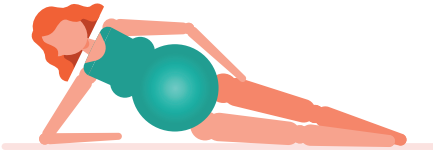


**Grafika.** Unoszenie prawej ręki i lewej nogi na przemian z lewą ręką i prawą nogą – pozycja wyjściowa

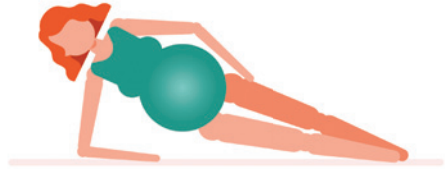


**Grafika.** Unoszenie prawej ręki i lewej nogi na przemian z lewą ręką i prawą nogą – pozycja końcowa





**Grafika.** Most bokiem  
– pozycja wyjściowa



**Grafika.** Most bokiem  
– pozycja końcowa

**Tabela.** Propozycja ćwiczeń w drugim/trzecim trymestrze

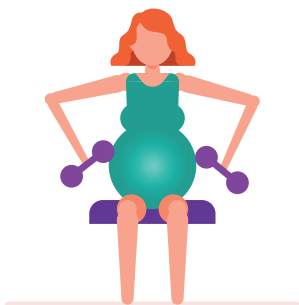
PRZYKŁADOWY PROGRAM ĆWICZEŃ NA DRUGI I PIERWSZĄ POŁOWĘ TRZECIEGO TRYMESTRU CIĄŻY			
Grupa mięśniowa	Ćwiczenie	Liczba serii	Liczba powtórzeń
Plecy	Wiosłowanie w siadzie	1–3	10–15
Ramiona	Unoszenie bokiem w siadzie	1–3	10–15
Klatka piersiowa	Wypychanie w przód w siadzie	1–3	10–15
Biceps	Uginanie ramion w siadzie	1–3	10–15
Triceps	Prostowanie ramion	1–3	10–15
Przód uda	Przysiad z ciężarkami	1–3	10–15
Tył uda/pośladki	Wyprost w stawie biodrowym	1–3	10–15
Łydki	Wspięcia na palce w staniu	1–3	10–15



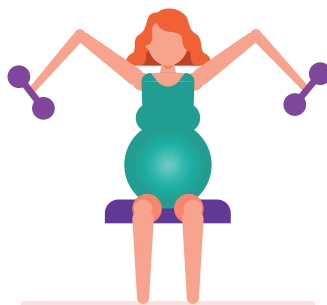
**Grafika.** Wiosłowanie w siadzie  
– pozycja wyjściowa



**Grafika.** Wiosłowanie w siadzie  
– pozycja końcowa



**Grafika.** Unoszenie bokiem w siadzie – pozycja wyjściowa



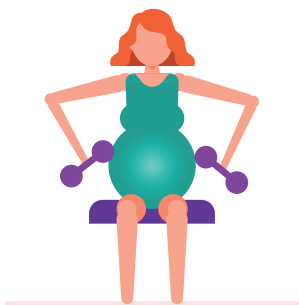
**Grafika.** Unoszenie bokiem w siadzie – pozycja końcowa



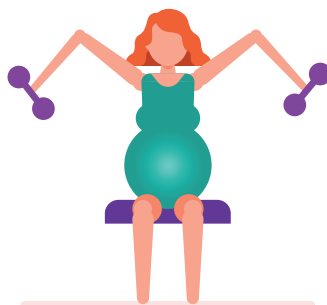
**Grafika.** Wypychanie w przód w siadzie – pozycja wyjściowa



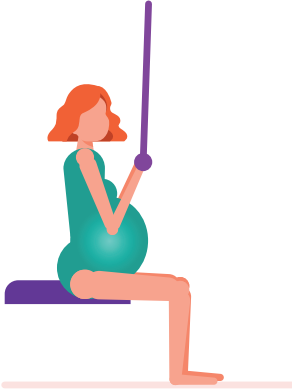
**Grafika.** Wypychanie w przód w siadzie – pozycja końcowa



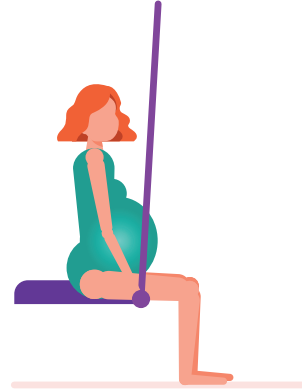
**Grafika.** Uginanie ramion w siadzie – pozycja wyjściowa



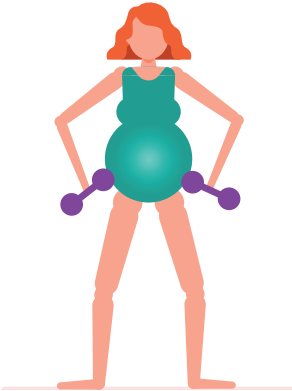
**Grafika.** Uginanie ramion w siadzie – pozycja końcowa



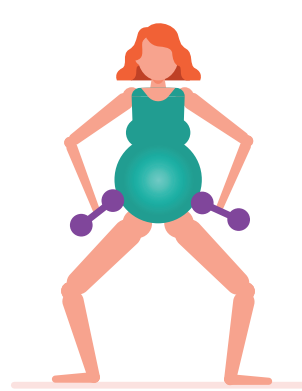
**Grafika.** Prostowanie ramion w siadzie  
– pozycja wyjściowa



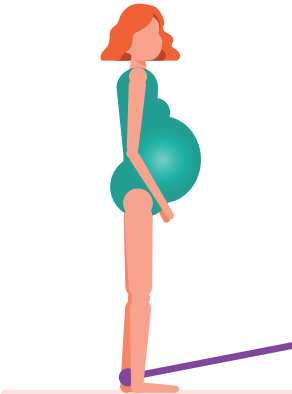
**Grafika.** Prostowanie ramion w siadzie  
– pozycja końcowa



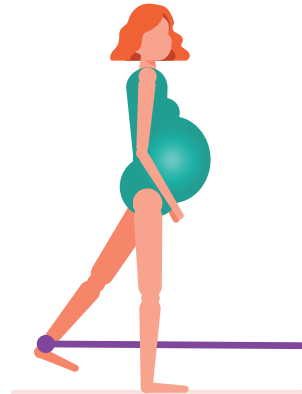
**Grafika.** Przysiad z ciężarkami  
– pozycja wyjściowa



**Grafika.** Przysiad z ciężarkami  
– pozycja końcowa



**Grafika.** Prostowanie w stawie biodrowym –  
pozycja wyjściowa



**Grafika.** Prostowanie w stawie biodrowym –  
pozycja końcowa



**Grafika.** Wspięcia na palce  
– pozycja wyjściowa



**Grafika.** Wspięcia na palce  
– pozycja końcowa

Druga połowa trzeciego trymestru to czas oczekiwania na rozwiązanie. Ten okres daje możliwość przygotowania ciała do akcji porodowej oraz indywidualizacji ćwiczeń zaplanowanej przez fizjoterapeutę, który ma doświadczenie w pracy z ciężarnymi i rehabilitacji okołoporodowej. To dobry moment na ustalenie odpowiedniego programu, który przygotowuje mięśnie kobiety do porodu.

### PRZYKŁADOWY PROGRAM ĆWICZEŃ NA DRUGĄ POŁOWĘ TRZECIEGO TRYMESTRU CIĄŻY – PRZYGOTOWANIA DO PORODU

	Ćwiczenie	Liczba serii	Liczba powtórzeń
1	Leżenia na plecach*, stopy złączone, kolana szeroko. Pozwól kolanom swobodnie opaść na boki, rozluźniając mm przywodziciele	1–2	8–10
2	Winda w leżeniu na plecach: wyobraź sobie, że mięśnie dna miednicy są jak winda. Staraj się wciągnąć windę na najwyższe piętro – napinając mięśnie. Następnie opuszczaj windę w dół, rozluźniając mięśnie	1–2	8–10
3	Usiądź na piłce – balansuj miednicą w przód i w tył (przodo-, tyłopochylenie) oraz na boki. Następnie spróbuj kreślić biodrami ósemki na piłce	1–2/na każdy kierunek	8–10
4	Uklęknij na kolanach w lekkim rozkroku. Górną część tułowia oprzyj na piłce. Wykonuj delikatne ruchy w przód i w tył, przesuując się na piłce. Stopniowo zwiększaj kąt zgięcia w stawach biodrowych	1–2	8–10

**PRZYKŁADOWY PROGRAM ĆWICZEŃ NA DRUGĄ POŁOWĘ TRZECIEGO TRYMESTRU CIĄŻY – PRZYGOTOWANIA DO PORODU**

	Ćwiczenie	Liczba serii	Liczba powtórzeń
5	Usiądź na piłce powoli i spokojnie zacznij pracować w górę i w dół, odbijaj się jak piłeczka, nie odrywając pośladków od piłki	1–2	8–10
* Jeśli poczujesz się źle lub zauważysz jakiegokolwiek niepokojące objawy, jak najszybciej przerwij ćwiczenie i połóż się na boku.			

**Zmiany w ciele kobiety podczas ciąży**

Najwcześniej zauważalne i jednocześnie jedne z najważniejszych zmian w organizmie kobiety w ciąży to zmiany biomechaniczne w układzie ruchu, zmiany mięśniowo-powięziowe oraz zmiany w układzie kostno-stawowym. Wszystkie one, w połączeniu, będą wpływać na jakość i ergonomię poruszania się kobiety wraz z upływem czasu i rozwojem płodu. W trakcie ciąży w organizmie kobiety zachodzą bowiem zjawiska mające spowodować organizację przestrzeni dla rozwijającego się dziecka oraz ułatwienie porodu. Wszystkie poniższe czynniki będą miały znaczący wpływ na możliwości i jakość wykonywanych ćwiczeń treningowych.

**• Przyrost masy ciała:**

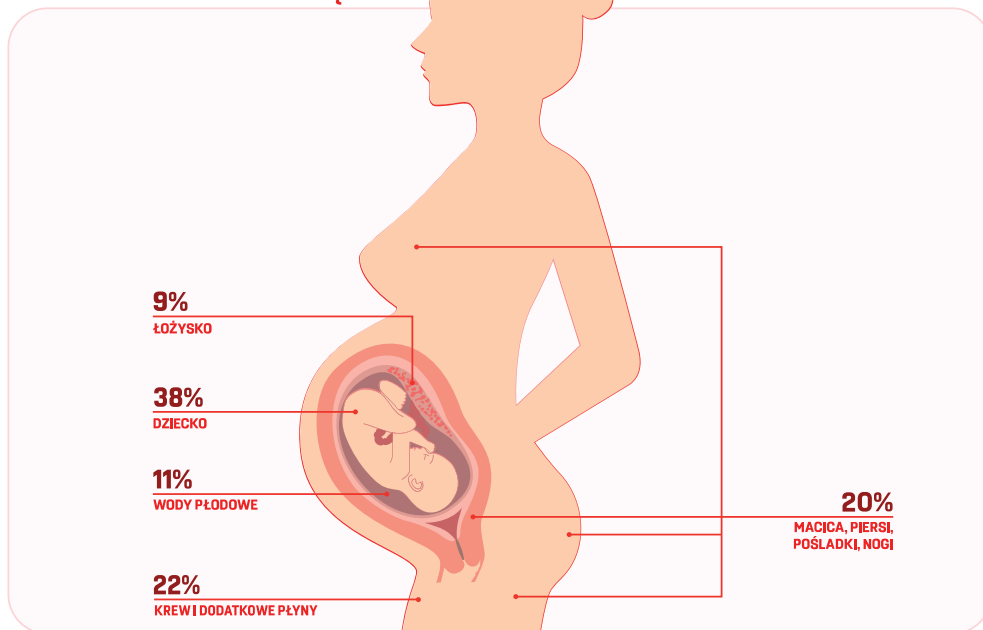
Jest jedną z głównych przyczyn zmian zachodzących w układzie ruchu. W trakcie przebiegu ciąży przyrost masy ciała najbardziej zauważalny jest w trakcie drugiego trymestru. Kobieta w tym czasie może przybrać na wadze nawet do 50–60% całkowitego przyrostu ciążowego. Całkowity przyrost masy ciała w trakcie trwania ciąży powinien wynosić ok. 10–12 kg. Jeśli masa ciała jest większa i znacząco przekroczy 15 kg, to jest znacznie większe prawdopodobieństwo, że przyszła mama będzie miała problemy z powrotem do masy ciała sprzed ciąży.

Na ogólny przyrost masy w ciąży składa się:

- dziecko (38%),
- krew i dodatkowe płyny (22%),
- macica, piersi, pośladki i nogi (20%),
- wody płodowe (11%) oraz
- łożysko (9%).

**Grafika.** Przyrost masy ciała kobiety w ciąży

### PRZYROST MASY W CIĄŻY

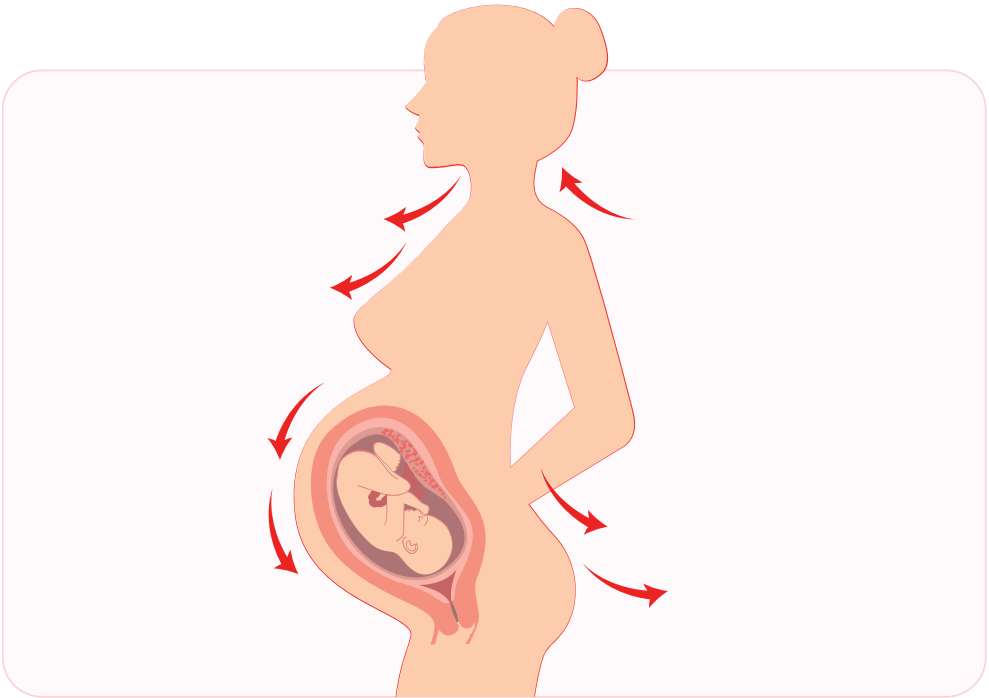


#### • Zmiany biomechaniki ciała:

Zwiększona ilość masy skumulowana w okolicy miednicy jest głównym czynnikiem powodującym zmianę mechaniki. Przodopochylenie miednicy skutkuje zgięciowym ustawieniem w stawach biodrowych oraz hiperlordozą lędźwiową, która z kolei powoduje nadmierną aktywność mięśni kręgosłupa odcinka lędźwiowo-krzyżowego skutkującą przeciążeniami tej okolicy. Sprzyja temu rozluźnienie więzadeł miednicy, stawów krzyżowo-biodrowych czy stóp oraz zwiększenie ruchomości w stawach poprzez działanie relaksyny. Taka postawa powoduje przesunięcie rzutu środka ciężkości do przodu nawet o 2 cm, czego konsekwencją jest zaburzenie osiowości obciążenia oraz zmiana stereotypu chodu. Z tej samej przyczyny zaburzeniu ulega również równowaga, co z kolei wpływa na większe ryzyko upadków.

Adaptacja ciążowa już na wczesnym etapie powoduje też zmiany w wyglądzie i ruchomości klatki piersiowej. Kąt międzyżebrowy powiększa się, wymiar poprzeczny klatki piersiowej wzrasta o ok. 2 cm, a jej obwód o ok. 5–7 cm. Kolejną bardzo ważną zmianą w miarę postępu ciąży jest uniesienie ku górze przepony (przeciętnie o 4 cm), której ruchomość nie jest upośledzona, jednak wpływa to na zmniejszenie o ok. 5% całkowitej pojemności płuc.

**Grafika.** Zmiany biomechaniki ciała kobiety w ciąży



• **Zmiany w układzie mięśniowo-powięziowym:**

W 6.–7. miesiącu ciąży pod wpływem hormonów następuje faza „rozciągania” zauważalna głównie w obrębie powłok brzusznych. Mięśnie brzucha mogą ulec rozciągnięciu nawet do 15 cm względem stanu wyjściowego, przez co niektóre miejsca są bardziej narażone na osłabienie i rozejście (kresa biała). Znaczne osłabienie i obciążenie więzadeł utrzymujących postawę ciała jest przyczyną zwiększenia wykonywanej pracy przez układ mięśniowy, co w połączeniu z zaburzoną gospodarką fosforu, magnezu, potasu i wapnia będzie przyczyną powstawania zwiększonej liczby skurczów szczególnie w dolnych partiach ciała.

• **Zmiany w układzie kostno-stawowym:**

Na skutek postępującego i często nadmiernego obciążenia u kobiet w zaawansowanej ciąży zmianom ulegają też tkanka chrzęstna i kostna. Dochodzi do ich rozrostu, rozluźnienia i rozmiękczenia. Zmiany te dotyczyć będą głównie chrząstek międzykręgowych, spojenia łonowego i stawów krzyżowo-biodrowych.

**Powrót do sportu po ciąży**

Połów, czyli okres następujący bezpośrednio po urodzeniu, to czas kolejnej rewolucji w organizmie kobiety. Jest to okres trwający ok. 6–8 tygodni, podczas którego

stopniowo ustępują zmiany powstałe w ciele kobiety w czasie ciąży i porodu. Dotyczy to zarówno całego organizmu, jak i samych narządów płciowych. Połóg, rozpoczynający się po 2 godz. od zakończenia akcji porodowej, można podzielić na:

- **Okres bezpośredniej obserwacji po porodzie** – obejmujący do 24 godz. od zakończenia akcji porodowej. Jest to czas szczególnie niebezpieczny ze względu na możliwość wystąpienia gwałtownych i ostrych powikłań poporodowych.
- **Okres wczesny** – trwający do końca pierwszego tyg. po porodzie.
- **Okres późny** – trwający do końca 6.–8. tyg. po porodzie.

Odpowiednio ukierunkowana aktywność ruchowa w połogu sprzyja szybszemu cofaniu się zmian związanych z ciążą i porodem. Szybsza involucja i powrót narządów do swojego prawidłowego położenia dokonuje się dzięki odpowiednio wczesnemu (6–10 godz. po porodzie) wprowadzeniu ćwiczeń.

### Od czego zacząć?

Przed wszystkim na samym początku należy zwrócić uwagę na działania zapobiegawcze najczęściej występujących powikłań okołoporodowych. Do takich należy profilaktyka przeciwzakrzepowa, nietrzymanie moczu, rozejście kresy białej czy osłabienie siły mięśni brzucha. Już w pierwszej dobie po porodzie siłami natury i w drugiej dobie po cesarskim cięciu należy skupić się na:

- **Ćwiczeniach oddechowych** – ok. 3 min 3 razy dziennie.
- **Ćwiczeniach przeciwzakrzepowych** – ok. 10–15 min 2–3 razy dziennie.
- **Ćwiczeniach izometrycznych dużych grup mięśniowych** – 3 serie 10–12 powtórzeń, czas napięcia 4–6 s, czas przerwy pomiędzy powtórzeniami nie dłuższy niż skurcz.
- **Ćwiczeniach aktywacji m. poprzecznego brzucha i dna miednicy** – napięcie w świadomy sposób poszczególnych mięśni do skurczu trwającego ok. 5–6 s – w przerwie całkowite rozluźnienie trwające tyle samo co skurcz bądź nieco dłużej, 8–12 powtórzeń zakończyć należy 3-sekundowym parciem.

### Podejście multidyscyplinarne do powrotu do sportu po ciąży

Zespół naukowców pod kierownictwem Rity Deering zaproponował zespołowe podejście w celu zoptymalizowania powrotu do zdrowia i aktywności sportowej z myślą o kobietach uprawiających sport. Aby zoptymalizować i indywidualizować działania, podzielono ten proces na 3 fazy:

#### • Faza regeneracji:

Celem tej fazy jest względny odpoczynek, w czasie którego przywrócona zostaje homeostaza fizjologiczna, młoda mama otrzymuje wsparcie w przejściu do wczesnego macierzyństwa oraz budowaniu więzi z nowo narodzonym dzieckiem. Okres



regeneracji obejmuje także wsparcie regeneracji narządów wewnętrznych. Najistotniejszą kwestią będzie tutaj współpraca lekarza i fizjoterapeuty mającego doświadczenie w pracy z kobietami po porodzie.

• **Faza rehabilitacji/treningu:**

W tej fazie celem nadrzędnym jest przywrócenie prawidłowych funkcji układu mięśniowo-szkieletowego oraz wytrzymałości układu sercowo-naczyniowego. W idealnych warunkach należałoby oprzeć tę fazę na współpracy fizjoterapeuty, który ma doświadczenie w rehabilitacji okołoporodowej oraz fizjoterapeuty pracującego ze sportowcami, lekarza oraz trenera.

• **Faza rywalizacji:**

Rozpoczyna się wtedy, gdy zawodniczka z sukcesem przejdzie poprzednie etapy oraz otrzyma pozytywną rekomendację od lekarza i współpracujących z nią fizjoterapeutów i jest zdolna do podjęcia rywalizacji w swoim sporcie. Ostatnie dwie fazy mogą się płynnie przenikać, tzn. zawodniczka może zacząć rywalizację o mniejszej intensywności, jeszcze będąc w fazie rehabilitacji/treningu, oraz powracać do tej fazy pomiędzy zawodami. W porozumieniu ze specjalistami (lekarzem, fizjoterapeutami, trenerem przygotowania motorycznego) zawodniczka wraca pod opiekę sztabu ze swojej dyscypliny, którą reprezentowała przed porodem.

**Grafika.** Progresja opieki i wprowadzania do dyscypliny kobiety po porodzie w modelu interdyscyplinarnym



### **Czy narodziny dziecka kończą kariery matek uprawiających sport?**

Panuje powszechna opinia, że ciąża i macierzyństwo poważnie utrudniają lub wręcz są powodem końca kariery kobiet wyczynowo uprawiających sport. W rzeczywistości wykazano jednak, że większość zawodniczek wysokiego poziomu wraca do uprawiania sportu po upływie kilku tygodni. Co więcej, ponad połowa z nich uważa, że ich wyniki poprawiły się powyżej poziomu sprzed ciąży w ciągu 9 miesięcy od wznowienia wybranego sportu. Jest wiele piłkarek, które szczytowe momenty swoich karier przeżywały właśnie po urodzeniu dziecka. Wracały na boisko, grały i wygrywały nie tylko ze swoimi słabościami.

### **Ograniczenia czasowe po urodzeniu dzieci**

Zarówno zmęczenie psychiczne, jak i karmienie piersią stwarzają poważne przeszkody do zaangażowania się w trening. Po urodzeniu dziecka całe życie młodej matki nagle kręci się wokół opieki nad nim i zajmuje ona o wiele więcej czasu, niż mogłoby się wydawać. Dlatego tak ważne jest, aby wygospodarować określone pory w ciągu dnia, które kobieta może poświęcić wyłącznie dla swojego zdrowia. W tym czasie można poprosić inną osobę o opiekę nad maluchem i udać się na sesję treningową. Chociaż na początku matczyny instynkt może powodować wyrzuty sumienia, ważne jest, aby pamiętać, że ten czas jest istotny zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i fizycznego – a co najważniejsze, należy pamiętać, że każda mama na to zasługuje.



# CZĘŚĆ II





## ROZDZIAŁ 1 – IDENTYFIKACJA TALENTU

### Talent – identyfikacja, selekcja

*„Gdzieś obok sportsmenki, którą się stałaś, godzin ćwiczeń i trenerów, którzy motywują cię do wysiłku, stoi ta mała dziewczynka, która po prostu kochała grać i nigdy nie oglądała się za siebie. Graj dla niej!”*

Mia Hamm

Podobno Michael Phelps zyskuje przewagę nad rywalami dzięki ogromnym stopom (rozmiar 48,5), niezwykle wydolności serca (pompuje 30 litrów krwi w ciągu minuty, dwukrotnie więcej niż przeciętny człowiek) i płuc (potrafią pomieścić 12 litrów powietrza). Czy to geny odpowiedzialne są za sukcesy pływaka, czy to geny stoją za karierą Anity Włodarczyk, Sereny Williams, Otylii Jędrzejczak, Joanny Jędrzejczyk czy Igi Świątek? Niewątpliwie, każdy z tych sportowców podczas poczęcia otrzymał jakiś „piękny dar”, ale czy właśnie to miało decydujący wpływ na jego późniejszy sukces? Jak wynika z poszukiwań R. Ankersena, o których pisze w książce pt. *Kopalnie talentów, talenty występują na całym świecie i nie są powiązane z żadną z ras*. Wszyscy poszukiwacze powinni zdawać sobie sprawę również z tego, że geny mogą dać nam odpowiedź jedynie na pytanie, kto nie ma szans na odniesienie sukcesu w danej dziedzinie.

**Talent** to naturalnie powtarzający się wzorzec myślenia, odczuwania i reagowania, który może być produktywnie wykorzystany.

Według tej idei, znając swoje talenty i to, w czym możemy być najlepsi, możemy z łatwością wpływać na swój rozwój. Sukces zatem zdaje się polegać na zrozumieniu, że mamy naturalne cechy i umiejętności, które czynią nas lepiej przystosowanymi do wykonywania pewnych zadań. Jest wiele dróg prowadzących do mistrzostwa, czy jednak nie lepiej podjąć próbę wyszukania takich zawodniczek, którzy mają określone przez nas umiejętności, predyspozycje, i stworzyć im odpowiednie środowisko, w którym wzmacniane będą te talenty? I tak dochodzimy do **identyfikacji talentu**.

Znaczącą rolę zaczyna odgrywać tutaj proces uświadomienia sobie, że dany zawodnik/zawodniczka posiadają dane umiejętności, które predestynują ich do np. gry w piłkę nożną, mają **potencjał!** Jak bowiem rozwijać coś co niezidentyfikowane, nierozpoznane? Właściwe pytanie, jakie warto sobie zadać w kolejnym kroku, to jak jesteśmy dobrzy w przekuwaniu tego potencjału w realne osiągnięcia, tak aby każdy mógł robić to, w czym rzeczywiście jest dobry? To właśnie dzięki właściwej identyfikacji i rozwojowi talentów Jamajczycy wprowadzają na lekkoatletyczne salony więcej sprinterów światowej klasy.

**Grafika.** Zarządzanie talentami jako proces



Nie chodzi oczywiście o to, żeby zarządzać zawodniczkami, ale o to, aby wdrożyć zintegrowany system efektywnego identyfikowania i rozwoju talentów sportowych. Należy to zrobić w sposób przemyślany i skoordynowany, a przede wszystkim – systemowy. Tylko takie działanie jest w stanie zagwarantować nam wykorzystanie w pełni posiadanych talentów, a w konsekwencji doprowadzić do podniesienia poziomu sportowego zawodników i zawodniczek.

**Selekcja** to zorganizowane działania odbywające się etapowo w procesie wieloletniego szkolenia, mające na celu znalezienie utalentowanej jednostki, w przyszłości osiągającej mistrzowskie wyniki.

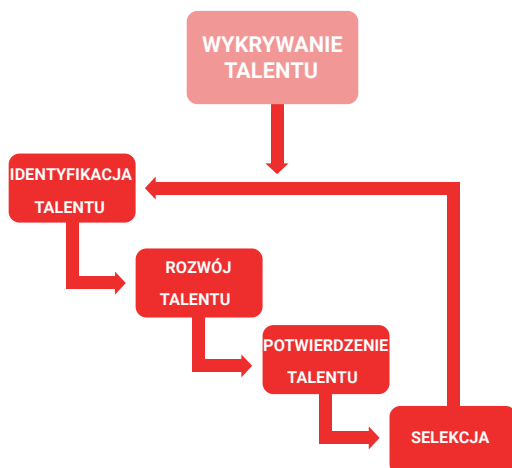
**Selekcja** może być naturalna bądź zorganizowana (kierowana). Gdy do grupy szkoleniowej przyjmujemy wszystkich zainteresowanych i nie wpływamy na ich decyzję o rezygnacji z treningu, to mamy do czynienia z selekcją naturalną. Gdy jednak przyczyniamy się do wyboru określonych zawodniczek do grupy, dokonując tego na podstawie np. obserwacji, oceny, wybranych kryteriów, wówczas mówimy o selekcji kierowanej.

Zaznaczyć należy, że raz przeprowadzona selekcja (np. gdy zawodniczka ma 12 lat) nie oznacza, że młody piłkarz na pewno trafi do sportu profesjonalnego. Nie należy w żadnym wypadku procesu identyfikacji talentu (talentów) zawodniczki przerywać, należy za to stale monitorować jego postępy. Powinno się zatem pamiętać, że nawet jeżeli młody sportowiec nie zostaje wybrany w preselekcji czy selekcji właściwej, to nie ocena w danym dniu będzie stanowiła wyznacznik jego potencjału, lecz determinacja i chęć otrzymania drugiej szansy w tym samym bądź innym miejscu. Tym samym jakiegokolwiek generalizowanie dotyczące tego procesu, zbyt wczesne wskazywanie przyszłych mistrzów powinniśmy odłożyć na czas późniejszy. Po co zatem zbieramy informacje, jakie uzyskujemy, identyfikując dyspozycje do gry? Dane na temat zawodniczek z tego okresu powinny służyć nam głównie do tego, aby zapewnić optymalny (dla danej zawodniczki) rozwój, wzmocnić jemu przypisane

atrybuty, niwelować jego deficyty. Należy podkreślić, że identyfikowania nie powinno się przeprowadzać w odniesieniu do wyników zespołu!

**Wczesna identyfikacja** pozwala trenerom opracować kolejny krok, odpowiedni plan rozwoju zawodniczki. W toku trwania tego etapu problemem, jaki napotykać trenerzy, jest ciągłość procesu, możliwość długoterminowej i sumiennej pracy z zawodnikiem. Ważną cechą, na którą zwraca uwagę Beswick, jest identyfikacja talentu, który przetrwa próbę czasu, o odpowiednim sposobie myślenia, nastawienia, tej siły sprawczej dążącej do osiągnięcia maksimum potencjału.

**Wykres.** Proces zarządzania uzdolnionymi zawodnikami/zawodniczkami (opracowano na podstawie Panfil R., *Coaching uzdolnionego gracza*, Akademia Umiejętności, Wrocław, 2007)



### Wyzwania na etapie identyfikacji i selekcji

Zadania, które stoją przed trenerami, w kontekście przedstawionego problemu są niezwykle wymagające. Z jednej strony, muszą oni doskonalić umiejętności typowo piłkarskie u zawodniczek, z drugiej, robić to w taki sposób, aby nie zaniedbywać kształtowania zgodnych z duchem sportu postaw, aby wpajać wartości budujące zawodniczkę jako człowieka. Największym wyzwaniem wydaje się takie podejście do podopiecznych, aby stworzyć jednakowe szanse rozwoju dla wszystkich, tych wyróżniających się od razu oraz tych tzw. cichych, ukrytych talentów. Zawodniczki, które z różnych powodów „odrzuca się” na poszczególnych etapach procesu selekcji, a one mimo to, czasem na przekór, „wyrastają” w innych miejscach, bądź niestety rezygnują z piłki nożnej. Jak nie popełnić tych błędów, jak radzić sobie z wyzwaniami, które czekają trenera w toku długiego procesu wykuwania talentów?

Bardzo często trenerzy skupiają się na tym, co aktualnie widzą: liczba strzelonych bramek, liczba wygranych pojedynków, wzrost, masa ciała. Takie fakty nie powinny decydować o jednoznacznej ocenie piłkarza. Błędem jest przesadne skupianie się na wynikach osiągniętych w danej chwili, a wysoka forma nie jest jednoznaczna z potencjałem. Warto zwracać uwagę na poszczególne składowe, takie jak choćby motywacja, rozumienie gry, wyznawane wartości, temperament, które mają różnoraki wpływ na zawodniczkę. Ważne, aby rozumieć, co to za składowe i jaką rolę odgrywają w danych sytuacjach, z którymi mierzy się zawodniczka. **Jeżeli masz dwie piłkarki, które prezentują podobny poziom, ale jedna od kilku lat regularnie trenuje, a druga dopiero rozpoczyna swoją przygodę ze sportem, to warto wiedzieć, że każda z nich jest na innym etapie rozwoju potencjału, co działa na korzyść tej z mniejszym stażem.** Każdemu trenerowi jest bardzo trudno określić ze 100% skutecznością, które dziecko doszło już do granic możliwości, a które ma rezerwy i ile ich jeszcze jest do uwolnienia.

Trenerko! Trenerze! O potencjale nie stanowi poziom rozgrywkowy, w którym uczestniczy piłkarka, czy wiek kalendarzowy zawodniczki, a przede wszystkim predyspozycje, determinacja, samodyscyplina i chęć rozwoju.

Problematyczne jest również dokonywanie selekcji na podstawie aktualnych rezultatów wynikających z przewagi fizycznej czy wcześniejszego dojrzewania w stosunku do rówieśników, które sprawiają, że połowa z nich może nigdy nie dostać szansy. Każdy trener powinien znać i rozumieć różnice między pojęciem wieku kalendarzowego a wieku biologicznego, które w tym przypadku wydają się kluczowe. Wszystkie dzieci rosną, ale szybkość wzrostu i poziom rozwoju może różnić się diametralnie u dzieci w tym samym wieku. Wiek biologiczny, czyli stopień fizycznej, psychicznej, poznawczej i emocjonalnej dojrzałości, nie jest miarą biologicznej dojrzałości organizmu. Tylko na podstawie wieku biologicznego dziecka możemy wpływać i kształtować odpowiednie umiejętności w danym etapie jego rozwoju. Naszą rolą, jako trenerów, powinno być jak najefektywniejsze rozwijanie zdolności w zależności od poziomu rozwoju, a nie ujednolicony trening dzieci, niezależnie od ich wieku biologicznego. W naszej ocenie postępów dokonywanych przez zawodniczki powinniśmy uwzględniać różnice wynikające z różnego tempa rozwoju osobniczego.

Jeden z założycieli „kopalni talentów” zdradził R. Ankersenowi: „Chcę znać ich historię, wiedzieć wszystko o tym, przez co przeszli, aby się tu znaleźć”. **Dlatego: trenerze, nie oceniaj potencjału tylko na podstawie liczb (masa ciała, wyniki testów szybkościowych). Staraj się dowiedzieć, jak osiągnięto dany wynik, co mogło sprawić, że sukces nie był większy.**



Na ogół funkcjonujemy, bazując na stereotypach, które bardzo często upraszczają nam procesy poznawcze. Jak twierdzą psycholodzy, im bardziej będziemy świadomi tego, jakimi stereotypami się kierujemy, jakie stereotypy są na nasz temat, jakie przekonania kierują naszym zachowaniem – tym bardziej rozszerza się nasza perspektywa i możemy przeciwdziałać krzywdzącemu działaniu stereotypów.

Pozwalając działać stereotypom w wyszukiwaniu talentów, automatycznie zawęzamy pole poszukiwań, ryzykując przy tym, że przegapimy te z ponadprzeciętnym potencjałem, z góry wykluczając daną jednostkę właśnie przez stereotypy. **Trenerze, szukaj zawodników nawet w miejscach, środowiskach, które na pierwszy rzut oka byś wykluczył. Szukaj tam, gdzie nie szukają inni.**

Rzadko dopuszczamy do siebie myśl, że za słowem „talent” stoi tak naprawdę ciężka praca, systematyczność i ćwiczenia wpływające na rozwój. W gruncie rzeczy każdy z nas ma realne szanse na osiągnięcie zamierzonego celu w wielu dziedzinach i na wielu płaszczyznach. Nie jest to łatwe, mit talentu jest bowiem silnie zakorzeniony w naszej kulturze, a na dodatek często przekonanie o własnym talencie poprawia naszą samoocenę.

Mam talent? Dlaczego mam ciężko pracować? Trudnym zadaniem dla trenerów jest zmaganie się z mitem talentu, kiedy bardzo często otoczenie, środowisko, pokazuje zawodniczkę, że skoro już jest utalentowana, ma ten dar od Boga, to nie pozostaje nic innego, jak tylko go ujawniać. Nie należy poddawać się tym przekonaniom i zaprzestawać pracy z zawodniczką. Trzeba uświadamiać zawodniczkom i ich otoczeniu, że widzimy jedynie efekt, jeśli podpieramy się historiami tych, którzy są na szczycie – nie mamy okazji przyrzeć się pracy, jaka została włożona w to, co ostatecznie jawi nam się jako coś wyjątkowego.

Badania pokazują wyraźnie, że ci, którzy odnieśli największe sukcesy w nauce, sporcie, biznesie, sztuce, muzyce, technice i technologii, byli jednocześnie wybitnie utalentowani i wytrwali w swoich działaniach. Połączenie talentu i wytrwałości może być kluczem do sukcesu jednostki. Oznacza to, że **sam talent nie jest żadną gwarancją sukcesu**. Co w takim razie odróżnia tych najlepszych od całej reszty?

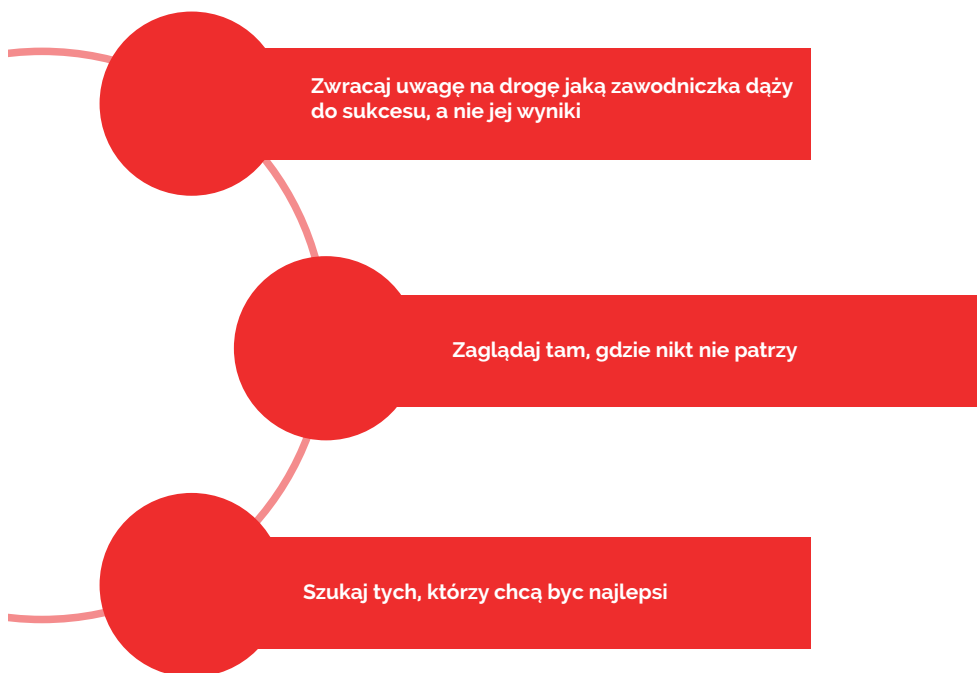
Profesor Angela Lee Duckworth z Wydziału Psychologii University of Pennsylvania zajmująca się w swoich badaniach paradoksalną psychologią wytrwałości, twierdzi, że duże znaczenie dla osiągania sukcesów ma właśnie wytrwałość. Ludzi wytrwałych charakteryzuje umiejętność wkładania wysiłku i zaangażowania w dążenie do celu przez długie lata, wbrew przeciwnościom, mimo porażek czy nieuniknionych okresów zastoju. Niezwykły talent w danej dziedzinie nie oznacza zazwyczaj wytrwałości. Zawodniczka, która pracuje tylko podczas treningu, ale nie myśli o swoim sporcie i nie analizuje sama siebie już na początku procesu szkolenia, może być dobra w tym, co robi, ale rzadko będzie najlepsza! Jednak warunkiem do wyzwolenia chęci bycia lepszym niewątpliwie jest posiadana pasja do tego, co robisz, oraz entuzjazm i chęć podejmowania kolejnej próby oraz nowych wyzwań.

**Trenerze, szukaj zawodniczek, które mają nieodpartą chęć bycia najlepszymi, którzy za wszelką cenę, uparczywie, będą dążyć do osiągnięcia celu.**

Szukaj zawodniczek:

- wytrwałych, z hartem ducha,
- z pasją, chęcią dokonywania postępów,
- odpornych, takich, których nie zraża niepowodzenie,
- gotowych do poświęceń,
- skupionych na celach,
- chcących pracować z wielkim zaangażowaniem.

**Grafika.** Staraj się wzmacniać te cechy w dzieciach, będąc dla nich przykładem



Trenerze świadom złożoności procesu związanego z rozwojem podopiecznych  **bądź cierpliwy**, bo talenty dojrzewają w różnym tempie. W sporcie warunkiem koniecznym do uzyskania wysokiego poziomu jest posiadanie talentu (uzdolnień do gry). W odpowiednich warunkach, w ciągu kilku-, kilkunastoletniego procesu treningowego, są one przekształcane w umiejętności oraz dyspozycje i wtedy zawodnicy o ukształtowanych profilach kompetencji zaczynają brać udział we współzawodnictwie klasyfikowanym. Tak długi okres sprawia, że na zawodniczkę w tym czasie oddziałuje bardzo duża liczba czynników: z jednej strony tych, związanych z nią samą (choćby jej dyspozycje do gry), a z drugiej – czynniki środowiskowe i te związane

z warunkami trenowania i gry. Na każdą zawodniczkę będą one wpływały zupełnie inaczej. Mogą też zadziałać z różnym nasileniem w różnym czasie i miejscu.

Niech Twoja praca charakteryzuje się **indywidualnym podejściem**. Dzieci, zwłaszcza te od 7. do 13. roku życia, rozwijają się w bardzo zróżnicowanym tempie i w różny sposób. Wiek może być ten sam, ale poziom dojrzałości biologicznej może być inny! Jako przewodnik w czasie drogi, jaką podążać będzie Twoja zawodniczka,  **bądź, trenerze, otwarty, dociekliwy**, niech nie ograniczają Cię stereotypy. **Obserwuj, poszukuj** i wzbogacaj swój warsztat trenerski, abyś oddziaływał na różne sfery oraz uczył różnych kompetencji. Pamiętaj, że Twoja osoba jest wiele znacząca w życiu zawodniczki i znacznie może wpływać na pewność siebie i jej nastawienie. **Bądź bezinteresowny oraz pozbawiony egoizmu**, aby Twoje własne ograniczenia nie wpływały na rozwój zawodnika. **Bądź wreszcie liderem**, wzorem do naśladowania, ucz poprzez dawanie przykładu, zarządzając relacjami pomiędzy Tobą a zawodniczką, drużyną, rodzicami, szkołą.

W sporcie kobiet nie chodzi o wzór do zarabiania pieniędzy czy podziwiania kolejnego auta w kolekcji. Tutaj znaczenie ma przekaz: **„Skoro ja mogłam tyle osiągnąć w sporcie, to Ty też możesz! Chodź za mną!”**. Próbuj modelować i wskazywać wzory do naśladowania, najlepiej kobiety silne i charyzmatyczne, które będą idolkami młodych dziewczyn i posłużą za autorytet motywacyjny.

Znajdź złoty środek między tworzeniem relacji a dystansem, zaufaniem i kontrolą. Dowodzeniem a oddaniem władzy zawodniczkę. Pokieruj rozwojem młodego człowieka, tak aby zmotywować go do długotrwałej współpracy i znalezienia w niej obojętnej radości.

### Kryteria selekcji do reprezentacji młodzieżowych

Nie ma postępu bez współzawodnictwa, dlatego też organizowanie rozgrywek młodzieżowych, czy to krajowych, czy międzynarodowych, popartych odpowiednią edukacją piłkarską odgrywa istotną rolę w procesie rozwoju młodych piłkarek i piłkarzy. Stąd też narodowe federacje prowadzące reprezentacje młodzieżowe swoich krajów przeprowadzają **selekcję spośród zidentyfikowanych wcześniej talentów** z określonej puli zawodniczek o danym potencjale. Nie inaczej jest w Polskim Związku Piłki Nożnej.

W sportach zespołowych **identyfikacja talentów oraz selekcja są procesami złożonymi**, wyzwaniem dla trenerów i skautów jest takie spojrzenie na zawodnika i zawodniczkę, aby dostrzegać ich wszystkie cechy, aspekty, które oddziałują na siebie w sposób dynamiczny (np. decyzyjność, temperament, zdolności motoryczne). Niezwykle istotne jest, aby w procesie selekcji znać odpowiedź na pytanie: jakiej zawodniczki szukam, potrzebuję, a dalej, jakich cech, atrybutów muszę poszukiwać, które uznać za kluczowe u zawodniczek, pasujących do mojego planu (model gry).

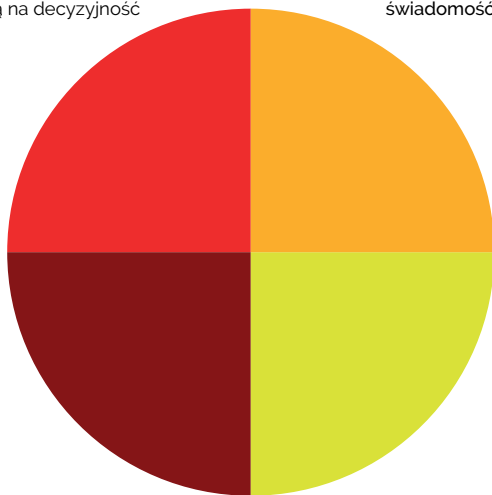
**Grafika.** W piłce dziecięcej identyfikujemy zawodniczki w 4 kluczowych obszarach: technicznym, taktycznych, motorycznym i psychologicznym

#### Technika

indywidualne umiejętności, które pozwalają na swobodną grę w piłkę nożną w określonych warunkach, decydują o jakości podejmowanych działań, a także wpływają na decyzyjność poprzez wykonanie

#### Psychika

szereg procesów poznawczych zachodzących w umyśle zawodniczki, m.in. emocje, motywacje podejmowanie przez nią decyzji, świadomość



#### Taktyka

określa sposób zachowania całego zespołu oraz poszczególnych zawodniczek na boisku w konkretnych sytuacjach

#### Motoryka

szczególna zręczność ruchowa, sprawność fizyczna zawodniczki, zdolność do wykonywania działań związanych z ruchem

W aspekcie technicznym wyróżniamy:

U10

TECHNIKA



#### Pewność siebie z piłką:

- skuteczne działania z piłką pod presją przeciwniczki

#### Pierwszy kontakt z piłką:

- pozycja otwarta  
- przyjęcie właściwą nogą  
- skuteczne działanie, tj. przyjęcie, prowadzenie, podanie, uderzenie

#### Szybkie działania z piłką:

- tempo działań z piłką względem przeciwniczki (pod presją lub bez presji przeciwnika)

Aspekt taktyczny odnosi się do:

U13  
TAKTYKA

### Atakowanie



#### Działania/decyzyjność z piłką:

- wybór właściwego działania z piłką: prowadzenie, podanie, strzał (bez przyjęcia piłki)
- odważne, kreatywne decyzje (bez względu na jakość wykonania)

#### Działania/decyzyjność bez piłki:

- tworzenie linii podania
- mobilność zawodniczki
- umiejętność szukania wolnej przestrzeni na boisku

### Bronienie



#### Działania bezpośrednio po stracie piłki:

- szybki dotyk do przeciwniczki w celu odbioru piłki

#### Działania bez piłki:

- gra 1 x 1
- chęć odbioru (nieustępliwa i aktywna)

Obszar motoryczny zawiera następujące kryteria:

### MOTORYKA



#### Szybkość:

- wygrywanie pojedynków biegowych z przeciwnikiem (ocena względem przeciwniczki)

#### Sprawność lokomocyjna:

- szybka zmiana kierunków biegu, zwinność
- płynne wyhamowanie i przyspieszenie
- „lekkość” poruszania się

#### Siła:

- dobra gra ciałem
- dobra ochrona piłki
- silne podanie

Obszar mentalny to przede wszystkim:

### PRZYGOTOWANIE MENTALNE



#### Odwaga:

- gra w kontakcie z przeciwniczką o lepszych warunkach fiz.
- gra z piłką do przodu
- chęć posiadania piłki

#### Koncentracja:

- reakcja na szybkie, sprytnie rozegranie rzutu rożnego, wolnego przeciwniczek

#### Opanowanie:

- opanowanie emocji (smutku, złości, strachu, euforii itp.)
- stan optymalnego pobudzenia

#### Pewność siebie:

- chęć gry 1 x 1, mimo nieudanych prób
- przejmowanie ciężaru gry na siebie

#### Komunikacja:

- komunikaty kierowane do koleżanek z drużyny
- odbiór komunikatów od trenera

#### Pozytywna agresja (chęć odbioru piłki):

- reakcja na stratę piłki przez zespół
- reakcja na własną stratę
- reakcja na straconą bramkę
- reakcja na wyraźną przewagę przeciwniczek



Wyodrębniamy również 5 atutów odnoszących się sensu stricto do kontekstu gry, w których upatrujemy walorów wyróżniających daną zawodniczkę:

- dominująca lewa noga,
- szybkość lokomocyjna,
- kreatywność,
- pewność siebie w działaniach z piłką,
- pewność siebie w działaniach bez piłki.

W kwestii piłki młodzieżowej mamy do czynienia z procesem selekcji pozwalającym w optymalny sposób dobierać zawodniczki pod określone pozycje dominującego w kobiecych kadrach młodzieżowych modelu gry. I tak, dla każdej pozycji określono wiele kryteriów, które musi spełniać zawodniczka.

KRYTERIA, KTÓRE MUSI SPEŁNIAĆ ZAWODNICZKA NA DANE POZYCJE (W SYSTEMIE 1–3–5–2)

### POZYCJA NR 1 – BRAMKARKA



Warunki fizyczne



Komunikacja + współpraca z linią obrony



Kierowanie zespołem



Otwarcie gry, szukanie przewagi dla zespołu (wolna przestrzeń) - gra nogami

## POZYCJA NR 2/3 – PRAWA/LEWA ŚRODKOWA OBRÓŃCZYNI



- ➔ Kontrola piłki
- ➔ 1 x 1 w obronie
- ➔ Wyprowadzenie piłki
- ➔ Odbiór piłki
- ➔ Szybkość lokomocyjna
- ➔ Asekuracja
- ➔ Opanowanie
- ➔ Pewność siebie
- ➔ Współdziałanie w bocznym sektorze

## POZYCJA NR 5 – ŚRODKOWA OBRÓŃCZYNI (w systemie z 3 obrońcami)



- ➔ Gra głową
- ➔ 1 x 1 w obronie
- ➔ Antycypacja
- ➔ Odbiór piłki
- ➔ Szybkość lokomocyjna
- ➔ Komunikacja
- ➔ Organizacja gry
- ➔ Zarządzanie w polu karnym
- ➔ Odpowiedzialność



## POZYCJA NR 4 – ŚRODKOWA POMOCNICZKA



- ➔ Wytrzymałość
- ➔ Kontrola piłki
- ➔ Kontrola tempa gry
- ➔ Podanie otwierające
- ➔ Uderzenie z dystansu
- ➔ Kreowanie gry
- ➔ Odpowiedzialność
- ➔ Antycypacja

## POZYCJA NR 6/8 – LEWA/PRAWA ŚRODKOWA POMOCNICZKA



- ➔ Kreatywność
- ➔ Kontrola piłki - kluczowe podanie
- ➔ Proporcje gry w atakowaniu i bronieniu
- ➔ Odpowiedzialność
- ➔ Drybling

## POZYCJA NR 7/11 – PRAWA/LEWA WAHADŁOWA



- ➔ Jakość ostatniego podania
- ➔ Zmysł do gry kombinacyjnej
- ➔ Jakość ostatniego podania
- ➔ Odbiór piłki
- ➔ Dośrodkowanie
- ➔ 1 × 1 w atakowaniu
- ➔ Kreatywność
- ➔ Zaangażowanie
- ➔ Szybkość lokomocyjna

## POZYCJA NR 9/10 – NAPASTNICZKA



- ➔ Odbiór piłki
- ➔ Poruszanie się w polu karnym
- ➔ Timing do wyjścia do piłki
- ➔ Gra głową
- ➔ Uderzenie do bramki
- ➔ 1 × 1 w atakowaniu
- ➔ Skuteczność
- ➔ Konsekwencja
- ➔ Koncentracja

## ROZDZIAŁ 2 – UMIEJĘTNOŚCI INDYWIDUALNE

### GRA 1 × 1 W ATAKOWANIU

#### **Zwody – kluczowa składowa gry 1 × 1 w atakowaniu**

Gra 1 × 1 w ofensywie to jeden z najbardziej efektywnych elementów gry w piłce nożnej. Zawodniczki na najwyższym poziomie potrafią minąć rywalkę, wykorzystując rozmaite zwody, by stworzyć przewagę w poszczególnych sektorach. Często to właśnie wygranie pojedynku determinuje tworzenie sytuacji strzeleckich i końcowy wynik meczu. Warto więc mocniej pochylić się nad tą umiejętnością i zaplanować jej nauczanie, a następnie doskonalenie w programie szkolenia zawodniczek.

#### **Gra 1 × 1 w ofensywie dzieli się na 2 elementy:**

- Zwody bez piłki jako element techniki ukierunkowanej
- Zwody z piłką jako element techniki specjalnej

Zwody zaliczają się do techniki specjalnej i jest to jeden z najbardziej otwartych i kreatywnych elementów tego działu, ponieważ ciągle możemy zaobserwować niezliczoną różnorodność ich wykonywania przez najlepsze zawodniczki i zawodników. Zwracając uwagę na specyfikę wykonania poszczególnych elementów ruchów zwodnych, a także biorąc pod uwagę umiejscowienie przeciwniczki w danej sytuacji gry 1 × 1, proponujemy dokładniejszy podział i skonkretyzowanie gry 1 × 1 w ofensywie.

**W trakcie gry 1 × 1 obserwujemy 4 sytuacje, które mogą pojawić się na boisku.**

**Zdjęcie.** Sytuacja 1 – zawodniczka broniąca ustawiona frontalnie do atakującej (obrończyni z przodu/ frontalnie)



**Zdjęcie.** Sytuacja 2 – zawodniczka broniąca ustawiona bokiem do atakującej (obrończyni z boku)





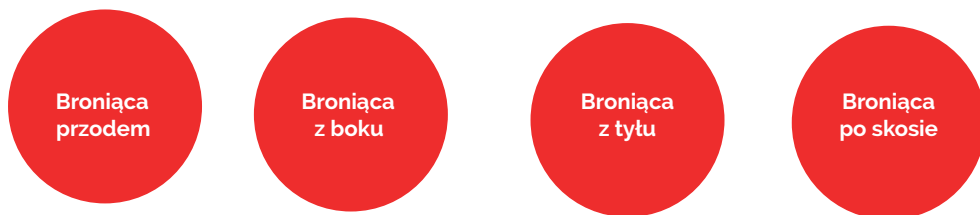
**Zdjęcie.** Sytuacja 3 – zawodniczka defensywna ustawiona z tyłu atakującej (atakująca tyłem do kierunku atakowania, obrończyni z tyłu)



**Zdjęcie.** Sytuacja 4 – zawodniczka defensywna ustawiona po skosie w stosunku do atakującej



**Grafika.** Ustawienie w defensywie podczas gry 1 × 1



Powyższy podział pozwala nam na dokładniejszą analizę sytuacji w trakcie gry 1 × 1, a także zastosowanie odpowiednich narzędzi w postaci ogólnie przyjętych zwodów.

**Biorąc pod uwagę umiejscowienie przeciwniczki w trakcie gry 1 × 1, został stworzony podział zwodów na 3 bloki:**

- Zwody frontalne.
- Zwody ze zmianą kierunku poruszania się z piłką.
- Zwody ze zmianą tempa poruszania się z piłką.

Każdy z powyższych elementów różni się sposobem wykonania, dlatego też warto stosować powyższy podział i uwzględnić go w metodyce nauczania z uwzględnieniem poniższych elementów.

### **Zwody frontalne**

Zwody frontalne stosowane są najczęściej w momencie, kiedy obrończyni znajduje się frontalnie przed atakującą i widzi piłkę, a zawodniczka atakująca porusza się w kierunku bramki. Atakująca poza samym momentem wykonania musi skupić się na mocnym „sugerowaniu” zagrania zwodnego, by wprowadzić w błędną ocenę sytuacji zawodniczkę defensywną. Zwód powinien być obszerny, sugestywny, a także płynny i naturalny w wykonaniu. Przykładowo wykonując zwód SIDE STEP, zawodniczka w ruchu zwodnym sugeruje wyprowadzenie piłki w jedną stronę, by po przesunięciu przeciwniczki w tym kierunku zaatakować wolną przestrzeń drugą nogą. W metodyce nauczania zwodów frontalnych należy mocno zwracać uwagę na sugestywność poszczególnych działań. Im bardziej ruch zwodny będzie naturalny i wskazujący wykonanie danej czynności, tym łatwiej będzie oszukać przeciwniczkę i wygrać pojedynek.

Przy metodyce gry 1 × 1 frontalnie należy zwrócić uwagę na poniższe elementy:

1. Ocena sytuacji zawodniczki atakującej:

- ustawienie zespołu przeciwnego,
- ustawienie przeciwniczki (odległość, szybkość lokomocji, pozycja ciała),
- kierunek, w którym chce przeprowadzić atak.

2. Zwód:

- obszerny i sugestywny,
- wykonany całym ciałem, nie tylko nogami,
- przesunięcie przeciwniczki, aby wytworzyć przestrzeń, którą chce zaatakować.

3. Minięcie piłką rywalki:

- atak na nogę postawną przeciwniczki,
- zagranie kierunkowe w miejsce kontynuacji ataku,
- celowość zagrania: odpowiednia odległość, wysokość zagrania (po podłożu lub z lekkim podcięciem).

4. Minięcie rywalki ciałem:

- atak ciała w wolną przestrzeń,
- przyspieszenie po wykonaniu zwodu,
- wejście ciałem przed przeciwniczkę bliższą ręką i wyblok.

### **Zwody ze zmianą kierunku poruszania się z piłką**

Zwody ze zmianą kierunku poruszania się z piłką stosowane są najczęściej, w momencie kiedy zawodniczka defensywna znajduje się z boku zawodniczki atakującej, poruszając się w tym samym kierunku (najczęściej w poprzek lub wzdłuż boiska) oraz kiedy atakująca chroni i zasłania piłkę swoim ciałem (prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwniczki). Element zmiany kierunku zawsze jest powiązany z chwilowym zatrzymaniem, dlatego też przy wykonaniu tego elementu warto zwrócić uwagę na 2 elementy:

- a) jak najszybsze prowadzenie piłki, dzięki czemu zawodniczka broniąca potrzebuje więcej czasu na samo zatrzymanie się;
- b) wykonanie elementu zmiany kierunku z piłką w najmniej przewidywanym dla broniącej momencie, co również jest związane z dłuższym czasem zatrzymania się i zmiany kierunku, a co za tym idzie, skutecznym pojedynkiem.

Zwody ze zmianą kierunku z piłką to najczęściej wykonywane podczas meczu element gry 1 × 1 w atakowaniu, nie tylko ze względu na łatwość wykonania, ale przede wszystkim na wysoką skuteczność. Najczęściej występuje w środkowym sektorze boiska. Ze względu na niski poziom trudności tego elementu należy na niego zwrócić uwagę w początkowej fazie szkolenia zawodniczek.

### Zwody ze zmianą tempa prowadzenia piłki

Zwody ze zmianą tempa prowadzenia piłki, podobnie jak przy zmianach kierunku, wykonywane są w sytuacji, kiedy przeciwniczka znajduje się z boku zawodniczki atakującej lub po skosie. Celem zmiany tempa prowadzenia jest doprowadzenie do zwolnienia tempa biegu przez przeciwniczkę, a następnie przyspieszenie, wejście ciałem przed przeciwniczkę i kontynuacja prowadzenia piłki w tym samym kierunku. W odróżnieniu od zwodów ze zmianą kierunku z piłką, zmiany tempa wykonuje się w sposób sugestywny, imitując zmianę kierunku. Zmiany tempa prowadzenia piłki są często stosowane jako forma alternatywna do zmiany kierunku, o czym należy pamiętać w metodyce nauczania, łącząc ze sobą poszczególne elementy.

### Na co należy zwrócić uwagę przy wykonaniu zwodów?

- Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwniczki (ochrona piłki ciałem i kończyną górną).
- Zmniejszenie tempa biegu.
- Sugerowanie zmiany kierunku.
- Przyspieszenie, wejście ciałem przed przeciwniczkę, wyblok.

W Polsce przyjęło się za sprawą publikacji prof. Jerzego Talagi nazywać zwody na bazie przebiegu ruchu, np. „zwód z przełożeniem nogi nad piłką”. Za granicą zwody przyjęło się nazywać od osób, które jako pierwsze go wykonały, np. „Ruleta Zidana”, „zwód Cruyffa”, „Scissors Van Bastena” lub od angielskich nazw, np. „step-over”, „slap cut” itd. stosowanych m.in. w holenderskich metodach i programach szkolenia z lat 70. i 80. XX w.

W niniejszej publikacji posłużono się nazwami angielskimi, jako, naszym zdaniem, najbardziej uniwersalnymi. Ujednolicenie oraz unifikacja nazewnictwa jest bardzo ważna i pomaga przede wszystkim w zrozumieniu przez zawodniczki konkretnych zadań ruchowych, ułatwia pracę osób prowadzących i monitorujących proces szkolenia, pozwala na opracowanie katalogu zwodów, w które mogą być wyposażane zawodniczki. Do tej pory, pomimo że w procesie szkolenia pojawiały się różnego rodzaju zwody, każdy element był nazywany zupełnie inaczej, z dużą dawką „kreatywności” trenerek i trenerów, co niewątpliwie utrudniało skuteczną pracę w tym elemencie. Poniższe nazwy są, naszym zdaniem, najczęściej stosowanymi w grze 1 × 1.



## Unifikacja nazewnictwa

## Zwody frontalne:

1. Side Step



2. Double Side Step



3. Scissors



4. Double Scissors



5. Step Over



6. Step Over Side Step



7. Step Over Scissors





8. Drag Push



9. Drag Side Step



10. Drag Scissors



11. Scissors Step Over



12. Slap Step Over



13. Slap Step Over Scissors



## Zwody ze zmianą kierunku z piłką:



1. Outside Cut



2. Inside Cut



3. Step On



4. Slap Cut



5. Chop



6. Slap Chop





7. Hook Turn



8. U Turn



9. Step Over Turn



10. Reverse Cut



11. Half Pull Spin



## Zwody ze zmianą tempa prowadzenia:



1. High Wave



2. Step Kick



3. Pull Push



4. Pull Spin







5. Spin



6. Fake Cut



7. Outside Twist Off



8. Inside Twist Off



**Tabela.** Zastosowanie zwodów w zależności od umiejscowienia zawodniczki defensywnej w sytuacji gry 1 × 1

<b>ZASTOSOWANIE ZWODÓW</b>			
<b>BRONIĄCA Z PRZODU</b>	<b>BRONIĄCA Z BOKU</b>	<b>BRONIĄCA Z TYŁU</b>	<b>BRONIĄCA PO SKOSIE</b>
Side Step	Step On	Side Step	Chop
Double Side Step	Inside Cut	Double Side Step	Slap Chop
Scissors	Outside Cut	Scissors	Hook Turn
Double Scissors	Slap Cut	Drag Push	Pull Push
Step Over	Chop	Drag Side Step	Drag Push
Step Over Side	Slap Chop	Outside Cut	Side Step
Step	Hook Turn	Half Pull Spin	Inside Twist Off
Step Over Scissors	U Turn		Outside Twist Off
Drag Push	Step Over Turn		Spin
Drag Side Step	Half Pull Spin		Fake Cut
Drag Scissors	Pull Push		
Scissors Step Over	Step Kick		
Slap Step Over	Pull Spin		
Slap Step Over	High Wave		
Scissors	Inside Twist Off		
	Outside Twist Off		
	Reverse Cut		
	Fake Cut		

### **Metodyka nauczania zwodów**

W metodyce nauczania zwodów stosowane są 2 narzędzia, system stopniowania trudności (presji) oraz system form zmiennych. Narzędzia te przenikają się między sobą zarówno w mikrocyklu, jak i mezocyklu. System stopniowania presji, który często jest stosowany w różnych modelach i programach szkolenia, został uzupełniony systemem form zmiennych, który rozwija koncentrację, percepcję oraz decyzyjność.

### **System stopniowania presji**

#### **I – Świadomość ruchu**

Nauczanie każdego zwodu zaczynamy od odpowiedniego pokazu, ze szczególnym zwróceniem uwagi na detale, które mogą determinować skuteczność

atakowania. Warto zwrócić uwagę nie tylko na pracę nóg, ale także na całe ciało, tak aby działanie było jak najbardziej skuteczne.

## II – Presja niska

Wypracowanie u zawodniczek odpowiedniej mechaniki ruchu. Powinno się zwrócić uwagę na indywidualizację w mechanice u zawodniczek, gdyż każda z nich ma inne predyspozycje ruchowe czy antropomotoryczne.

## III – Presja średnia

Ćwiczenia w formie rywalizacji, gdzie głównym aspektem presji będzie czas wykonania. Ćwiczenia te stosowane są w rywalizacji bezpośredniej, kiedy 2 zawodniczki lub zespoły wykonują ten sam element równocześnie, lub w rywalizacji oddzielonej, kiedy zawodniczki lub zespoły wykonują 2 różne zadania. Należy pamiętać, że w presji średniej nie występuje bezpośredni pojedynek.

## IV – Presja wysoka

Fragment gry 1 × 1. Przy projektowaniu gry należy zwrócić uwagę na odpowiednie ustawienie pola gry ze szczególnym uwzględnieniem kierunku ataku.

## V – Mecz

Pamiętając o zasadzie, że mecz jest zwieńczeniem mikrocyklu, należy odpowiednio definiować cele w meczach towarzyskich czy mistrzowskich. Warto zachęcać do podejmowania prób wykorzystywania ćwiczonych w mikrocyklu elementów gry 1 × 1.

**Grafika.** Metodyka nauczania

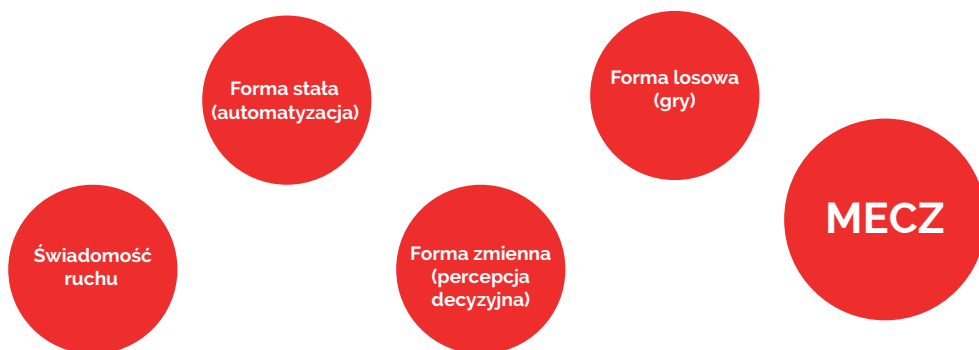




## System form zmiennych

Podobnie jak w systemie stopniowania trudności (presji), w pierwszej kolejności pracujemy nad odpowiednim wzorcem ruchowym. Po wypracowaniu wzorca ruchowego stosujemy formę zmienną w postaci „percepcji decyzyjnej”, którą można stosować zarówno w presji niskiej, jak i presji średniej. Zastosowane narzędzie pozwala zwiększyć u zawodniczek umiejętność obserwacji przestrzeni i odpowiedniej decyzji, kierunku ataku czy też zastosowania odpowiedniego narzędzia na bazie zebranych informacji. Całość zwięźczona jest formą losową w postaci fragmentów gry.

**Grafika.** Metodyka nauczania



Planując metodykę nauczania zawodów w mezocyklu szkoleniowym, należy uwzględnić poniższe formy pracy z zawodniczkami:

- Zawodniczka vs piłka – kształtowanie mechaniki ruchu.
- Zawodniczka vs czas – kształtowanie mechaniki ruchu w presji czasu i przestrzeni.
- Zawodniczka vs zawodniczka – fragmenty gry 1 × 1 w ustawieniu boiska najbardziej oddającym sytuację meczową kształtującą dany element.
- Zawodniczka vs zawodniczki – fragmenty gry 1 × 2, 1 × 3 w przewodzie broniących w celu zwiększenia poziomu presji i trudności dla zawodniczki atakującej.
- Zawodniczki vs zawodniczka – fragmenty gry 2 × 1, 3 × 1 w przewodzie atakujących, stosowane w celu rozwijania inteligencji piłkarskiej (gra 1 × 1 jako alternatywa do innych form rozegrania ataku).
- Zawodniczki vs zawodniczki – małe gry od 2 × 2 do 4 × 4.

Planując środki treningowe wg powyższego modelu, należy pamiętać o odpowiednim przygotowaniu ćwiczeń uwzględniającym kierunek ataku, sektor boiska, występowanie faz przejściowych itp.

**Grafika.** Metodyka nauczania



## Etapizacja nauczania i doskonalenia zwodów

### 4–7 lat

Nauka w formie zabawowej elementów czucia piłki, prowadzenia, podstawowych elementów dryblingu, zatrzymań z piłką, zmian kierunku prowadzenia, prostych form zwodów.

Nauczane zwody:

- Step On.
- Inside Cut.
- Outside Cut.
- Side Step.
- Double Side Step.
- Step Over.
- Scissors.

### 8–12 lat

Pełna metodyka nauczania wszystkich zwodów z wykorzystaniem różnych form nauczania i zasad dydaktycznych.

Nauczane zwody:

Wszystkie

### 13–15 lat

Doskonalenie zwodów w formie bloków metodycznych: zwody frontalne, zwody ze zmianą kierunku prowadzenia piłki, zwody ze zmianą tempa prowadzenia piłki. Doskonalenie mechaniki ruchu oraz wykorzystania we fragmentach gry.

Doskonalone zwoady:

Najczęściej stosowane przez zawodniczek zwoady. Dobór ze względu na odpowiednie dopasowanie, pasującą mechanikę ruchu, naturalne predyspozycje.

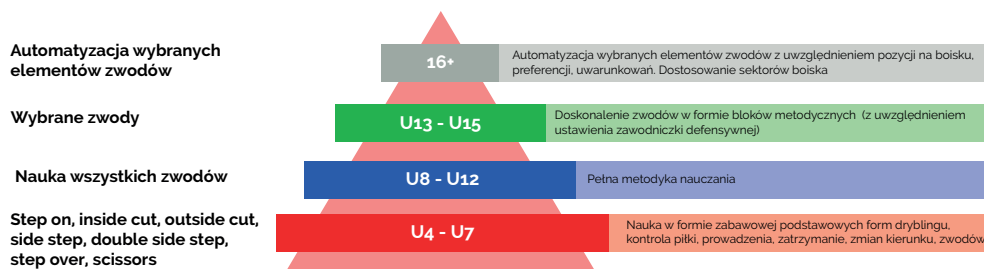
16+

Automatyzacja wybranych elementów ze względu na nominalną pozycję zawodniczek, predyspozycji, indywidualnych preferencji.

Doskonalone zwoady:

Automatyzacja i doskonalenie do perfekcji elementów najczęściej stosowanych podczas gry.

**Grafika.** Etapizacja nauczania



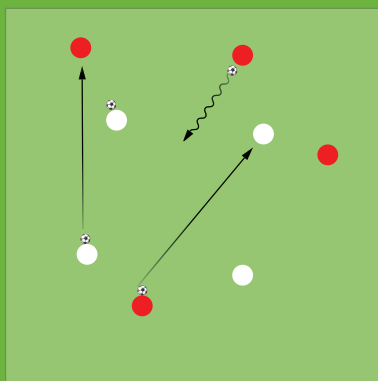
## Gra 1 × 1 – punkty szkoleniowe

1. Gra 1 × 1 to tylko jeden z elementów techniki zawodniczek. W trakcie gry oczywiście częściej pojawiają się inne elementy techniczne takie jak podania czy przyjęcia, ale często to właśnie wygrany pojedynek decyduje o rezultacie.
2. W piłce nożnej liczy się przede wszystkim szybkość i efektywność. Wykorzystanie zwoadów w grze 1 × 1 jest alternatywą w momencie, kiedy zawodniczka nie ma możliwości zastosowania szybszego i bardziej efektywnego rozwiązania (ofensywne przyjęcie kierunkowe mijające przeciwniczkę, rozegranie dwójkowe/trójkowe itp.). Zwróć uwagę na odpowiednią etapizację działań na boisku i decyzyjność. Rozwijając grę 1 × 1, pamiętaj o stosowaniu większych gier 2 × 2/4 × 4, aby zwiększyć poziom decyzyjności i rozumienia gry zawodniczek.
3. Nauczanie różnorodnych zwoadów rozwija koordynację ruchową oraz zwinność. Większa liczba narzędzi (umiejętności) to także większa pewność siebie zawodniczek.

4. Na jednym z początkowych etapów metodycznych nauczaj różnorodnych form, w etapie trenowania doskonal wybrane elementy w zależności od typu zawodniczki, jej pozycji na boisku czy predyspozycji ruchowych.
5. W nauczaniu zwodów wykorzystaj wiek myślenia egocentrycznego oraz okresy sensorywne do rozwoju koordynacji ruchowej.
6. Pamiętaj o nauczaniu i doskonaleniu gry 1 × 1 w różnych formach ustawienia zawodniczki defensywnej (pozycja frontalna, z boku, z tyłu, po skosie). Stwarzaj odpowiednie warunki do rozwoju, planując ustawienie pola gry i gier.
7. Grę 1 × 1 nauczaj w metodycznej konfiguracji: prowadzenie piłki, ocena sytuacji, zwód, dalsze działania w zależności od rezultatu (pozytywne: finalizacja, podanie, dalszy drybling; negatywne: faza przejściowa A–B).
8. Pamiętaj o fazach przejściowych A–B, B–A, kontynuuj grę po przejściu piłki przez zawodniczkę defensywną.
9. Nauczanie i doskonalenie zwodów możesz zlecić swoim zawodniczkom jako forma treningu indywidualnego. Pamiętaj jednak o zwróceniu uwagi na detale (np. pozycja ciała, noga dalsza od przeciwniczki), które determinują skuteczność danego działania.
10. Pamiętaj o odpowiednim pokazie, wykonanie techniczne bardzo często warto poprzeć opisem słownym.
11. Zwody to nie tylko nogi, ale całe ciało. Pamiętaj o zwróceniu uwagi na odpowiednią pracę całego ciała, w tym głównie tułowia i kończyn górnych.

Przykładowe środki treningowe rozwijające elementy zmian kierunku i zmiany tempa Step On i Step Kick.

### Ćwiczenie 1



**Organizacja:**

Pole o wymiarach  $15 \times 15$  m (proporcjonalnie większe bądź mniejsze w przypadku większej bądź mniejszej liczby zawodniczek). Podział zawodniczek na 2 zespoły – 4 zawodniczki białe, 4 czerwone. Cztery piłki (w przypadku większej liczby zawodniczek zwiększamy liczbę piłek).

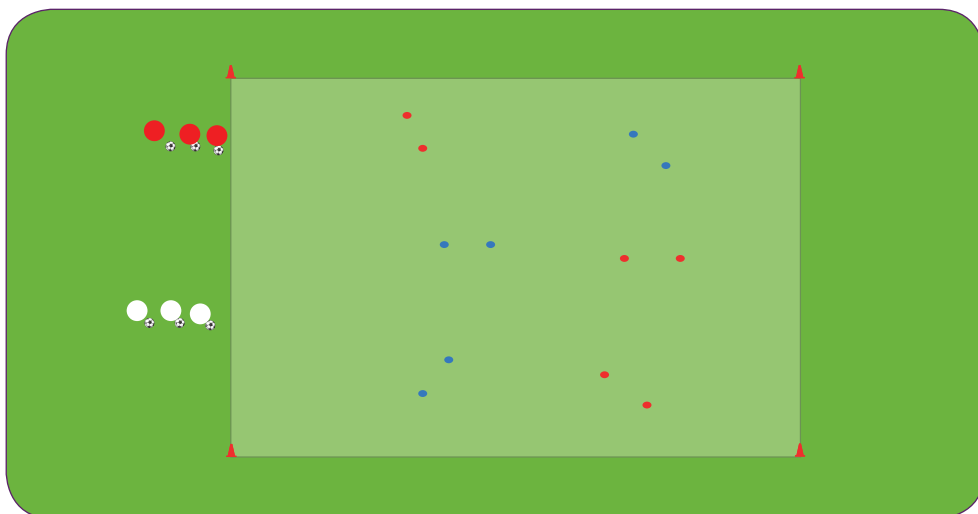
**Przebieg:**

Prowadzenie piłki i wymiana podań pomiędzy zawodniczkami. Zadaniem zawodniczek jest utrzymanie piłek w wyznaczonym sektorze.

1. Dowolne prowadzenie i dowolna wymiana podań w wyznaczonym sektorze.
2. Prowadzenie piłki i wymiana podań tylko wg schematu: biała do czerwonej, czerwona do białej.
3. Prowadzenie piłki i wymiana podań w konfiguracji jak w poprzednim ćwiczeniu.  
Dwie piłki podawane po podłożu, 2 piłki podawane są rękoma w powietrzu.

**Punkty kluczowe:**

- Dynamika.
- Częstotliwość wykonywanych zmian kierunku.
- Komunikacja.
- Koncentracja uwagi.

**Ćwiczenie 2**

**Organizacja:**

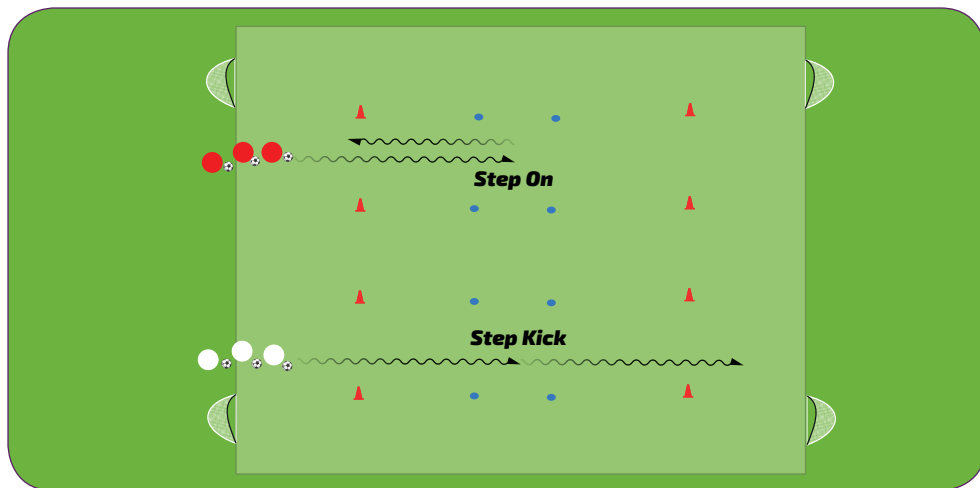
Ustawienie wg schematu. Każda zawodniczka z piłką.

**Przebieg:**

Prowadzenie piłki w formie rywalizacji drużynowej (wyścig rzędów). Zadaniem zawodniczek jest przeprowadzenie piłki przez wyznaczone ze stożków bramki ze zmianą kierunku (przeprowadzenie i powrót przez tę samą bramkę). Po zaliczeniu jednej bramki zawodniczka wraca na koniec swojego rzędu, po czym startuje kolejna, której zadaniem jest zaliczenie następnej bramki. Wygrywa zespół, który szybciej zaliczy wszystkie bramki.

**Modyfikacje:**

1. Jedna piłka na grupę, po zaliczeniu bramki zawodniczka podaje piłkę do następnej.
2. Bramki zaliczane naprzemiennie (czerwona – niebieska).

**Akademia techniki 1****Organizacja:**

Ustawienie wg schematu. Każda zawodniczka z piłką.

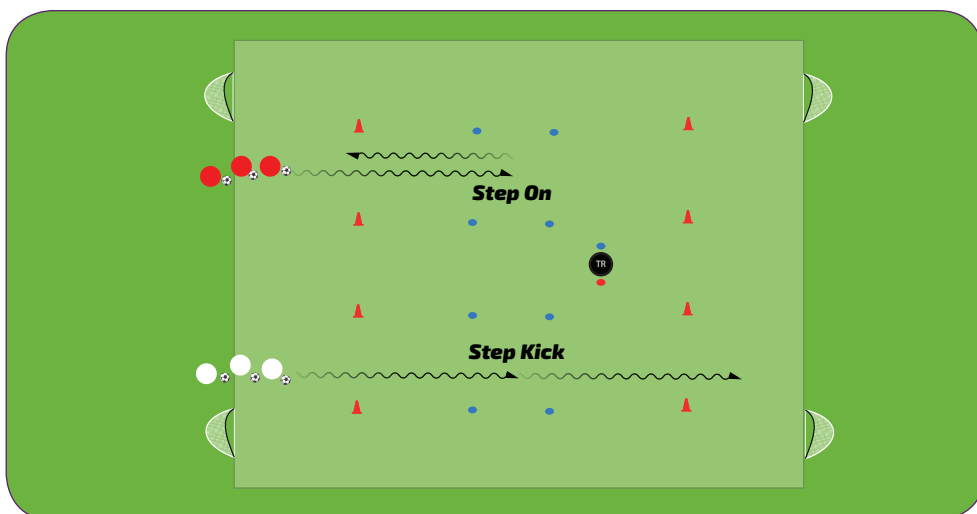
**Przebieg:**

Prowadzenie piłki. W środkowym sektorze wyznaczonym z niebieskich stożków wykonanie elementu:

1. Step On.
2. Step Kick (zwód alternatywny).

**Punkty szkoleniowe:**

- Metodyka nauczania.
- Jakość i dokładność wykonania.
- Odpowiednia mechanika ruchu.
- Przyspieszenie po wykonanej zmianie kierunku.

**Akademia techniki 2****Organizacja:**

Ustawienie wg schematu. Każda zawodniczka z piłką.

**Przebieg:**

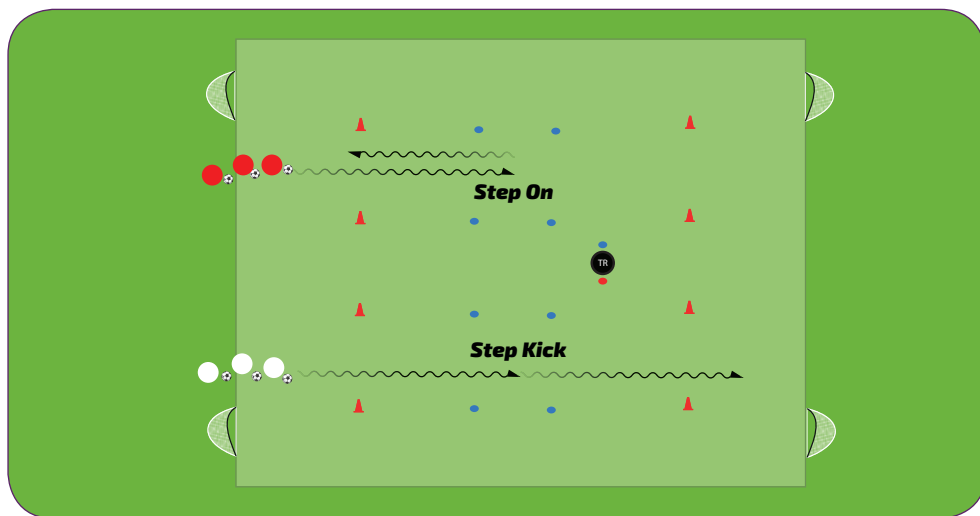
Prowadzenie piłki. W środkowym sektorze wykonanie elementu wskazanego przez trenera:

1. Czerwony stożek w górze – Step On.
2. Niebieski stożek w górze – Step Kick.

**Punkty kluczowe:**

- Metodyka nauczania w formie zmiennej.
- Jakość i dokładność wykonania.
- Odpowiednia mechanika ruchu.
- Przyspieszenie po wykonanej zmianie kierunku.

## Akademia techniki 3

**Organizacja:**

Ustawienie wg schematu. Każda zawodniczka z piłką.

**Przebieg:**

Rywalizacja drużynowa. Prowadzenie piłki, w środkowej strefie wykonanie elementu wskazanego przez trenera:

1. Czerwony stożek w górze – Step On.
2. Niebieski stożek w górze – Step Kick.

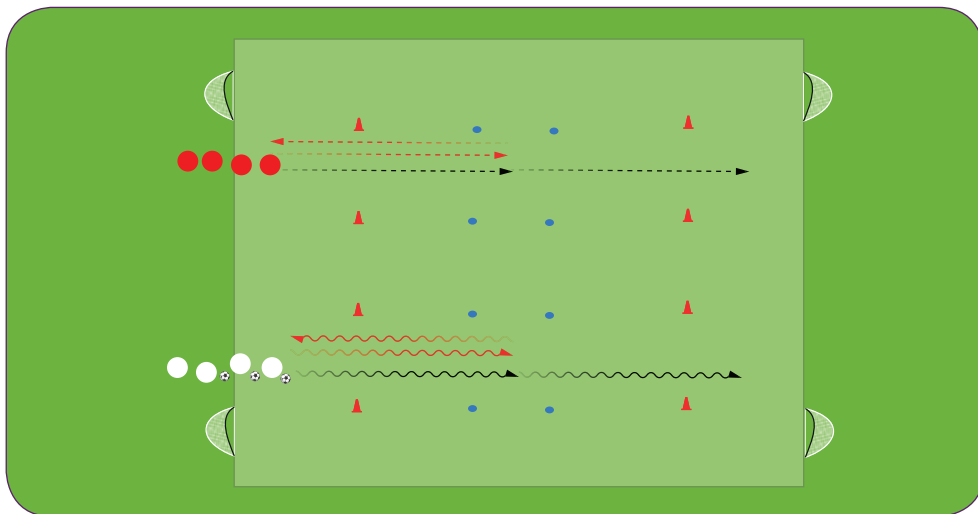
Punkt dla drużyny zdobywa zawodniczka, która jako pierwsza wykonała w sposób prawidłowy wskazany element i wróciła na linię początkową (Step On) bądź przeprowadziła piłkę na linię końcową (Step Kick).

**Punkty kluczowe:**

- Ćwiczenie w formie zmiennej z presją czasu.
- Obserwacja prowadzącego.
- Szybka reakcja na bodziec trenera.



## Akademia techniki 4



### Organizacja:

Podział na 2 drużyny. Ustawienie wg schematu. Jedna drużyna z piłkami (ofensywne).

### Przebieg:

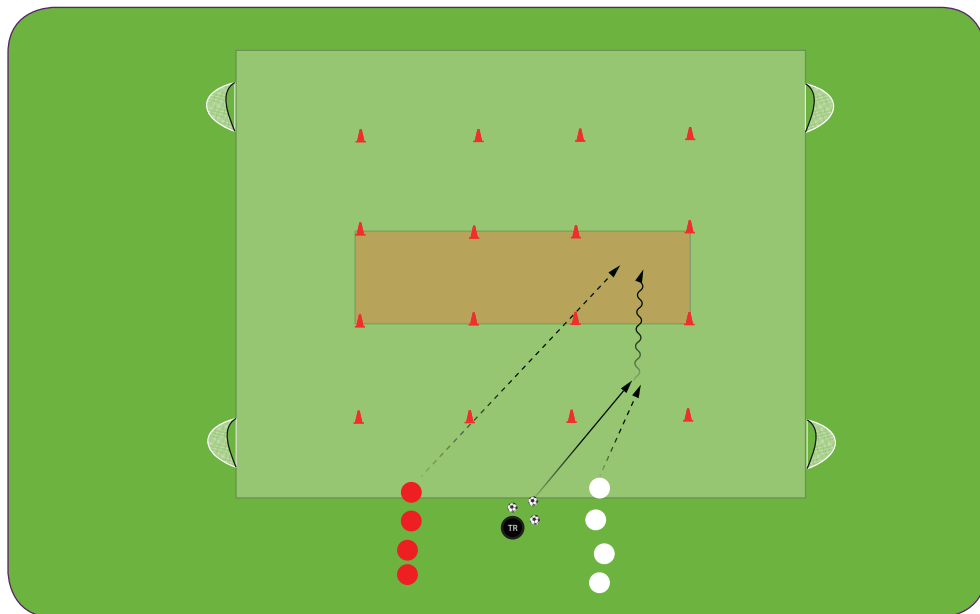
Rywalizacja w parach (ofensywna – defensywna). Sygnałem startu jest pierwszy kontakt zawodniczki z piłką. Jej zadaniem jest przeprowadzenie piłki za linię końcową szybciej, niż dobiegnie tam obrończyni. W momencie prowadzenia piłki napastniczka może zmienić kierunek i wrócić na linię startu (tylko i wyłącznie w środkowej strefie). W tym momencie obrończyni również zmienia kierunek.

### Punkty kluczowe:

3 stopnie progresji wykonania ćwiczenia:

1. Szybkie prowadzenie piłki na linię mety (po dobrym pierwszym kontakcie).
2. Zmiana kierunku w środkowej strefie w przypadku braku możliwości wyprzedzenia obrończyni (wykorzystanie elementu Step On).
3. Zastosowanie alternatywnego ruchu (Step Kick).

## Małe gry

**Organizacja:**

Boisko o wymiarach 20 × 20 m. Podział na 2 drużyny.

**Przebieg:**

Gra 1 × 1. Piłkę do gry wprowadza trener. Zawodniczka po minięciu środkowej strefy może atakować na 4 bramki.

**Modyfikacje:**

- Gra 1 × 1.
- Gra 2 × 2.
- Gra 1 × 2.
- Gra 2 × 1.

**Uwagi:**

W grze nawiązanie do wcześniejszego ćwiczenia:

1. Pierwszy kontakt, szybkość.
2. Wykonanie zmiany kierunku.
3. Zastosowanie ruchu alternatywnego.

## METODYKA NAUCZANIA ZWODÓW W PIŁCE NOŻNEJ

### Metodyka, co to jest?

Zwody to jedyny element techniki specjalnej w piłce nożnej – o czym już wcześniej wspomniano, który jest „otwarty”, tzn. cały czas istnieje możliwość wymyślenia nowej kombinacji ruchów pozwalającej wyminąć przeciwniczkę. Wśród szerokiej, opisanej w poprzednim rozdziale gamy dostępnych zwodów jedne są stosunkowo proste, a inne wymagają doskonałej koordynacji i kontroli piłki.

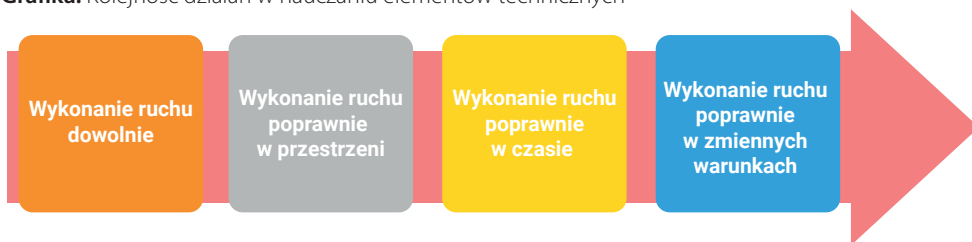
Metodyka nauczania umiejętności ruchowych to nic innego jak logiczny i usystematyzowany sposób przekazywania i nabywania nowej lub przebudowania starej umiejętności, zgodnie z podstawowymi zasadami dydaktyki, czyli od znanego do nieznanego i od łatwego do trudnego z uwzględnieniem indywidualnych zdolności ucznia.

W poniższym rozdziale opisana zostanie propozycja metodyki nauczania zwodów w piłce nożnej z uwzględnieniem wieku i poziomu sportowego zawodniczek.

### Kolejność działań w nauczaniu elementów technicznych

Wychodząc z przedstawianych wyżej zasad stopniowania trudności, nauczanie zwodów powinno przebiegać wg następującego schematu (grafika).

**Grafika.** Kolejność działań w nauczaniu elementów technicznych



Należy przy tym pamiętać, by przez cały czas usuwać błędy i „przyruchy”, dążyć do tego, by technika wykonania była przede wszystkim skuteczna.

Jest pewnym truizmem, ale i tak warto o tym wspomnieć, że skuteczność nauczania zależy nie tylko od metodyki nauczania i kompetencji nauczającego, ale w dużej mierze również od tego, jakim potencjałem dysponuje nauczany. Technikę bowiem naucza się łatwiej, gdy nauczany dysponuje dużym zasobem elementarnych umiejętności ruchowych i posiada wysoki poziom zdolności koordynacyjnych, w tym tzw. uzdolnień ruchowych pozwalających szybko, dokładnie i trwale nabywać nowe umiejętności.

Zanim przejdziemy do omówienia metodyki nauczania zwodów, warto przypomnieć prawidłowy, bardziej rozbudowany, proces nauczania:

- Odpowiedni pokaz (nauczyciela, najlepszego ucznia, wideo, symulacja komputerowa).
- Objaśnienie i omówienie (wykonania, najważniejsze elementy ruchu, najczęstsze błędy).
- Wyobrażenie ruchu – jego przebiegu w czasie i przestrzeni, założenia programu ruchowego własnego wykonania.
- Sprawdzenie wiedzy o nauczonym działaniu (rozmowa, sprawdzian).
- Wykonania ruchu w sposób dowolny w wolnym tempie.
- Wykonanie ruchu w sposób dowolny w szybkim tempie.
- Wykonanie samodzielnie z wykorzystaniem trenażerów lub innych przyborów.
- Wykonanie samodzielnie z bierną przeciwniczką.
- Wykonanie samodzielnie z aktywną przeciwniczką.

### **Nauczanie zwodów w różnych kategoriach wiekowych**

Na etapie **juniorki F i E** zawodniczki powinny wykonywać różnorakie zadania w formie ćwiczeń, gier i zabaw z piłką toczącą się, koźlującą lub spadającą. Celem zasadniczym jest wyrabianie czucia piłki. Wskazane jest nauczanie prostych zwodów na bazie pokazu i próby wykonania. Idealnym narzędziem są małe gry, gdzie zachęca się do kreatywności i radości z gry ofensywnej.

Na etapie **juniorki D i C**, a w zasadzie na koniec etapu juniorki E należy zacząć systematyczny trening zwodów<sup>1</sup>. W tym celu trzeba zaplanować dużo czasu na nauczanie różnych zwodów w zależności od ustawienia przeciwniczki i miejsca na boisku. Kluczowe jest prawidłowe stosowanie metodyki nauczania i bieżące eliminowanie błędów już na etapie początkowego nauczania.

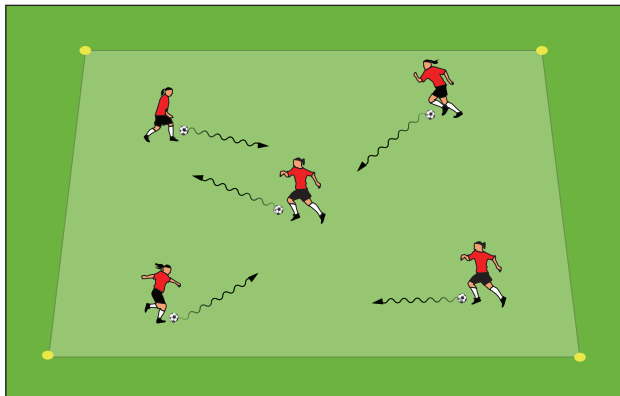
Na etapie **juniorki B i A** następuje doskonalenie poznanych zwodów z akcentem na dynamikę wykonania, zmienność tempa i skuteczność w walce z aktywnymi przeciwniczkami. Zwody należy zawsze łączyć z jakimś działaniem (podaniem, strzałem, dryblingiem). Na tych etapach zwody dobiera się już pod konkretne pozycje na boisku i te doskonalą w pierwszej kolejności.

### **Metodyka nauczania zwodów w piłce nożnej**

Przedstawiona poniżej metodyka jest prosta i uniwersalna. Jej uniwersalność polega na tym, że jest idealna do nauczania wszystkich wymienionych w poprzednim rozdziale zwodów. Kluczem jest tylko dobranie prostego środka treningowego umożliwiającego wykonanie danego zwodu i właściwy coaching, czyli wskazówki i korekta trenera. W celu ułatwienia metodykę podzielono na 6 kolejnych kroków.

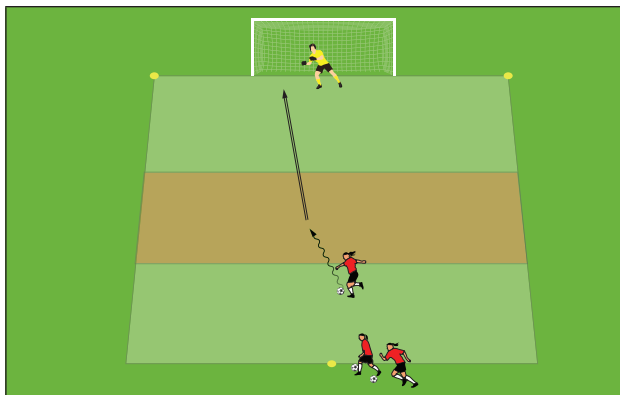
<sup>1</sup> Zasada ta dotyczy mniej zdolnych ruchowo zawodniczek/zawodników. Pracując z uzdolnionymi ruchowo i piłkarsko dziećmi, nauczanie zwodów można zacząć już na etapie junióra F.

## Krok 1. Pokaz trenera i pierwsze próby wykonania



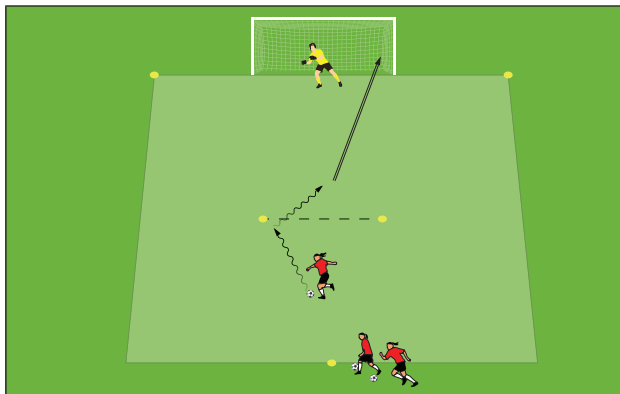
- Wykonanie danego zwodu w miejscu, ewentualnie w ruchu

## Krok 2. Zwód w określonym polu

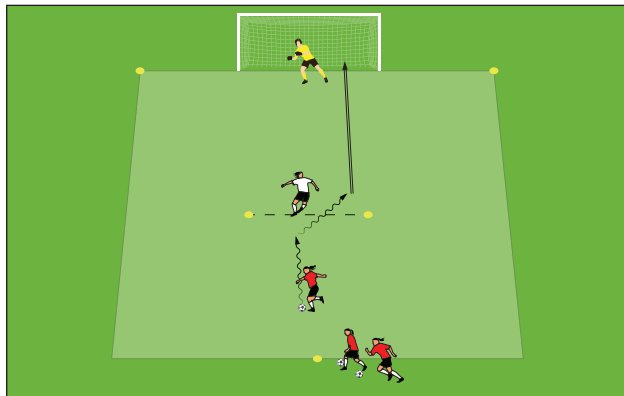


- Wykonanie danego zwodu w określonym sektorze/polu zakończone np. strzałem

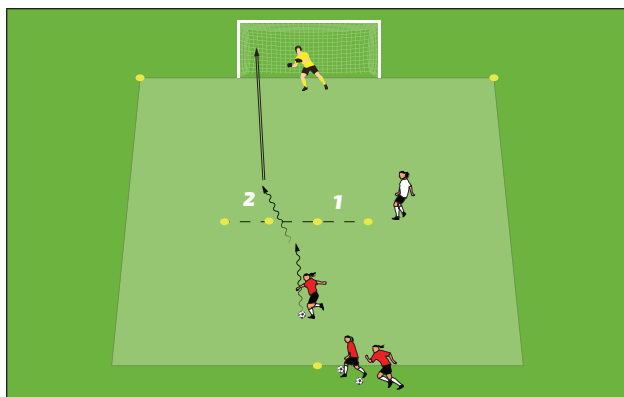
## Krok 3. Zwód na linii lub przed pachołkiem/postacią



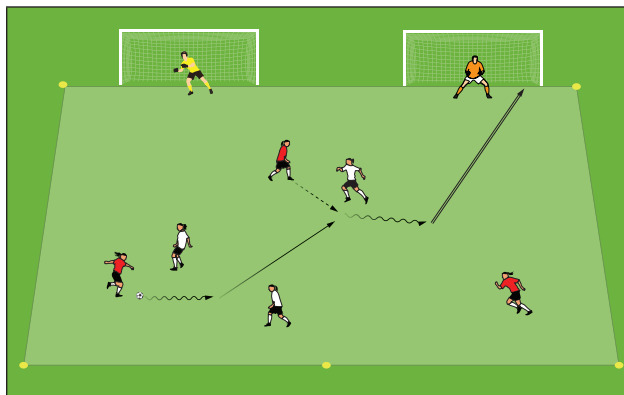
- Wykonanie danego zwodu na linii, przed pachołkiem lub wbitą postacią.
- Celem jest lepsza kontrola piłki i wykonanie zwodu w odpowiednim miejscu

Krok 4. **Zwód przed przeciwniczką bierną**

- Wykonanie danego zwodu przed przeciwniczką „bierną” – działającą na ograniczonym terenie.
- Np. obrończyni może poruszać się tylko po linii

Krok 5. **Zwód przed przeciwniczką aktywną**

- Wykonanie danego zwodu przed przeciwniczką aktywną w różnych sytuacjach z wyborem

Krok 6. **Zwód doskonalony w grach**

- Wykonanie danego zwodu w grach od 1 x 1 do 4 x 4

**Wskazówki i korekta nauczającego:**

- Zawodniczki „uczą się oczami”, dlatego prawidłowy pokaz jest najważniejszy.
- Właściwe wykonanie „ruchu zwodzącego” mającego na celu oszukanie obrońcy co do właściwego kierunku, celu działania.
- Najpierw dokładność, potem szybkość wykonania. Zawodniczki często chcą za wcześnie robić zwód szybko i przez to traci na tym dokładność. Trzeba dać sobie czas na dokładne opanowanie ruchu, poprawianie w przestrzeni.
- Każdy zwód musi mieć alternatywę, czyli ruch w stronę przeciwną lub połączenie z innym.
- Zwód jest dopiero wtedy dobry, kiedy jest skuteczny.
- Wykonanie na 2 tempa – wolno i potem szybko.
- Zachowanie właściwej odległości od obrońcy (nie za daleko – obrończyni zdąży zareagować/ani za blisko – obrończyni zdoła wybić piłkę).
- „Gra głową” (szczególnie oczami). Chodzi o zmylenie przeciwniczki co do właściwych intencji poprzez ruch głowy i kierowanie oczu w stronę przeciwną do zamierzonego kierunku ruchu.
- Najważniejsze: oszukać obrończynię, wyprowadzić z równowagi, wyminąć ją piłką, a potem jak najszybciej ciałem.

## Przykładowa jednostka treningowa

Na zakończenie tego rozdziału przedstawiono przykładową jednostkę treningową poświęconą nauczaniu wybranego zwodu – Step Over.

### TEMAT ZAJĘĆ: Nauka zwodu „Step Over”

Kategoria wiekowa: Juniorki D

Czas (liczba minut): 90

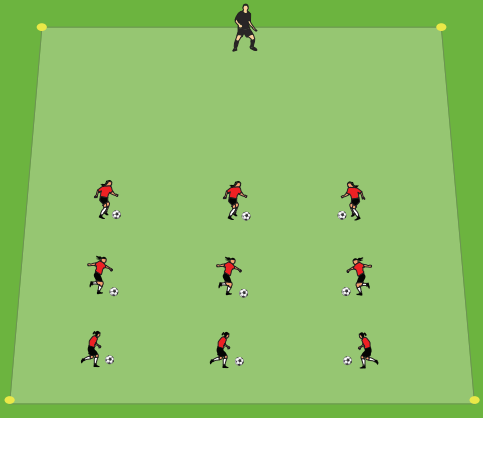
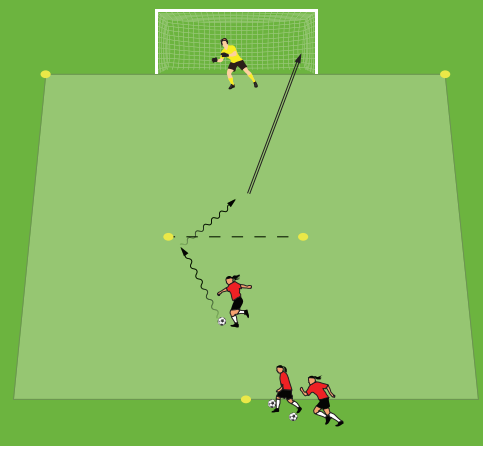
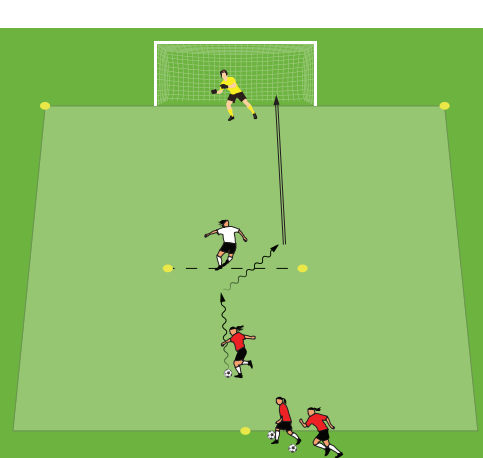
Miejsce: połowa boiska

Liczba zawodniczek: 8

Przybory treningowe: tyczki, oznaczniki, stożki, piłki, przenośna bramka

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA I UWAGI
WSTĘPNA	<p><b>„Prowadzenie piłki w sektorze”</b></p> <p>Pole ćwiczeń jak na grafice, każda zawodniczka ma piłkę.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 min – dowolna zabawa z piłką,</li> <li>• 5 min – prowadzenie piłki z zadaniami dodatkowymi od trenera,</li> <li>• 3 min – jedna zawodniczka pokazuje dowolne zadanie z piłką, a druga naśladuje.</li> </ul>	10 min	
	<p><b>„Berek murarz”</b></p> <p>Pole zabawy jak wcześniej z wyznaczoną strefą środkową. Zawodniczki ustawione jak na grafice. Piłki odłożone w wyznaczone miejsce. Zawodniczki na liniach końcowych na zmianę starają się przebiec na drugą stronę i nie dać się złapać „murarzom”, którzy mogą łapać tylko w wyznaczonym sektorze. Złapana zmienia się z „murarzem” rolami. Wygrywa zawodniczka, która jako pierwsza przebiegnie 8 razy bez złapania przez murarza.</p>	5 min	
	<p><b>„Zabawa w ganiego”</b></p> <p>Pole zabawy jak wcześniej z wyznaczonymi tyczkami i pachołkami otwartymi bramkami ze stożków. Zawodniczki ustawione jak na grafice: grupa A – uciekające; grupa B – goniące. Zawodniczka z grupy A musi przebiec przez jedną z dwóch otwartych bramek (1 pkt), a zawodniczka z grupy B ma za zadanie ją złapać. Rywalizacja zespołowa. Odmiana: jw., ale z piłkami.</p>	5 + 5 min	



CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA I UWAGI
GŁÓWNA 1	<p><b>„Nauka zwodu Step Over 1” – KROK 1 i 2</b></p> <p>Pole ćwiczeń i ustawienie zawodniczek jak na grafice. Każda ma piłkę.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zawodniczki w miejscu wykonują zwód,</li> <li>• jw., ale w ruchu do trenera,</li> <li>• jw., ale zwód na sygnał trenera i w stronę przez niego wskazaną,</li> <li>• jw., ale trener pokazuje stronę.</li> </ul>	10 min	
	<p><b>„Nauka zwodu Step Over 2” – KROK 3</b></p> <p>Pole ćwiczeń i ustawienie zawodniczek jak na grafice. Każda ma piłkę.</p> <p>Zawodniczka wykonuje zwód przed pachołkiem/postacią i oddaje strzał. Przy większej liczbie zawodniczek należy zorganizować więcej pól ćwiczeń.</p>	10 min	
	<p><b>„Nauka zwodu Step Over 3” – KROK 4 i 5</b></p> <p>Pole ćwiczeń i ustawienie zawodniczek jak na grafice. Każda ma piłkę. Zawodniczka wykonuje zwód przed przeciwniczką, która może się poruszać tylko po linii.</p> <p>Odmiana: obrończyni aktywna, po przechwycie również atakuje bramkę z bramkarzem.</p>	7+7 min	

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA I UWAGI
GŁÓWNA 2	<p><b>„Doskonalenie zводу Step Over 1”</b> – KROK 6</p> <p>Pole gry i ustawienie zawodniczek jak na grafice. Piłki u trenera. Gra dowolna. Celem atakujących jest przeprowadzić piłkę przez linię bramkową przeciwnika (1 pkt). Wyminięcie przeciwnika dowolnym zводом (1 dodatkowy pkt). Wyminięcie przeciwnika zводом Step Over (2 dodatkowe pkt). <i>Należy zachęcać zawodniczki do gry 1 × 1 i stosowania nauczanego zводу poprzez pozytywny coaching</i></p>	10 min	
	<p><b>„Doskonalenie zводу Step Over 2”</b> – KROK 7</p> <p>Pole gry i ustawienie zawodniczek jak na grafice. Piłki u trenera. Gra dowolna na dwie bramki. Wyminięcie przeciwnika zводом Step Over zakończone asystą lub bramką (2 dodatkowe pkt). <i>Należy zachęcać zawodniczki do gry 1 × 1 i stosowania nauczanego zводу poprzez pozytywny coaching.</i></p>	15 min	
KOŃCOWA	<p><b>„Podsumowanie zajęć”</b></p> <p>Sprzątanie miejsca treningu i podsumowanie zajęć przez trenera z grupą na zasadzie pytań i odpowiedzi dotyczących nauczanych treści.</p>	5 min	

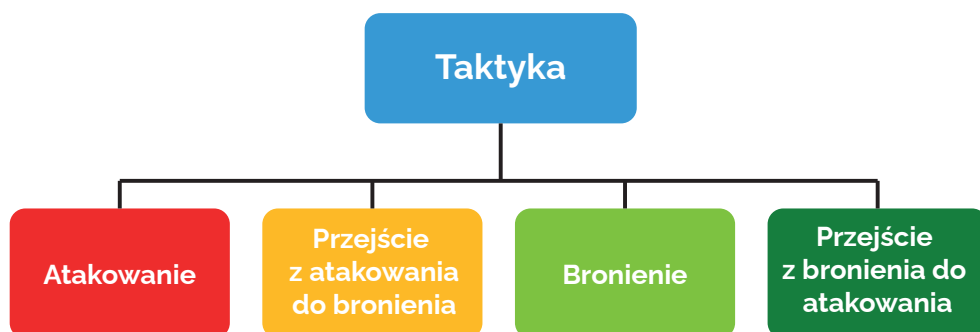
## ROZDZIAŁ 3 – TAKTYKA INDYWIDUALNA I GRUPOWA – NAJWAŻNIEJSZE SKŁADOWE W PROCESIE NAUCZANIA

Rozumienie sposobu gry przez zawodniczki w piłce nożnej jest niewątpliwie obszarem, który ewoluuje, ze względu na ciągłe poszukiwanie najskuteczniejszych wzorców zachowań indywidualnych i zespołowych, przy zmieniających się sytuacjach w grze. Zrozumienie obranej taktyki gry staje się kluczem do podniesienia poziomu efektywności działań zawodniczek i zespołu.

Jest wiele definicji taktyki gry, jednakże uogólniając, można stwierdzić, że TAKTYKA to planowanie gry według określonego stylu i zasad, a także wybór konkretnego sposobu rozwiązywania zaistniałych sytuacji w grze przez zawodniczki, grupę zawodniczek bądź zespół.

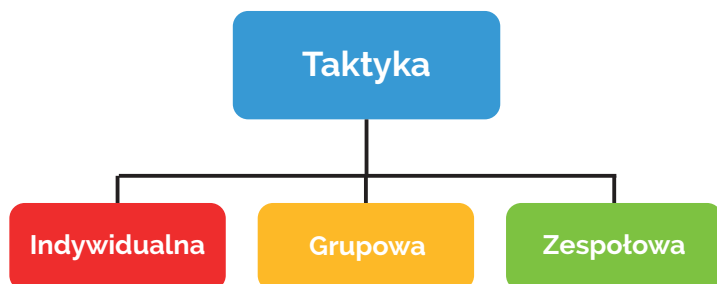
Piłka nożna jest szybką grą, prowadzoną w wysokim tempie na całym boisku. W fazie atakowania jednym z celów nadrzędnych jest ciągłe tworzenie i wykorzystywanie wolnej przestrzeni przez własne zawodniczki, kreując różne możliwości wyboru gry. Natomiast w bronieniu jedno z zadań to zabezpieczenia obszaru (strefy) przed atakami przeciwniczek oraz jak najszybszego odebrania piłki poprzez wywieranie presji na rywalkach.

We współczesnej piłce nożnej drużyny ustawiają się blisko siebie, stale zawężając i skracając pole gry w kierunku do piłki, a przy wznowieniach gry od bramki – w kierunku osi środkowej pola gry. Zatem współczesna piłkarka musi być gotowa do skutecznej gry w każdej strefie i sektorze boiska. Musi ją cechować bardzo dobre przygotowanie techniczno-taktyczne, jak również rozumienie gry (inteligencja piłkarska). Nowoczesna zawodniczka musi rozumieć fazy gry, odpowiednio analizować i interpretować sytuacje boiskowe oraz podejmować najtrafniejsze decyzje w danej sytuacji.



Rozpatrując działania techniczno-taktyczne w obrębie taktyki zespołowej, grupowej i indywidualnej, należy głównie określić zasady, które stanowią podstawę planowania i koncepcji gry. Jednakże taktyczny fundament stanowi taktyka indywidualna

i grupowa, dla osiągnięcia skutecznej, realizowanej taktyki zespołowej. Obejmuje ona szczegółowe zasady gry (detale taktyczne) w działaniach zawodniczki (zawodniczek).



### Wybrane elementy gry w działaniach indywidualnych i grupowych w fazie atakowania

Głównym celem w atakowaniu jest zdobycie bramki. Aby cel realnie mógł być osiągnięty, istotna jest świadomość podejmowanych działań z piłką i bez piłki przez zawodniczkę (zawodniczkę). Zrozumienie oraz zastosowanie kluczowych działań techniczno-taktycznych w obszarze taktyki indywidualnej i grupowej daje solidny fundament do podwyższenia skuteczności atakowania, a co się z tym wiąże – efektywności gry.

Do szczególnie ważnych elementów gry należy zaliczyć m.in.:

**1. Kontrolę przestrzeni** (pozycja otwarta, wzrok przez ramię /WPR/).

**2. Przyjęcie kierunkowe** – jest to przyjęcie piłki (opanowanie piłki) przez zawodniczkę w określonym, zamierzonym kierunku. Ma ono na celu szybkie zdobycie wolnej przestrzeni. Aby przyjąć piłkę w sposób skuteczny, kluczowe jest odpowiednie ustawienie tułowia, barków i stóp, tak aby odbita piłka podążyła w zamierzonym kierunku i optymalnym tempie. Obranie pozycji „otwartej” przed przyjęciem piłki jest bardzo istotne z punktu widzenia obserwacji tego, co dzieje się na boisku oraz co jest pomocne w podejmowaniu decyzji, w którą stronę przyjąć piłkę, aby móc kontynuować grę. Wyróżniamy przyjęcie kierunkowe w miejscu i w ruchu.

### 3. Tworzenie linii podania:

- tzw. wyjście z cienia,
- w ruchu do piłki,
- w ruchu od piłki,
- w grze między liniami,
- poniżej linii piłki,
- powyżej linii piłki.

### 4. Kolejność działań w atakowaniu (3 etapy):

- I. Wybiegnięcie do podania piłki.
- II. Przyjęcie piłki-podanie piłki/przyjęcie piłki-drybling-podanie piłki.
- III. Ruch po podaniu (dalsza aktywność w grze).

## 1. Kontrola przestrzeni (pozycja otwarta, wzrok przez ramię /WPR/)



### Zasady:

- ustawienie ukośne (pozycja wykroczo-zakrocza, obniżona),
- widzenie pola gry (3 płaszczyzny).

### Ustawienie wahadłowej w pozycji otwartej w systemie gry 1-3-5-2



## 2. Przyjęcie kierunkowe: w miejscu, w ruchu

Przyjęcie kierunkowe (przyjęcie piłki w ruchu w wolną przestrzeń)



### Zasady:

- przyjęcie piłki w ruchu (dalszą nogą od rywalki),
- przyjęcie piłki po zatrzymaniu i zmianie kierunku (poruszania dalszą nogą od rywalki),
- szybkość i skuteczność wykonania,
- optymalny pierwszy kontakt z piłką.



## Przyjęcie kierunkowe (przyjęcie piłki w miejscu)

**Zasady:**

- doprowadzenie do przyciągnięcia presji przeciwniczki do siebie,
- wykonanie podania w momencie przyciągnięcia presji przeciwniczki.



### 3. Tworzenie linii podania (wyjście z „cienia”)



#### Zasady:

- poruszanie diagonalne (skośne),
- poruszanie od lub do piłki,
- wyjście „z cienia” – ruch po skosie,
- ruch do lub od piłki.





**Tworzenie linii podania**

Ruch do lub od piłki

**Tworzenie linii podania**

Ruch do piłki



**Tworzenie linii podania**

Jedna zawodniczka wykonuje ruch do piłki, druga od piłki

**Tworzenie linii podania**

Jedna zawodniczka wykonuje ruch do piłki, druga od piłki



## Tworzenie linii podania (gra między liniami)



### Zasady:

- ustawienie w przestrzeni pomiędzy liniami rywalek,
- ustawienie w przestrzeni pomiędzy zawodniczkami formacji,
- minimalizowanie możliwości przechwyty piłki przez rywalkę.



## 4. Kolejność działań w atakowaniu (etapy)

Wybiegnięcie



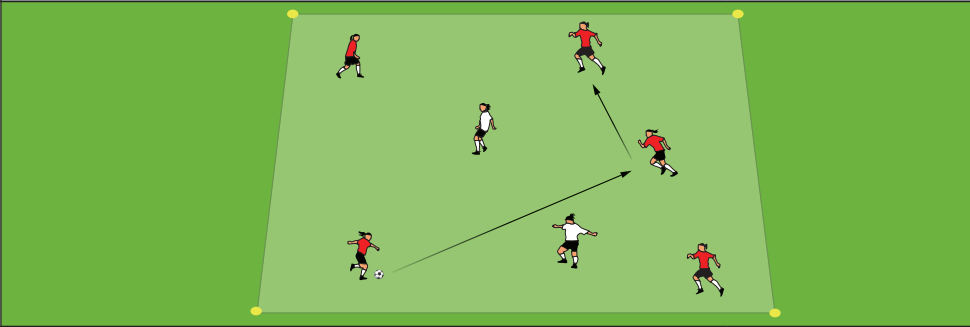
Przyjęcie/podanie

Ruch po podaniu

**Zasada:**

Po podaniu piłki obowiązkowo zawsze ruch na wolne pole.

## PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE

 <b>NAZWA GRY</b>	
<b>Gra 5 × 2</b>	
Cele	
FAZA GRY	Działania taktyczno-techniczne
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tworzenie linii podania.</li> <li>✓ Przyjęcie kierunkowe</li> </ul>
Przebieg gry	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zadaniem zawodniczek w fazie atakowania (czerwone) jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce poprzez wymianę podań piłki.</li> <li>• Gra na min. 2 kontakty z piłką.</li> <li>• Po przejściu piłki przez zawodniczki broniące następuje szybka próba odbioru piłki (niepozwolenie na wymianę podania pomiędzy zawodniczkami broniącymi).</li> <li>• Zadaniem zawodniczek w fazie bronienia (niebieskie) jest odbiór piłki i wykonanie podania pomiędzy sobą, po czym następuje zmiana zawodniczek broniących z atakującymi (zawodniczka popełniająca błąd oraz zawodniczka ustawiona względem niej z prawej strony).</li> <li>• Podania między obrończynie (1 pkt).</li> <li>• Po wykonaniu 10 podań zespół atakujący zdobywa 1 pkt.</li> <li>• Po zdobyciu 5 pkt przez atakujące obrończynie zmieniają się po 2 odbiorach piłki lub stratach przez atakujące</li> </ul>	
Grafika	
	
Wskazówki i korekta	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Właściwe ustawienie zawodniczek atakujących, tworzących linie podania.</li> <li>✓ Przyjmowanie piłki w stronę zamierzonego podania.</li> <li>✓ Możliwa gra na 2–3 kontakty z piłką.</li> <li>✓ Rotacja w ustawieniu zawodniczek atakujących</li> </ul>	



## NAZWA GRY

## Gra 3 × 3 + 3N

## Cele

## FAZA GRY



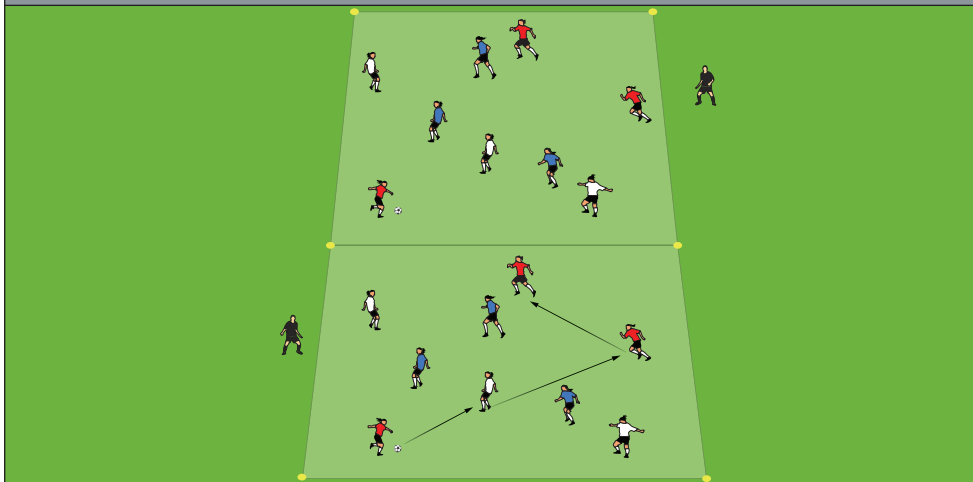
Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Tworzenie linii podania.
- ✓ Przyjęcie kierunkowe.
- ✓ Kontrola przestrzeni

## Przebieg gry

- Zadaniem zawodniczek w fazie atakowania (6 × 3) jest wykonanie 5 podań i zagranie do trenera. Następnie drugi trener wprowadza piłkę do drugiego pola gry.
- Zadaniem zawodniczek w fazie bronienia jest odbiór piłki i wykonanie co najmniej jednego podania pomiędzy sobą, po czym następuje zmiana zawodniczek broniących z atakującymi (zawodniczka popełniająca błąd wraz z zawodniczkami tego samego koloru).
- Po przejściu piłki przez zawodniczki broniące następuje szybka próba odbioru piłki (niepozwolenie na wymianę podania pomiędzy zawodniczkami broniącymi).
- Podania między zawodniczki broniące dodatkowo punktowane

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Właściwe ustawienie zawodniczek atakujących, tworzących linię podania.
- ✓ Przyjmowanie piłki w stronę zamierzonego podania.
- ✓ Możliwa gra na 2–3 kontakty z piłką.
- ✓ Kontrola przestrzeni.
- ✓ Rotacja zawodniczek atakujących, wykorzystując zmienne ustawienie



## NAZWA GRY

## Gra 9 × 5 (4 strony świata)

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Tworzenie linii podania.
- ✓ Przyjęcie kierunkowe.
- ✓ Kontrola przestrzeni

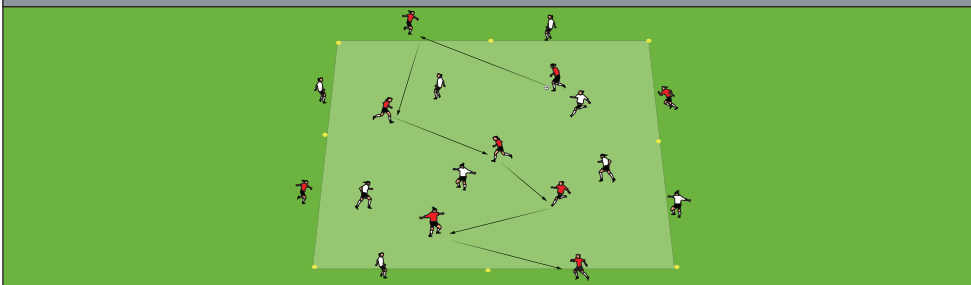
## Przebieg gry

- Dwa zespoły po 9 zawodniczek, z czego po 5 ustawionych jest w środku pola gry i po 4 na obwodzie.
- Otwarcia gry od trenera ustawionego poza polem gry.
- W środku pola odbywa się gra 5 × 5 z zawodniczkami na zewnątrz („bandy”).
- Celem gry jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce i przenoszenie ciężaru gry na 4 strony świata.
- Zadaniem zawodniczek w fazie atakowania jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce poprzez wymianę podań piłki z wykorzystaniem zawodniczek na „bandach”.
- Zadaniem zawodniczek w fazie bronienia jest jak najszybszy odbiór piłki i jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce z wykorzystaniem zawodniczek na „bandach”.
- Zespół, który popełnił błąd i stracił piłkę, podejmuje natychmiastowe działania zmierzające do odbioru piłki

## Modyfikacje:

- Po utrzymaniu się przy piłce dłużej niż 10 s zespół otrzymuje 1 pkt.
- Po wykonaniu przez zespół 10 podań zespół otrzymuje 1 pkt.
- Zawodniczki na bandach wymiennie po podaniu

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Właściwe ustawienie zawodniczek atakujących, tworzących linię podania (wyjście z „cienia”).
- ✓ Przyjmowanie piłki w stronę zamierzonego kierunku podania.
- ✓ Kontrola przestrzeni poprzez wykorzystanie wolnej przestrzeni pola gry.
- ✓ Pozycja otwarta.
- ✓ Przenoszenie ciężaru gry.
- ✓ Kontrola przestrzeni



## NAZWA GRY

## „Hiszpanka” – Gra 11 × 11

## Cele

## FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Gra między liniami.
- ✓ Tworzenie linii podania.
- ✓ Przyjęcie kierunkowe.
- ✓ Kontrola przestrzeni (WPR)

## Przebieg gry

- Dwa zespoły po 11 zawodniczek w systemach 1–4–1–4–1 i 1–4–3–3.
- Piłki w bramkach.
- Otwarcie gry.
- W strefach gry dowolnej – szukanie optymalnego rozegrania (dowolna liczba kontaktów z piłką).
- W strefie środkowej – dozwolone tylko jedno podanie zwrotne.
- Zadaniem zawodniczek w fazie atakowania jest (z uwzględnieniem zasad w strefach) stwarzanie możliwości gry pomiędzy liniami rywali, by w optymalny sposób przedostać się do strefy ataku i zdobyć bramkę.
- Zespół atakujący po stracie piłki podejmuje natychmiastowe działanie w celu odbioru piłki.
- Zawodniczki w fazie bronienia mają za zadanie odebrać piłkę, pamiętając o dobrym, zespołowym ataku na przeciwnika. Po odbiorze piłki (z zachowaniem zasad w strefach) zawodniczki przechodzą szybko do działań ofensywnych, których celem jest zdobycie bramki

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Granie do przodu, wymijając linie przeciwnika!
- ✓ Szukanie linii podań poprzez wyjście z „cienia”.
- ✓ Stosowanie przyjęć kierunkowych (w staniu, w biegu).
- ✓ Kontrola przestrzeni poprzez wykorzystanie wolnej przestrzeni pola gry





## NAZWA GRY

Gra 4 × 4 + 4

### Cele

#### FAZA GRY



Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Tworzenie linii podania (wyjście z „cienia”).
- ✓ Przyjęcie kierunkowe.
- ✓ Kontrola przestrzeni

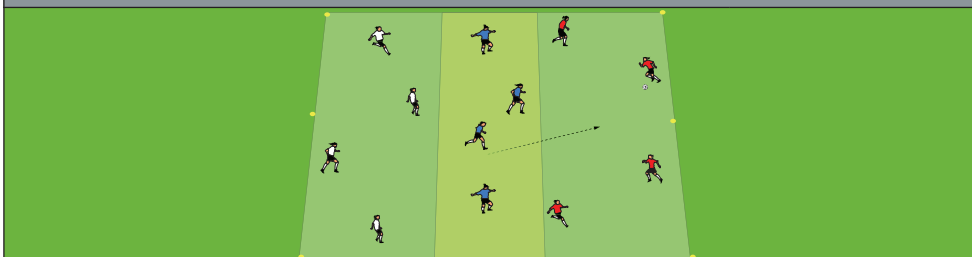
### Przebieg gry

- Trzy zespoły w różnych kolorach po 4 zawodniczki.
- Zadaniem zawodniczek w fazie atakowania jest wykonanie co najmniej 5 podań ( $4 \times 1$ ), po czym celem jest zagranie piłki na drugą stronę przez strefę środkową (podanie wymijające 3 zawodniczki będące w strefie środkowej), tam następuje dalsza gra z tą samą zasadą.
- Po podaniu na drugą stronę kolejna zawodniczka ze strefy środkowej wbiega w pole gry i stara się odebrać piłkę.
- Zadaniem zawodniczek w fazie bronienia jest wybiegnięcie jednej z nich ze strefy środkowej do strefy bocznej, w której znajdują się 4 atakujące zawodniczki.
- Zmiana zespołów następuje po odbiorze lub przejęciu piłki i wykonaniu podania do zawodniczki zespołu oczekującego po drugiej stronie (po odbiorze szukamy najdalszej linii podania) lub po błędzie zespołu atakującego. Zawodniczki w strefie środkowej mają za zadanie zamykać linie podań.
- Po przejęciu piłki przez zawodniczkę broniącą następuje szybka próba odbioru piłki i niedopuszczenie do wykonania celnego podania do strefy środkowej zawodniczek, które atakowały

#### Modyfikacje:

- Gra  $4 \times 2/4 \times 3$ .
- Podanie po wymianie 7/8 podań.
- Zmniejszenie pola gry

### Grafika



### Wskazówki i korekta

- ✓ Właściwe ustawienie zawodniczek atakujących, tworzących linie podania (wyjście z „cienia”).
- ✓ Stosowanie przyjęć kierunkowych.
- ✓ Pozycja otwarta



## NAZWA GRY

Gra 6 × 6 + 6

## Cele

## FAZA GRY



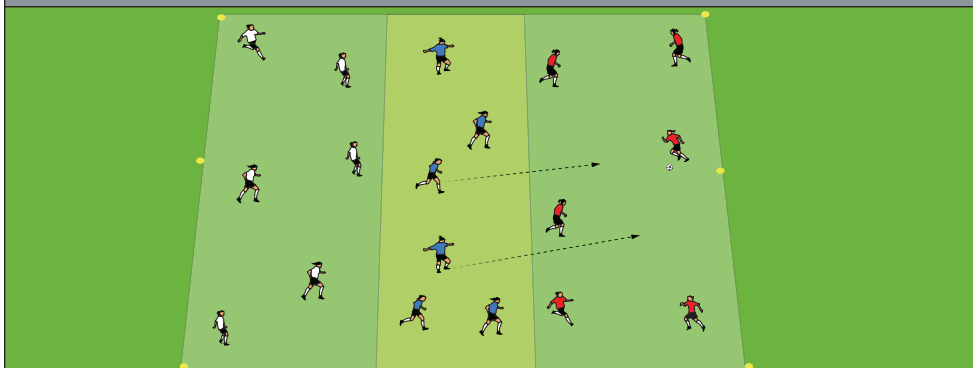
Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Tworzenie linii podania (wyjście z „cienia”).
- ✓ Przyjęcie kierunkowe.
- ✓ Kontrola przestrzeni

## Przebieg gry

- Trzy zespoły w różnych kolorach po 6 zawodniczek.
- Zadaniem zawodniczek w fazie atakowania jest wykonanie co najmniej 3 podań ( $6 \times 3$ ), po czym celem jest zagranie piłki na drugą stronę przez strefę środkową (podanie wymijające 3 zawodniczki będące w strefie środkowej), tam następuje dalsza gra z tą samą zasadą.
- Po podaniu na drugą stronę kolejne 3 zawodniczki ze strefy środkowej wbiegają w pole gry i starają się odebrać piłkę.
- Zadaniem zawodniczek w fazie bronienia jest wybiegnięcie trzech z nich ze strefy środkowej do strefy bocznej, w której znajduje się 6 atakujących zawodniczek.
- Zmiana zespołów następuje po odbiorze lub przejęciu piłki i wykonaniu podania do zawodniczki zespołu oczekującego po drugiej stronie (po odbiorze szukamy najdalszej linii podania) lub po błędzie zespołu atakującego. Zawodniczki w strefie środkowej mają za zadanie zamykać linie podań.
- Po przejęciu piłki przez zawodniczkę broniącą następuje szybka próba odbioru piłki i niedopuszczenie do wykonania celnego podania do strefy środkowej zawodniczek, które atakowały.
- Dowolna liczba kontaktów z piłką

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Właściwe ustawienie zawodniczek atakujących, tworzących linie podania (wyjście z „cienia”).
- ✓ Stosowanie przyjęć kierunkowych.
- ✓ Pozycja otwarta

## ROZDZIAŁ 4: PROPONOWANE ZASADY WSPIERAJĄCE PROCES SZKOLENIA W UJĘCIU GRY ZESPOŁOWEJ NA PODSTAWIE MODELU GRY MŁODZIEŻOWYCH REPREZENTACJI POLSKI Kobiet W LATACH 2019–2021

„Młodzież preferuje bycie zachęcaną niż instruowaną.”

Johann Wolfgang von Goethe

### Zasady organizacji gry młodzieżowych reprezentacji kobiet

Organizacja gry zespołowej wymaga zrozumiałej struktury i określonych zasad, które uporządkują podejmowane działania i przyczynią się do realizacji przyjętego modelu gry.

Wskazane w materiale zasady dotyczą organizacji gry młodzieżowych reprezentacji kobiecych Polskiego Związku Piłki Nożnej w latach 2019–2021.

Wyznaczając obrany kierunek, trenerzy selekcjonerzy przede wszystkim uwzględnili standaryzację podejmowanych działań, a także doskonalili te **obszary, które w przeszłości ukształtują zawodniczkę pewną siebie, potrafiącą grać pod presją, podejmującą odważne i skuteczne decyzje, ale przede wszystkim rozumiejącą strukturę gry i jej składowe**. Każda reprezentacja od WU15 do WU19 w procesie szkolenia reprezentacyjnego grała w systemie 1–4–3–3, wykorzystując także zmiany w ustawieniu z przejściem do 1–4–1–4–1 lub 1–4–5–1 głównie w fazie bronienia. Aktualnie młodzieżowe reprezentacje realizują program szkolenia w oparciu o system 1–3–5–2 (2021).

Poniżej przedstawiamy zbiór zasad ogólnych i zadań dla poszczególnych zawodniczek w określonych fazach gry, które mogą posłużyć za inspirację do tworzenia własnej koncepcji pracy bez względu na preferowany system gry.

**Grafika.** Model gry młodzieżowych reprezentacji Polski kobiet w latach 2019–2021

## MODEL GRY



**Grafika.** Zasady gry w atakowaniu młodzieżowych reprezentacji kobiecych

## ATAKOWANIE

- współpraca BR z zespołem
- ruch bez piłki
- gra z optymalną liczbą kontaktów

- pozycja otwarta
- ruch po skosie
- komunikacja

### OTWARCIE GRY

- nasze ustawienie
- ustawienie przeciwnika
- wolna przestrzeń

- ustawienie między liniami i pomiędzy rywalami
- wymiana pozycji
- podania do przodu lub zwrotne

### BUDOWANIE GRY

- gra pod presją
- reakcja zawodniczki bez piłki na ruch rywala
- cierpliwość lub gra najkrótszą drogą do bramki

- przyspiesz
- graj na jeden kontakt
- zdecyduj się na strzał

### ZAKOŃCZENIE GRY

- co najmniej 4 zawodniczki biorące udział w zakończeniu akcji, gdzie 5 zabezpiecza atak (5:5 równowaga)

## ATAKOWANIE

Atakowanie – głównym celem jest zdobycie bramki, wykorzystując wszystkie strefy i optymalnie szerokość oraz długość boiska

**Atakowanie: otwarcie gry – główne zasady i zadania**

### I. Zasady

1. Ustawienie zawodniczek optymalnie szeroko (boczne obrończynie lub wahadłowe możliwie jak najwyżej).
2. Otwieramy **przede wszystkim do strefy niskiej**, także pod presją rywala (blokującego otwarcie czy broniącego wysoko). Naszym celem jest doskonalenie gry pod presją i wychodzenie spod presji do dalszych działań.
3. Identyfikujemy wolne przestrzenie, wynikające z ustawienia przeciwnika.

### Zadania

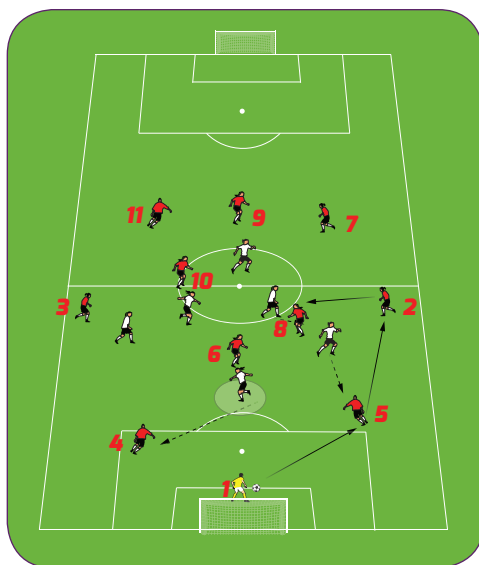
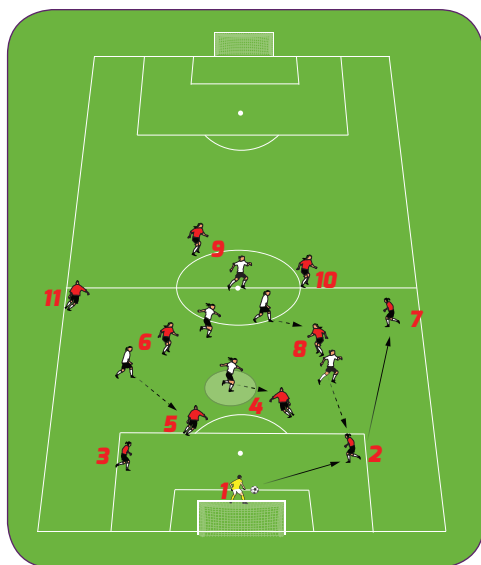
1. Kluczową rolę odgrywają bramkarki, które identyfikują wolną przestrzeń i posiadają możliwość podania piłki do zawodniczek ustawionych w najdogodniejszym sektorze.
2. Otwieramy do określonego (także zaplanowanego) sektora, gdzie pojawia się wolna przestrzeń.

**Grafiki.** Strefy boiska w fazie atakowania w ustawieniu 1–4–3–3/1–3–5–2



## II. Możliwości otwarcia gry, wykorzystując wolne przestrzenie w ustawieniu przeciwnika

**Grafiki.** Ustawienie zespołu podczas otwarcia gry przeciwko rywalowi broniącemu wysoko z jednym napastnikiem



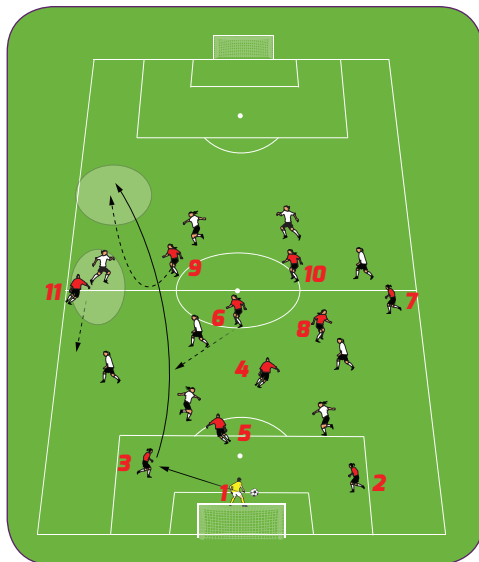
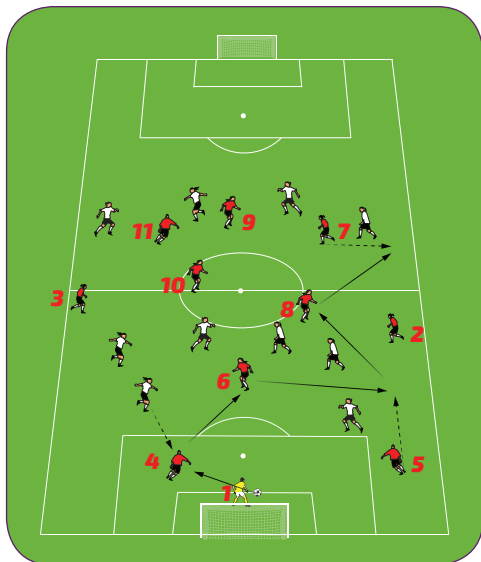
**Grafiki.** Ustawienie zespołu podczas otwarcia gry przeciwko rywalowi blokującemu otwarcie



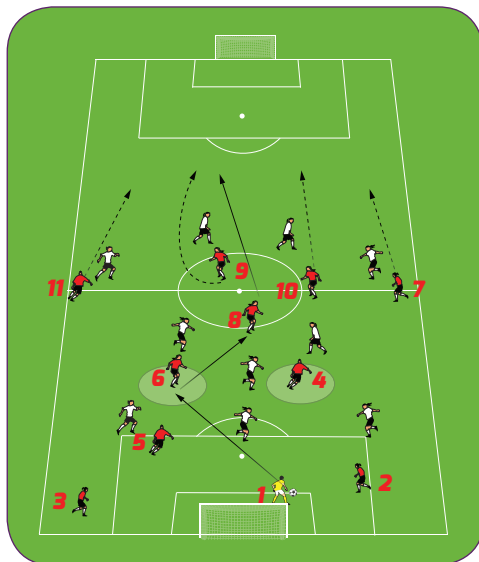
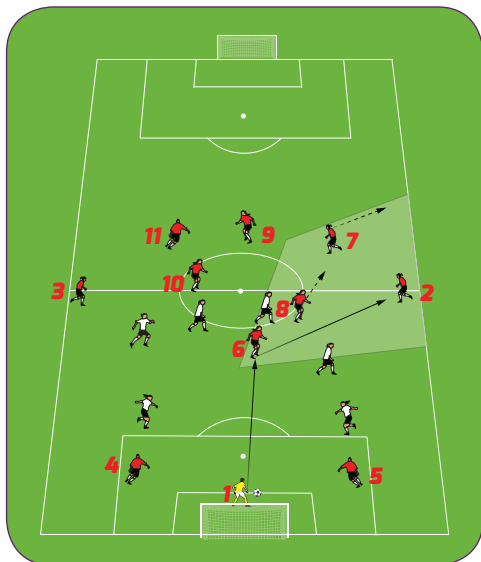
**Grafika.** Ustawienie zespołu podczas otwarcia gry do ustawionego wysoko bocznego obrońcy



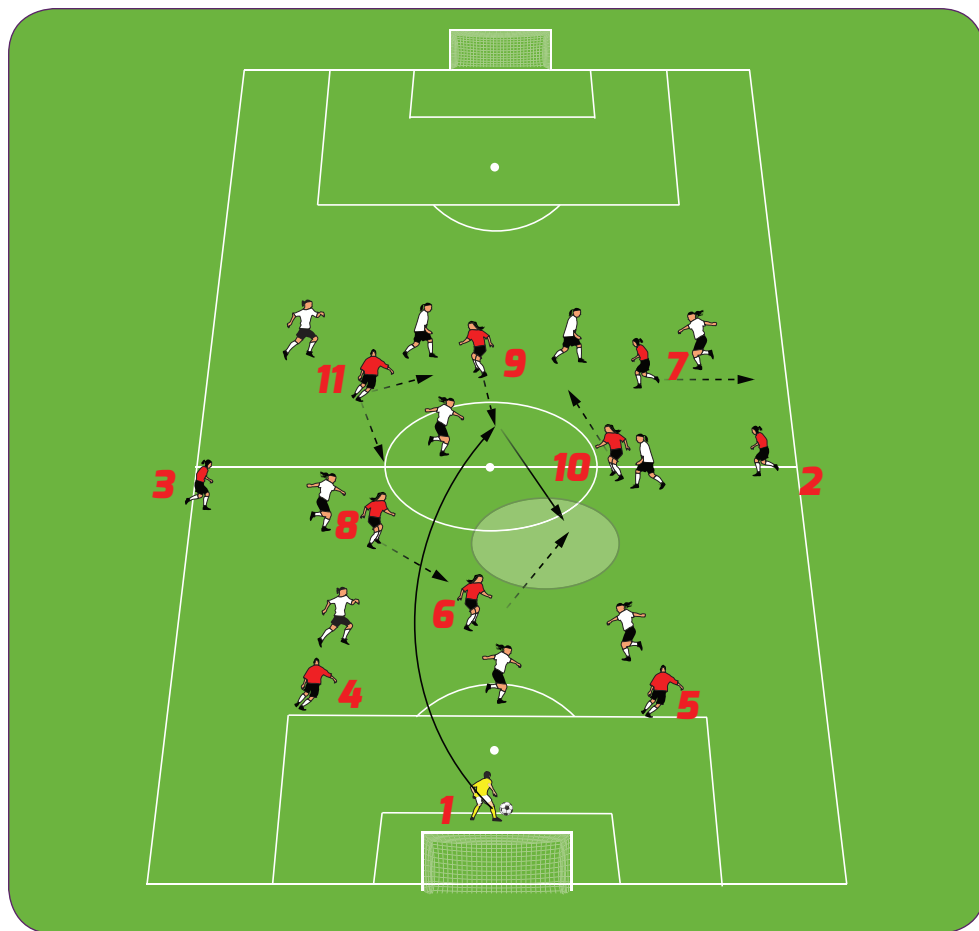
**Grafiki.** Ustawienie zespołu podczas otwarcia gry przeciwko rywalowi broniącemu dwoma napastnikami



**Grafika.** Ustawienie zespołu podczas otwarcia gry po podaniu do centralnego sektora






**Grafika.** Ustawienie zespołu podczas otwarcia gry długim podaniem do „9”, przejęcie drugiej piłki





Przykładowy środek treningowy doskonalący otwarcie gry pod presją rywala szykującego się do skoku pressingowego

 <b>NAZWA GRY</b>	
<b>Gra: 6 × 6 + 10 × 5 Otwieranie pod presją przeciwnika z wariantem wyjścia CS lub BS</b>	
Cele	
<b>FAZA GRY</b> 	Działania taktyczno-techniczne <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ustawienie zawodniczek podczas otwarcia gry.</li> <li>✓ Budowanie gry w strefie średniej i średniej.</li> <li>✓ Współpraca środkowych pomocników</li> </ul>
Przebieg gry	
<p>Gra 6 × 6 polega na przeniesieniu gry na połowę rywala, podczas skoku pressingowego. Zawodniczki identyfikują wolne przestrzenie i szukają gry za plecami rywala bądź otrzymują założenie, jakim sektorem należy wyprowadzić atak.</p> <p>Po przeniesieniu gry na połowę rywala zawodniczki atakują w przewadze 10 × 5, czyli linia obrony (ustawiona) oraz defenzywny pomocnik próbują powstrzymać atak zespołu, który wyszedł spod presji w grze 6 × 6 na swojej połowie</p>	
Grafika	
	
Wskazówki i korekta	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Szukanie wolnej przestrzeni.</li> <li>✓ Wykonywanie ruchu do piłki.</li> <li>✓ Rotacja na pozycjach</li> </ul>	

**Trenerze, zapamiętaj!**

- Otwieranie gry wymaga współpracy bramkarki z zawodniczkami z pola, dlatego proponujemy nauczanie i doskonalenie działań w formie fragmentu gry oraz gry właściwej 11 x 11 z udziałem i pełną decyzyjnością bramkarki.
- Zawodniczki z pola odpowiadają na ruch przeciwnika zmianą ustawienia, szukając wolnej przestrzeni za plecami rywala i pomiędzy formacjami.
- Rola bramkarki polega na identyfikacji wolnej przestrzeni i następnie podanie tam piłki.
- Ważna jest identyfikacja przestrzeni, a nie schemat rozegrania.

**Budowanie gry – najważniejsze zasady i zadania podczas budowania dotyczą podejmowanych działań i sposobu poruszania się zawodniczek**

*Zasada nadrzędna: Chcę tak budować grę, aby tworzyć linię podania do środkowego sektora w kierunku bramki rywala, sektory boczne wykorzystujemy w celu przetransportowania piłki do środka.*

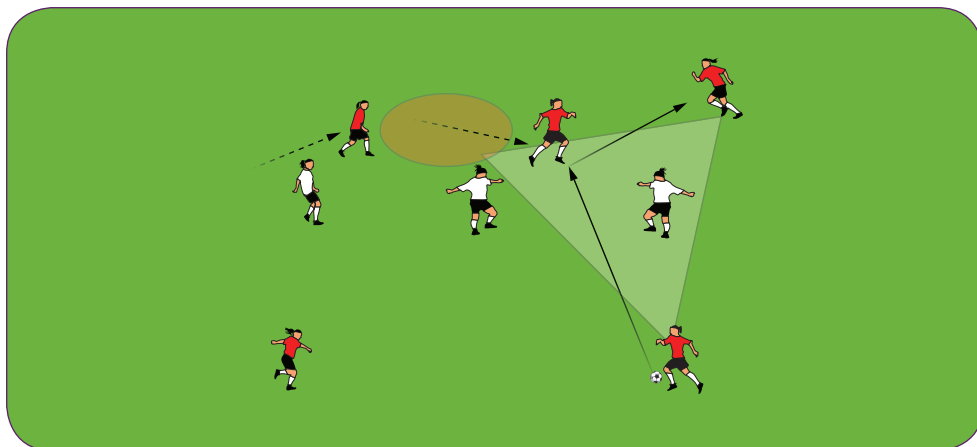
**I Zasady dotyczące budowania ataku:**

**Zasada nr 1: Gra bez piłki – wyjście na pozycję i chęć posiadania piłki jako warunek powodzenia akcji**

**Zadania dotyczące budowania ataku:**

1. Ustawianie się zawodniczek pomiędzy liniami przeciwnika (szukaj miejsca za plecami), ale w taki sposób, żeby – atakując – nie być w tej samej strefie i na tej samej wysokości co partnerka z zespołu.

**Grafika.** Ustawienie zawodniczek za plecami przeciwniczki



2. Wykorzystujemy podania do przodu i zwrotne. Unikamy podań w poprzek boiska lub do tyłu, podajemy skośnie do przodu.
3. Wykorzystujemy szerokość boiska w trakcie budowania gry w celu korzystniejszego zarządzania przestrzenią i utrzymywania się przy piłce.

**Zasada nr 2: Jeżeli nie możemy po otwarciu gry przetransportować piłki na połowę rywala lub pod jego pole karne, wtedy cierpliwie utrzymujemy się przy piłce.**

1. Cierpliwie budujemy na swojej połowie:
  - czekamy na błąd rywala w ustawieniu i zwolnienie się strefy, przyspieszamy wtedy podaniem do przodu,
  - przewaga liczebna w sektorze – także przyspieszamy podaniem do przodu.
2. Szukamy zmiany ustawienia do gry pomiędzy środkowymi obrońcami – wykorzystujemy „fałszywy ruch” w celu „wyciągnięcia ze strefy obrońcy” lub zmiany kierunku poruszania się.
3. Na połowie rywala, wykorzystujemy grę bez przyjęcia, przyspieszamy akcję, jeżeli mamy wolną przestrzeń do działania.

W młodzieżowych reprezentacjach Polski kobiet (2019–2021) kluczowym działaniem jest gra bocznych obrończyń, które grają bardzo wysoko, szeroko ustawione przy linii lub schodzą z piłką do środka, co tworzy przewagę w środkowym sektorze i zwiększa opcje podania i możliwość przeniesienia piłki pod pole karne rywala. Dokładnie to samo zadanie wykonują zawodniczki grające na pozycji wahadła w systemie 1–3–5–2.

**Grafika.** Budowanie ataku przez wejście bocznego obrońcy do środkowego sektora



## II. Przykładowe ustawienie zespołu podczas budowania ataku

**Grafiki.** Budowanie gry – przeciwnik ustawiony w niskiej obronie (wykorzystanie zwrotnego podania)



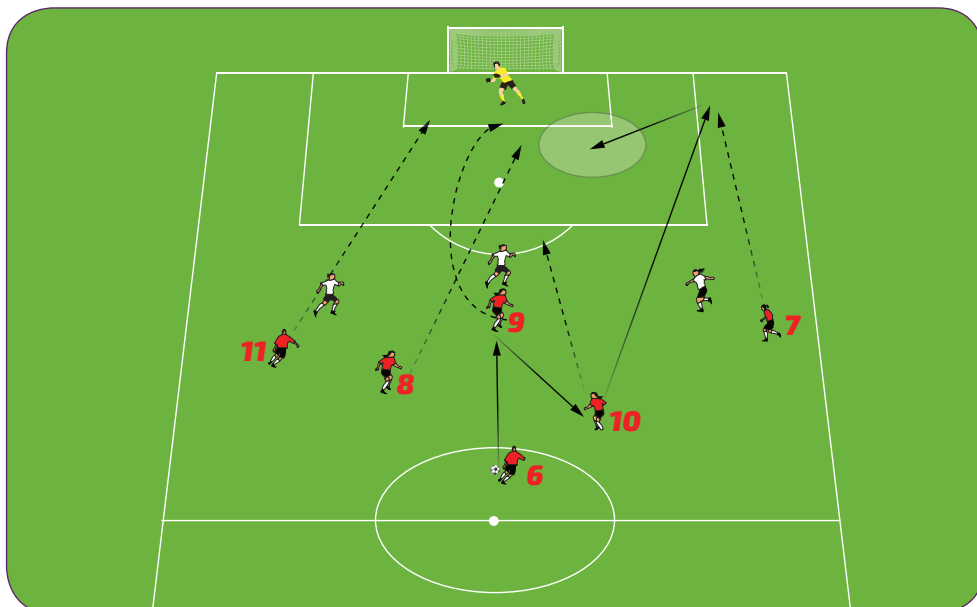
**Grafika.** Współdziałanie w bocznym sektorze – włączenie się bocznej obrończyni po wymianie 2/3 z 7/11 lub po długim podaniu zmieniającym sektor gry



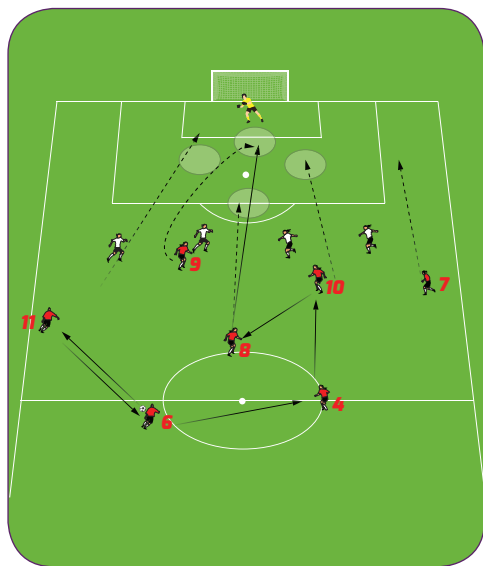
**Grafika.** Tworzenie przestrzeni dla wbiegającej za linię obrony zawodniczki. Współpraca w bocznym sektorze boiska „3” i „11”



**Grafika.** Budowanie gry sektorem środkowym z wykorzystaniem podań zwrotnych, zdobywających na 7/11



**Grafiki.** Budowanie w centralnym sektorze – podanie prostopadłe z centralnego sektora na wbiegającą zawodniczkę



Przykładowy środek treningowy

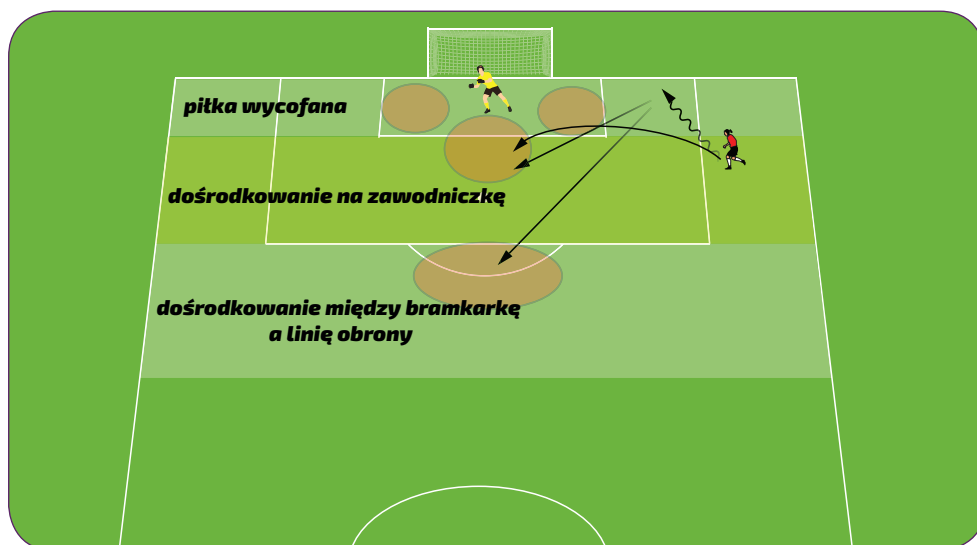
 <b>NAZWA GRY</b>	
<b>Gra 11 × 11/11 × 9 Budowanie gry w bocznym sektorze boiska – współdziałanie nr 3 i 11</b>	
<b>Cele</b>	
<b>FAZA GRY</b>	Działania taktyczno-techniczne
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Włączenie się jednej z bocznych obrońcy do ofensywy.</li> <li>✓ Budowanie gry w bocznym sektorze boiska.</li> <li>✓ Wymiennosc i rotacja na pozycjach</li> </ul>
<b>Przebieg gry</b>	
Zadaniem zawodniczek czerwonych w fazie atakowania jest budowanie gry z wykorzystaniem sektorów bocznych i współpracy nr 3/2 i 7/11. W fazie obrony zespół białych ma za zadanie odebrać piłkę i jak najszybciej przeprowadzić przez jedną z dwóch bramek	
<b>Grafika</b>	
	
<b>Wskazówki i korekta</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jakość wykonania ostatniego podania.</li> <li>✓ Tworzenie wolnych przestrzeni.</li> <li>✓ Współpraca ze schodzącymi do środka skrzydłowymi</li> </ul>	

**Zakończenie akcji** – najważniejsze jest przyspieszenie akcji w kluczowym momencie i skuteczność ostatniego podania, a także kreatywność zawodniczek szukających indywidualnych rozwiązań (także gry 1 × 1).

### Sugerowane zasady, które zwiększają skuteczność zakończenia akcji

Zakończenie akcji, gdzie ostatnie podanie stwarza szansę zdobycia bramki bądź bezpośredniego oddania strzału po akcjach indywidualnych, dwójkowych, trójkowych (po stworzeniu przewagi w grze lub po wygranym pojedynku).

1. Ostatnie podanie z bocznego sektora – najlepiej zakończyć **podaniem zwrotnym** na „wbiegające”, dośrodkowania są skuteczne, kiedy linia obrony nie jest ustawiona. Decyzja o podaniu wzdłuż bramki lub podjęciu gry 1 × 1 zależy od identyfikacji sytuacji przez zawodniczkę.
  - 1a. Podanie ze środkowego sektora – najkorzystniej po znalezieniu przestrzeni między środkowymi obrończyniami lub „wyciągnięciu” ze strefy jednej ze środkowych, co otworzy przestrzeń za plecami broniącego zespołu.
2. W pole karne zawsze wbiegają **co najmniej 4 zawodniczki**, żeby zwiększyć prawdopodobieństwo zdobycia bramki (wszystkie strefy muszą być wypełnione jak na poniższej grafice).
3. W polu karnym należy działać szybko, najlepiej bez przyjęcia.
4. Każde zakończenie akcji musi być asekurowane na wypadek straty piłki i kontrataku rywala. Należy ustawić jedną z środkowych pomocniczek jako „zabezpieczającą”, asekurowującą kontratak przeciwnika.







## Przykładowy środek treningowy



## NAZWA GRY

## Gra Br + 10 × 10 Zakończenie gry

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Zakończenie gry po podaniu z bocznego sektora boiska.
- ✓ Budowanie gry z akcentem zmiany sektorów działania.
- ✓ Przy ostatnim podaniu wypełnienie czterech stref w polu karnym

## Przebieg gry

Zadaniem zawodniczek w fazie atakowania jest zdobycie bramki. Zespoły ustawione z zachowaniem pozycji. Jeśli drużyna przeprowadzi akcję z akcentem zmiany sektorów i zdobędzie bramkę to jest ona dodatkowo punktowana. W innym przypadku bramka liczy się jako 1 pkt.

W fazie bronienia zawodniczki mają za zadanie odebrać piłkę i przejść do działań w ofensywie

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Zakończenie akcji po podaniu z bocznego sektora.
- ✓ Zasady wbiegnięcia zawodniczek w pole karne.
- ✓ Zmiana sektorów boiska

**Grafika.** Przejście z atakowania do bronienia

## PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIENIA

### NATYCHMIASTOWY ODBIÓR PIŁKI W MIEJSCU STRATY

- Najbliższa zawodniczka atak na zawodniczkę z piłką
- Decyzja, czy piłka zabezpieczona czy niezabezpieczona?
- Jeżeli zabezpieczona, krok w przód, niezabezpieczona - odpadamy!

- Ustawienie zawodniczek w trzech liniach:
- odbierająca (najbliższej piłki)
  - asekurująca (zamyka podanie rywali)
  - najbardziej oddalona (obrończynie) decyzja, czy krok w przód czy odpadamy

### PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIENIA

**Kluczowa zasada – natychmiastowy odbiór piłki w miejscu straty najbliższej zawodniczki**

1. Najbliższa zawodniczka atakuje przeciwniczkę z piłką.
2. Druga linia asekuruje próbę odbioru i zamyka linię podania – zabezpiecza piłkę.
3. Linia obrony najbardziej oddalona – wykonuje krok w przód w celu ograniczenia przestrzeni atakującym. Dodatkowo linia obrony lub jej liderka musi podjąć decyzję, czy piłka jest zabezpieczona (zamknięta), czy niezabezpieczona (otwarta) przez drugą linię. Jeżeli okaże się, że rywal ma szansę na długie podanie za plecy, trzecia linia przygotowuje się do „odpadania” do światła bramki na bezpieczną wysokość powyżej pola karnego.

**Grafika.** Przejście defensywne – reakcja i zachowanie się całego zespołu w momencie straty piłki.  
I rozwiązanie – gdy piłka jest niezabezpieczona przez drugą linię i przeciwniczki mają szansę na długie zagranie za plecy, w takiej sytuacji linia obrony przygotowuje się do „odpadania” i zawężania pola



**Grafika.** Przejście defensywne – reakcja i zachowanie się całego zespołu w momencie straty piłki.  
II rozwiązanie – gdy linia obrony wykonuje krok w przód, aby ograniczyć przestrzeń atakującym i odebrać piłkę w miejscu straty



Przykładowy środek treningowy



NAZWA GRY

**Gra 5 × 5, 4 + 4 × 4 z akcentem przejścia z atakowania do bronienia**

Cele

FAZA GRY	Działania taktyczno-techniczne
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atak po stracie piłki.</li> <li>✓ Szybkie przejście (organizacja) do gry w defensywie.</li> <li>✓ Podjęcie decyzji po odbiorze piłki</li> </ul>

Przebieg gry

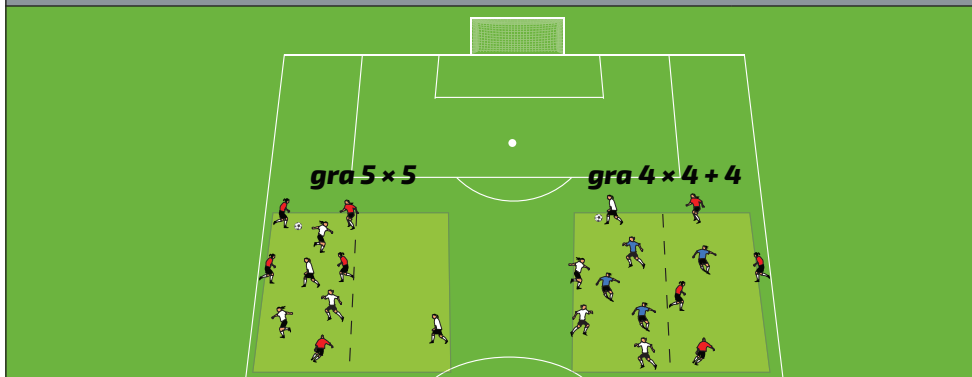
**Gra 5 × 5/5 × 4**

Gra w jednym kwadracie. Jeżeli zespół (4 zawodniczki) odbierze piłkę, podaje ją jak najszybciej do zawodniczki ze swojej drużyny przygotowanej do gry w drugim kwadracie. Jeżeli zespół wymieni 5 podań, otrzymuje 1 pkt. Zespół grający w przewadze liczebnej po stracie piłki ma za zadanie zablokować podanie do drugiego kwadratu/odebrać piłkę w miejscu straty. Przy zmianie strony w każdym kwadracie musi zawsze zostać jedna zawodniczka z zespołu, który stracił piłkę.

**Gra 4 + 4 × 4**

Zadaniem zespołu w fazie atakowania jest utrzymywanie się przy piłce, pamiętając, aby zachować ustawienie w kształcie rombu. Po wymianie 5–6 podań zawodniczki zagrywają piłkę do drużyny ustawionej w drugim polu. Po stracie piłki zadaniem jest natychmiastowy atak i niedopuszczenie do podania do drugiego sektora/odbiór piłki w miejscu straty. Jeśli przeciwniczki wykonają takie podanie, przechodzą do działań w defensywie w sąsiadującym polu gry. W fazie bronienia zawodniczki mają za zadanie odebrać piłkę, atakując przeciwnika. Po odbiorze wykonują podanie do partnerki ustawionej w drugim polu

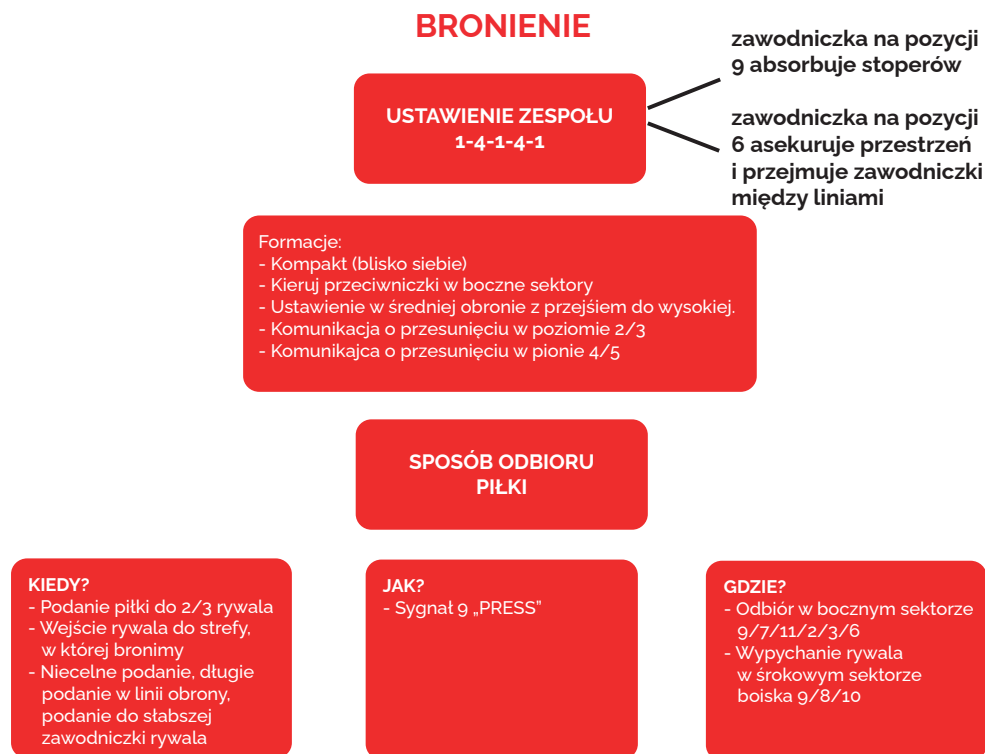
Grafika



Wskazówki i korekta

- ✓ Reakcja po stracie piłki.
- ✓ Jak najszybsze zmniejszenie odległości pomiędzy broniącymi zawodniczkami.
- ✓ Budowanie gry ze zmianą sektorów

**Grafika.** Zasady w bronieniu – ustawienie zespołu i sposób odbioru piłki przeciwko zespołom grającym czwórką obrońców

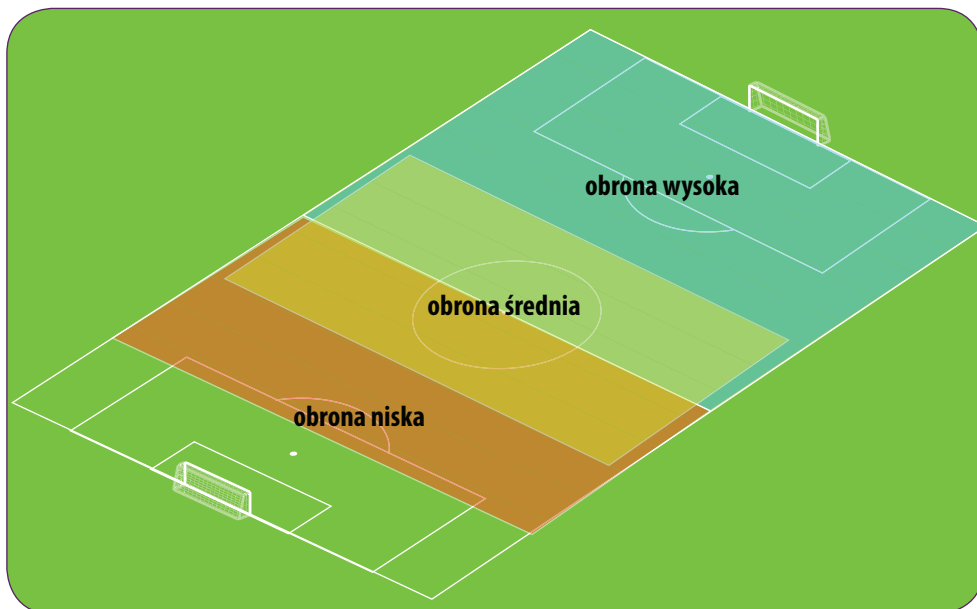


## BRONIENIE

**Bronienie** – głównym celem jest odbiór piłki poprzez określone ustawienie zespołu na boisku i zorganizowany sposób odbioru piłki

Ustawienie zespołu (obrona wysoka, średnia, niska) – młodzieżowe reprezentacje z założenia grają w średniej i wysokiej obronie. Kompaktowe ustawienie wykonywane zorganizowane poruszanie się zespołu w pionie i poziomie za rozgrywaną piłką przez rywala, utrudniające transportowanie jej pod własne pole karne.

**Grafika.** Trzy poziome strefy boiska, które wyznaczają określone przestrzenie działań dla zawodniczek danej formacji, między formacjami i całego zespołu w poszczególnych fazach



**Grafika.** Obrona średnia z momentem przejścia do obrony wysokiej. Kompaktowe ustawienie (organizacja – dyscyplina)



Sposób odbioru piłki (dotyczy dwóch zespołów ustawionych czwórką obrońców) – zorganizowany skok pressingowy w bocznym lub środkowym sektorze wraz z zamknięciem możliwości wykonania podania przeciwnicze z piłką i w rezultacie odbiór piłki. Zorganizowane działania mają miejsce w bocznym sektorze, gdzie poprzez zamknięcie linii podania do środkowej obrończyni przez „9”, doskok „7”/„11” do bocznej obrończyni „2”/„3” rywala oraz podejście „2”/„3” w celu ograniczenia przestrzeni do działania i jednej ze środkowych pomocniczek ma spowodować stratę piłki atakujących. Zawodniczki jednak, zanim podejmą próbę skoku pressingowego, muszą zidentyfikować dogodny moment na odbiór:

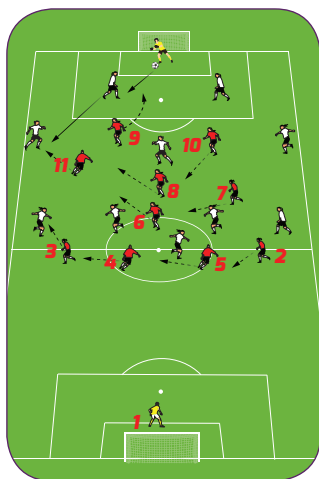
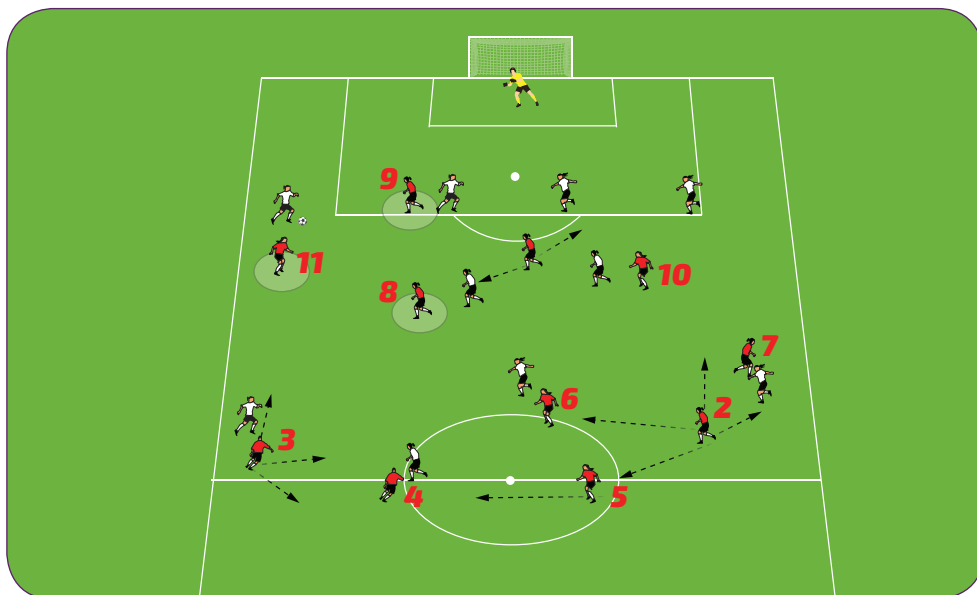


Identyfikacja momentów do skoku pressingowego:

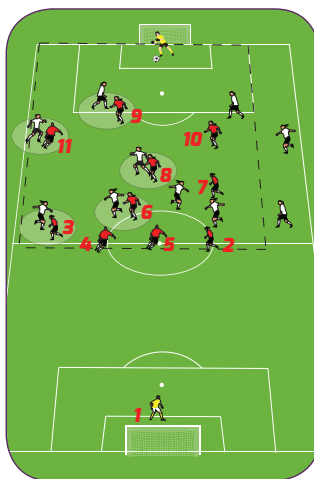
- Podanie piłki do bocznych obrończyni (2/3) przez jedną ze stoperek.
- Przejście przez zespół atakujący (przeciwnika) określonej strefy boiska.
- Wykonanie dużej liczby podań na własnej połowie.
- Dodatkowym atutem może być analiza potencjału zawodniczek linii obrony rywala, doskok do zawodniczki o mniejszych umiejętnościach także jest dobrym momentem do podjęcia próby odbioru.
- Ważne, aby określić także sygnał do odbioru (komunikat) i zawodniczkę, która będzie go przekazywać drużynie.



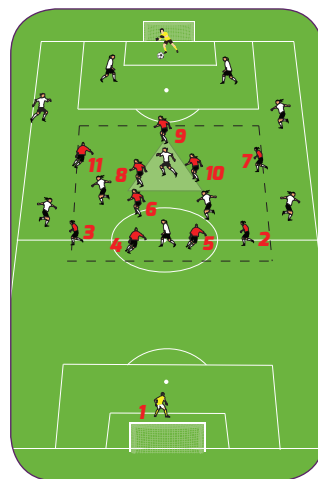
**Grafiki.** Pressing do boku (wysoki i średni) komunikat „press” od zawodniczki nr 9 oraz 7, 11, kolejno 5/4



Obrona wysoka



Zamknięcie do boku



Obrona średnia

## Przykładowy środek treningowy



## NAZWA GRY

**Gra 10 × 8 + Br Zakładanie pressingu do boku, kreowanie sytuacji bramkowych w deficycie czasu**

## Cele

## FAZA GRY



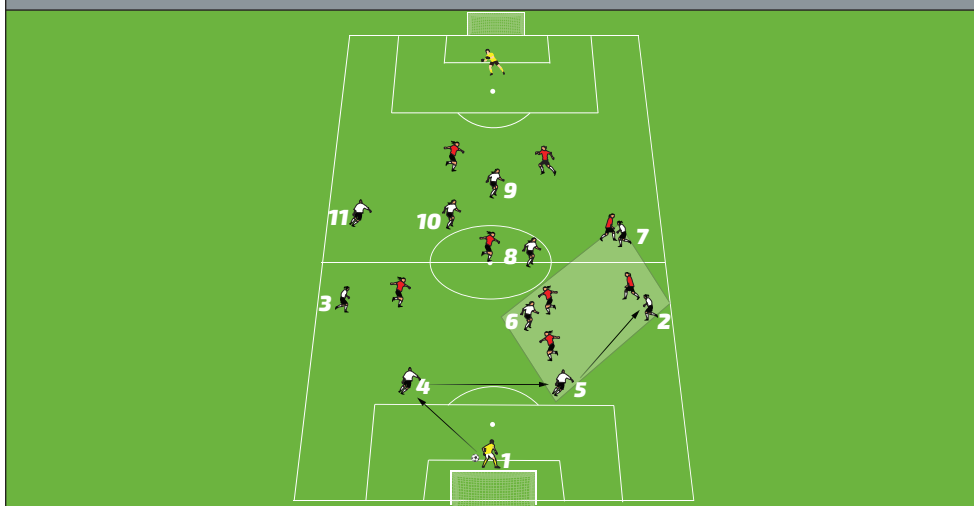
## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca/komunikacja zawodniczek.
- ✓ Zawężenie pola gry.
- ✓ Odpowiednie nabiegnięcia na przeciwniczkę z piłką

## Przebieg gry

Zawodniczki (10) posiadające piłkę grają w ustawieniu: 2 środkowe obrończynie, dwie boczne wyraźnie ustawione blisko linii środkowej boiska oraz środkowa pomocniczka „6” grająca w centralnej części. Zadaniem tego zespołu jest utrzymanie się przy piłce i wyprowadzenie jej na drugą połowę boiska (nie występuje faza bezpośredniego ataku na bramkę). Po stracie piłki niedopuszczenie do utraty bramki i odzyskanie piłki. Zawodniczki tej drużyny nie mogą przechodzić na drugą połowę boiska. Natomiast zespół w liczbie 8 zawodniczek (bez piłki) ma za zadanie założyć zorganizowany pressing na zawodniczkę z piłką (zawodniczki mogą się poruszać po całym boisku). Ponadto po odbiorze mają za zadanie jak najszybciej zorganizować akcję ofensywną

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Sygnał do pressingu nr 7/11.
- ✓ Odpowiednie ukierunkowanie przeciwniczki z piłką.
- ✓ Komunikacja w linii obrony nr 4/5

### Zasady wysokiej obrony

1. Kluczem do sukcesu jest zespołowe, zsynchronizowane, dynamiczne wyjście całego zespołu w kierunku piłki.
2. Należy właściwie rozpoznać moment do rozpoczęcia pressingu (sygnał od wyznaczonej zawodniczki lub określone działanie przeciwnika).
3. Zawodniczka najbliższa piłki atakuje przeciwnika – pozostałe odcinają możliwości podania.

**Grafika.** Obrona wysoka prowadzona jest w całości na połowie przeciwnika



**Grafiki.** Cały zespół przesunięty w kierunku piłki, maksymalnie zagęszczając pole gry. Zawodniczki nr 7, 2, 5 przygotowane na podanie wzdłuż linii bocznej. Nr 9, 8, 10, 6 odcinają możliwość podania do środka, nr 11 asekuje i jest gotowa do działania w momencie przeniesienia gry przez przeciwniczki



## Przykładowy środek treningowy



## NAZWA GRY

## Gra 8 × 6 doskonaląca odbiór piłki w strefie wysokiej

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

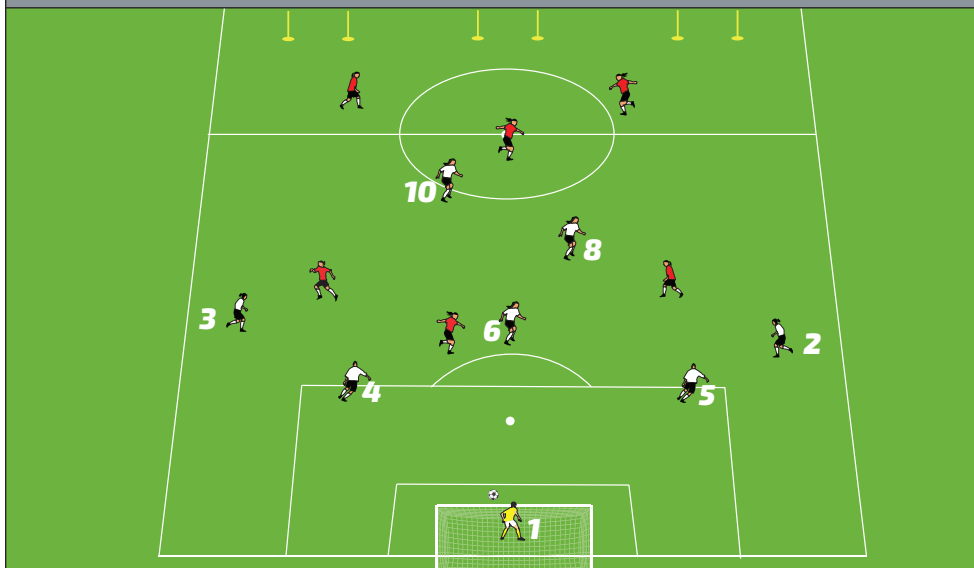
- ✓ Współpraca zawodniczek w obronie wysokiej.
- ✓ Ścisłe krycie środkowych pomocniczek.
- ✓ Zorganizowany, zespołowy wysoki pressing

## Przebieg gry

Zadaniem zawodniczek w fazie bronienia zespołu czerwonego, po podaniu od bramkarki zespołu białego, jest natychmiastowy atak wysoko, próba odbioru piłki i próba jak najszybszego zakończenia akcji strzałem. Za każdym razem rozpoczyna bramkarka.

Zespół biały, grając w przewadze, stara się po otrzymaniu piłki od bramkarki przeprowadzić ją przez boczne sektory i bramki lub przez bramkę środkową

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Wysoki pressing, atak na zawodniczkę z piłką.
- ✓ Ustalenie, kto decyduje o momencie pressingu.
- ✓ Po odbiorze piłki przejście do działań w ofensywie

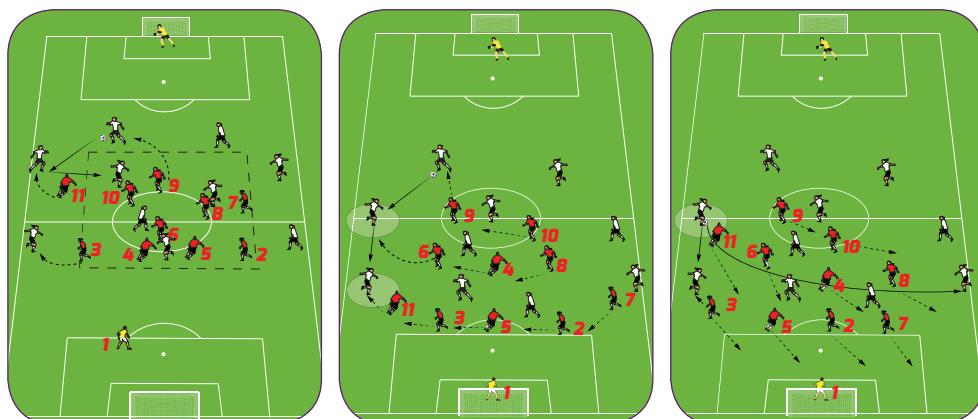
## Zasady obrony średniej

1. Utrzymywać odległości między formacjami i w ich obrębie.
2. Zamykać środek pola i otwierać przeciwnikowi drogę skrzydłami, by tam odebrać piłkę.
3. Aktywnie bronić, w momencie gdy przeciwnik wejdzie z piłką w strefę obrony średniej.
4. W przypadku długiego podania za linię obrony – reagować na zamiar podania, a nie po nim.

**Grafika.** Obrona średnia obejmuje aktywne działania obronne prowadzone na wysokości linii środkowej boiska, w tzw. strefie 15–15. Nazwa wywodzi się z umownego podziału strefy rozciągającej się 15 m od linii środkowej w obie strony



**Grafika.** Zespół broniący ustawiony w tzw. kompakcie przesuwa się za piłką, starając się ukierunkować przeciwniczki do podania piłki w określony sektor boiska. Zagęszcza środek pola i skłania przeciwniczki do budowania gry skrzydłami, gdzie łatwiej, przy wykorzystaniu linii bocznej, jest zamknąć przeciwnika i odebrać mu piłkę



## Przykładowy środek treningowy



## NAZWA GRY

## Gra 6 × 6 doskonaląca odbiór piłki w strefie średniej

## Cele

## FAZA GRY



## Działania taktyczno-techniczne

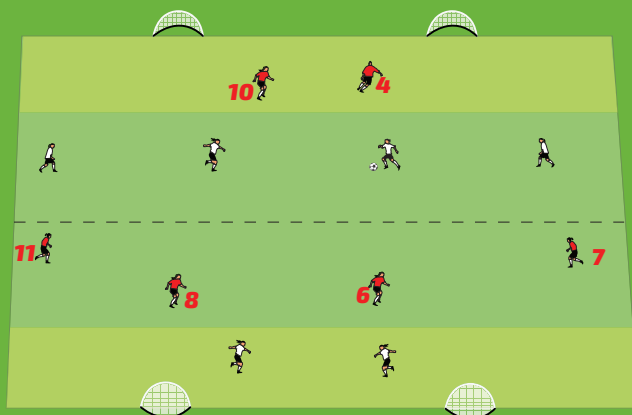
- ✓ Współpraca zawodniczek w obronie średniej.
- ✓ Reakcja zawodniczek po odbiorze piłki.
- ✓ Zawężanie i skracanie pola gry, współpraca w formacjach

## Przebieg gry

Zadaniem zawodniczek w obronie jest odbiór piłki poprzez przejście podania w formacji pomocy. Jeśli to się nie uda, to formacja pomocy przechodzi do obrony średniej i stara się jak najszybciej odebrać piłkę. Celem zawodniczek po odbiorze jest podanie do napastniczek, które po wykonaniu podania mogą zdobyć bramkę. Zawodniczki w fazie ataku mają za zadanie przetransportowanie piłki do napastniczek, po czym wykonują podanie i mogą zdobyć bramkę. Każda grupa zawodniczek nie przekracza linii środkowej, na swojej połowie odbywa się gra 4 × 2.

Modyfikacją może być wbiegnięcie zawodniczek zespołu broniącego na połowę przeciwniczek po podaniu bądź na sygnał trenera

## Grafika



## Wskazówki i korekta

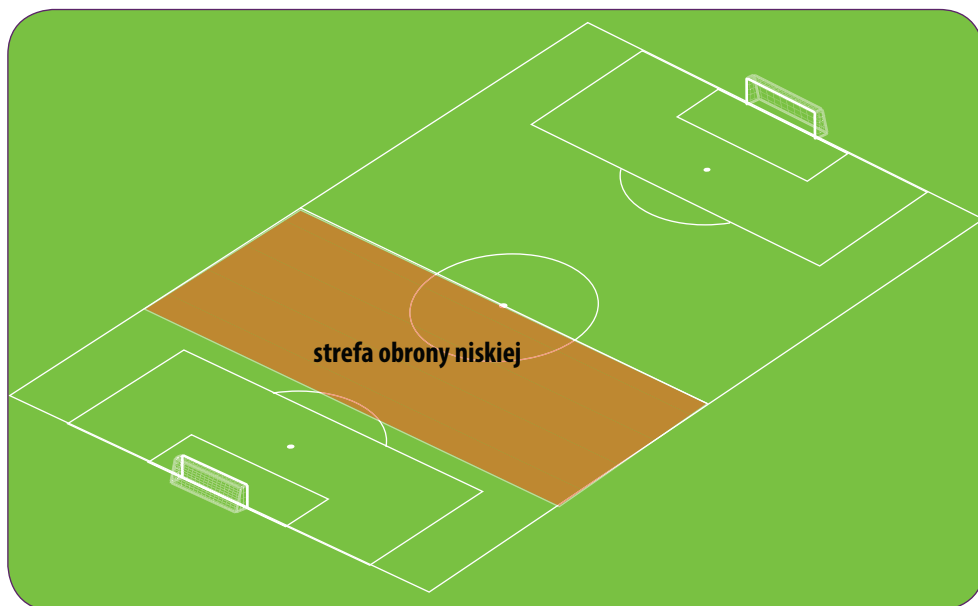
- ✓ Wysoki pressing, atak na zawodniczkę z piłką.
- ✓ Ustalenie, kto decyduje o momencie pressingu.
- ✓ Zamykanie linii podania

## Zasady obrony niskiej

Obrona niska wykorzystywana jest jako sposób bronięcia dostępu do własnej bramki, nie jest kluczowym założeniem w planie na mecz.

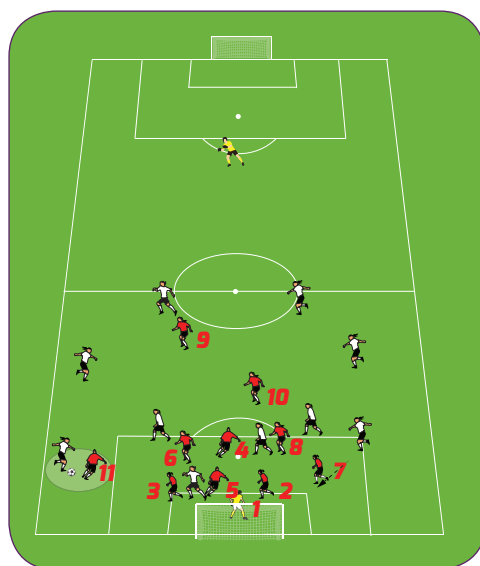
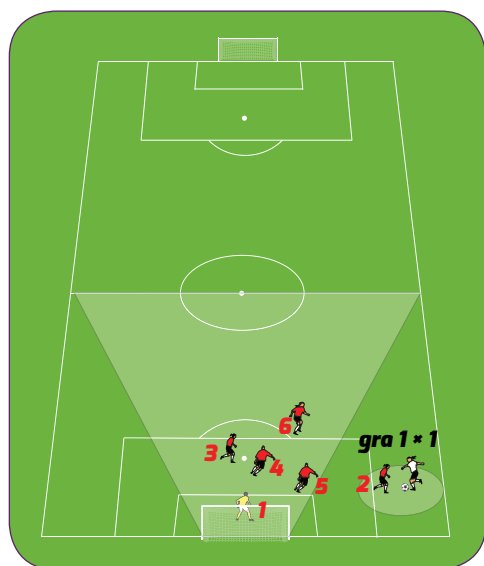
1. Zorganizowana forma obrony prowadzona przez cały zespół lub jego większość na własnej połowie boiska.
2. Ustawienie linii obrony w tzw. bezpiecznej wysokości ok. 20–25 m (przed polem karnym).

**Grafika.** Obrona niska obejmuje aktywne działania obronne całego zespołu prowadzone na własnej połowie między liniami łuku pola karnego a linią środkową



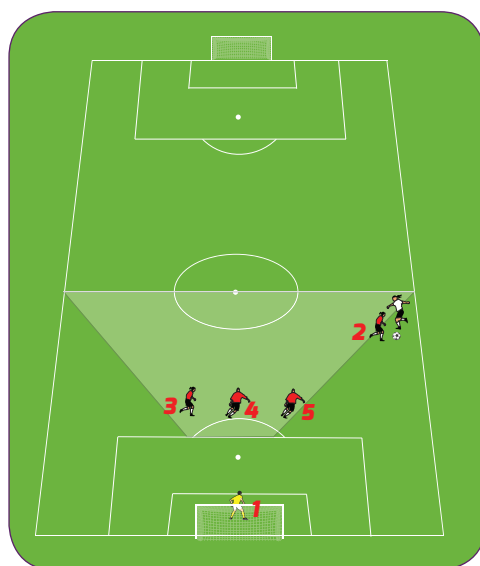
3. Ustawianie się trzech obrońców w świetle bramki, kiedy przeciwnik atakuje bocznym sektorem.
4. Gra 1 × 1 w obronie zawsze w okolicach linii pola karnego, nigdy w bocznym sektorze. Atakującą z piłką kierujemy do linii końcowej, **ustawieniem nie pozwalamy zmienić kierunku prowadzenia do środka.**

**Grafiki.** Gra 1 × 1 w bocznym sektorze w okolicach pola karnego (odbiór zawsze w pobliżu linii pola karnego) ustawienie 1–4–3–3 oraz 1–3–5–2



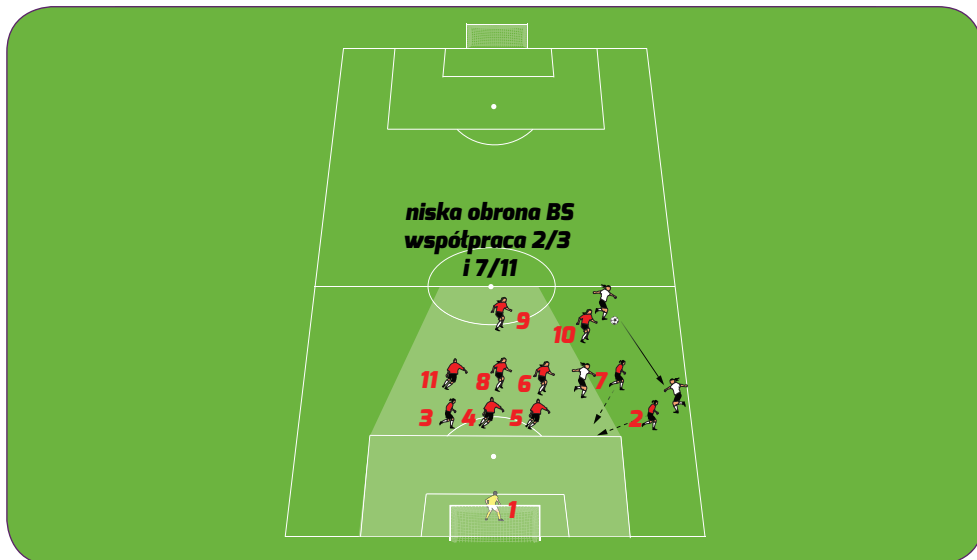
5. Warianty ustawiania się linii obrony podczas obiegnięcia na skrzydle.

**Grafiki.** Poruszanie się obrońców podczas ataku przeciwnika bocznym sektorem (BS)

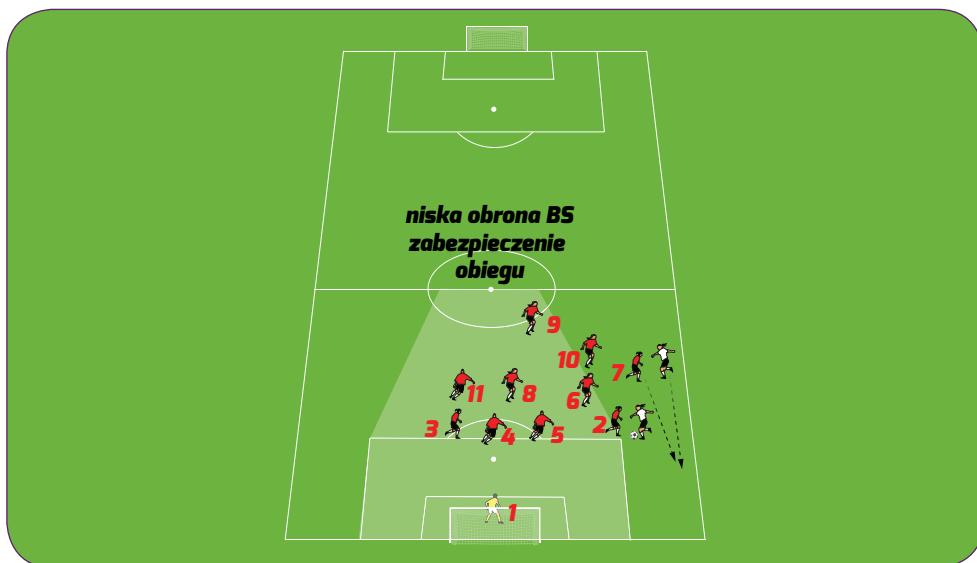




Grafika. Wycofywanie w obronie



Grafika. Obrona przed obiegnięciem na skrzydle – rozwiązanie 1



## Grafiki. Obrona przed obiegnięciem na skrzydle – rozwiązanie 2





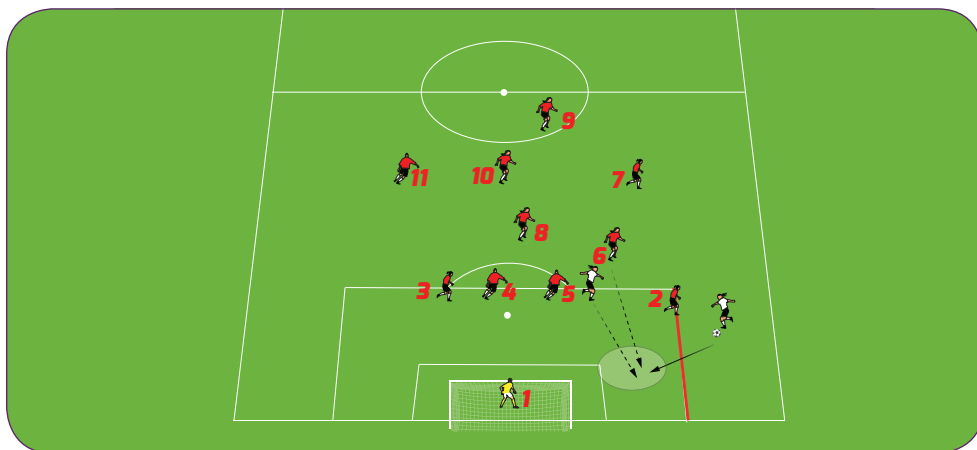
6. Przejmowanie zawodniczki między liniami przez zawodniczkę grającą na pozycji nr 6.

Defensywna pomocniczka „6” zabezpiecza wolne przestrzenie oraz przejmuje przeciwniczki poruszające się między liniami.

**Grafika.** Działania defensywnej pomocniczki „6”



**Grafika.** Podanie wsteczne – nr 6 nie może wyjść ze strefy i przejmuje podanie zwrotne



Linia obrony w fazie bronienia, po ataku bocznym sektorem, ochrania światło bramki. Zadaniem obrońców jest także krycie przeciwniczki i możliwie najlepsza komunikacja w celu odpowiedniego ustawienia, ponieważ należy unikać ustawienia zawodniczek w jednej linii, zwłaszcza gdy ostatnim podaniem jest podanie wsteczne.

**Grafika.** Przejście z fazy bronienia do atakowania

## PRZEJŚCIE Z OBRONY DO ATAKU



### PRZEJŚCIE Z BRONIENIA DO ATAKOWANIA

Przejście z bronienia do atakowania

I zasada – zawodniczka odbierająca piłkę decyduje, czy jest szansa na kontratak i podanie do przodu, lub decyduje się na prowadzenie piłki do przodu

1. Zdobywa przestrzeń i wykorzystuje niezorganizowane ustawienie przeciwniczek po odbiorze.
2. Kolejne zawodniczki, kiedy jest sygnał do kontrataku, obserwują boisko i muszą organizować się:

- 5 powyżej linii piłki, z czego 3 najbliżzej piłką tworzą linię podania,
- pozostałych 5 poniżej linii piłki w celu asekuracji na wypadek straty piłki podczas kontrataku.

**Grafika.** Kontratak jest przeprowadzany możliwie najkrótszą drogą do bramki przeciwnika



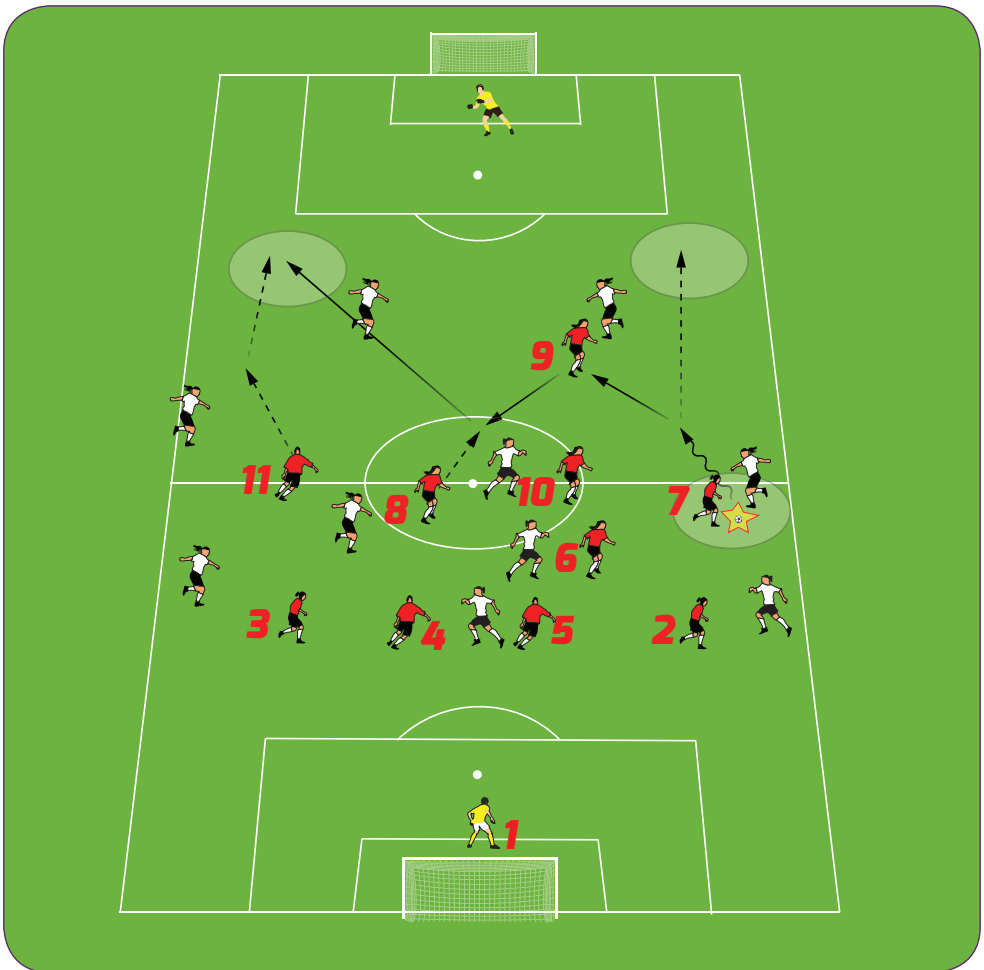
**Grafika.** Zasada ustawienia 5 zawodniczek powyżej linii piłki oraz 5 poniżej podczas kontrataku



## II zasada – utrzymanie się przy piłce

Jeżeli zawodniczka odbierająca nie ma szans na rozpoczęcie skutecznego kontr-ataku lub nie może wykonać podania do przodu czy prowadzenia, jej zadaniem jest wykonanie celnego podania do tyłu, żeby umożliwić zmianę ustawienia i rozpoczęcie budowania ataku pozycyjnego.

**Grafika.** Atak pozycyjny – utrzymanie się przy piłce



## Przykładowy środek treningowy



## NAZWA GRY

## Gra 4 × 4 + 4 Przejście do ataku pozycyjnego

## Cele

## FAZA GRY



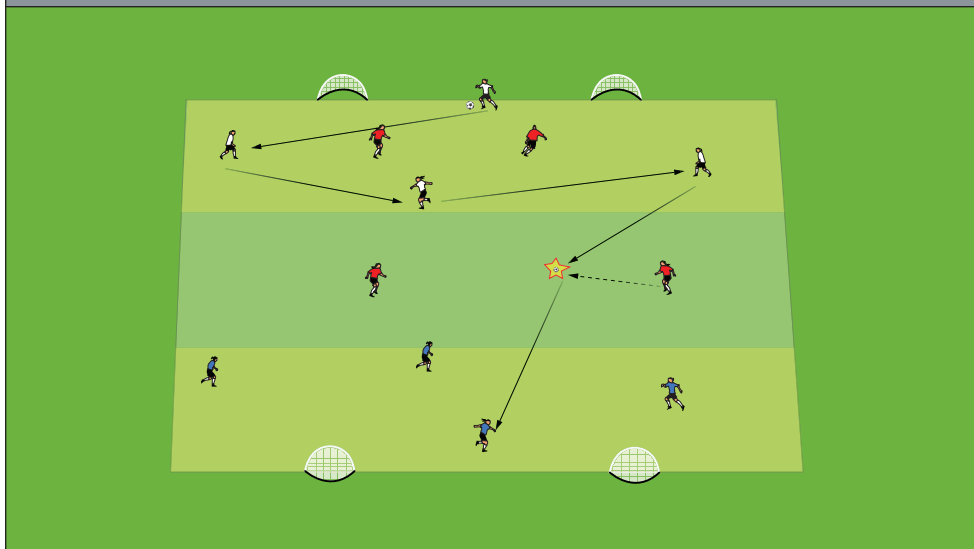
## Działania taktyczno-techniczne

- ✓ Współpraca zawodniczek w przejściu z obrony do ataku.
- ✓ Decyzja o ataku pozycyjnym/szybkim.
- ✓ Szybkość działania

## Przebieg gry

Zadaniem zawodniczek w fazie broni jest odbiór piłki bądź uniemożliwienie zawodniczkom posiadającym piłkę wykonanie określonej liczby podań. Dwie zawodniczki ustawione w strefie wysokiej i dwie w strefie średniej. Jeżeli piłka zostanie odebrana w strefie środkowej, należy podjąć decyzję o wykonaniu podania do przodu do strefy wysokiej bądź utrzymania się przy piłce, wykonując podanie wsteczne do strefy niskiej (4 zawodniczki). Drużyna, która straciła piłkę, staje się zespołem broniącym. Zadaniem zawodniczek w fazie ataku jest jak najdłuższe utrzymywanie się przy piłce ze zmianą stref działania po ustalonej wcześniej liczbie podań

## Grafika



## Wskazówki i korekta

- ✓ Wykonanie pierwszego celnego podania po odbiorze piłki.
- ✓ Tworzenie linii podania.
- ✓ Szukanie wolnej przestrzeni



## SFG w defensywie rzut różny

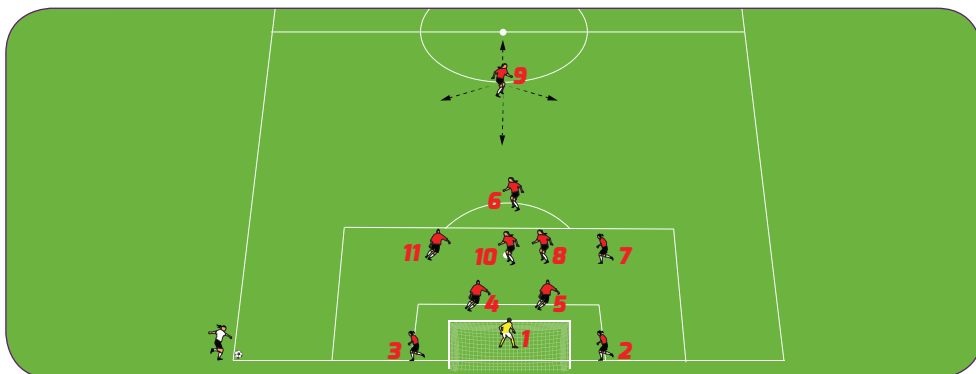
**Reprezentacja kobiet do lat 15 (WU15) – krycie 1 × 1**

Cel: doskonalenie gry 1 × 1 oraz krycia przeciwniczki w polu karnym.

Zawodniczki koncentrują się oraz obserwują jednocześnie piłkę i swoją przeciwniczkę (kryją 1 × 1).

Celem jest, by w momencie dośrodkowania każda broniąca miała kontakt z przeciwniczką i aby były ustawione nieco bliżej bramki i piłki niż atakujące. Wszystkie zawodniczki bronią!

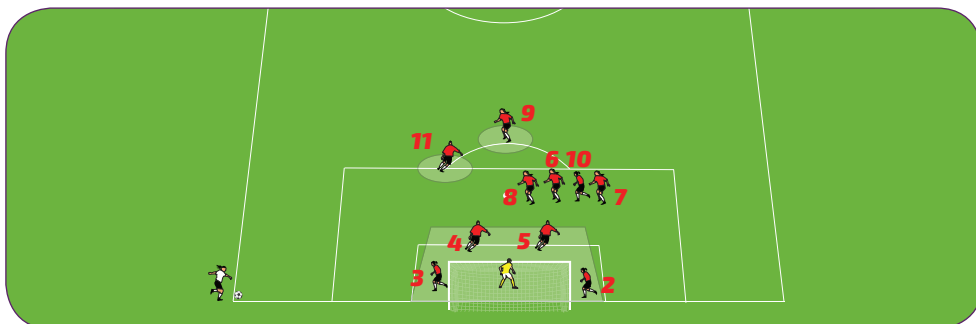
**Grafika.** SFG w bronieniu – rzut różny (krycie 1 × 1)

**Reprezentacja kobiet do lat 17 (WU17) – krycie mieszane**

Cel: Nauka krycia zarówno w strefie, jak i doskonalenie krycia 1 × 1.

Sześć zawodniczek w strefie, 4 zawodniczki w kryciu indywidualnym. Liczba obrończyni jest większa niż atakujących. Defensorki bez przydzielonych atakujących kryją strefowo, pozostałe zawodniczki kryją indywidualnie.

**Grafika.** SFG w bronieniu – rzut różny (krycie mieszane)

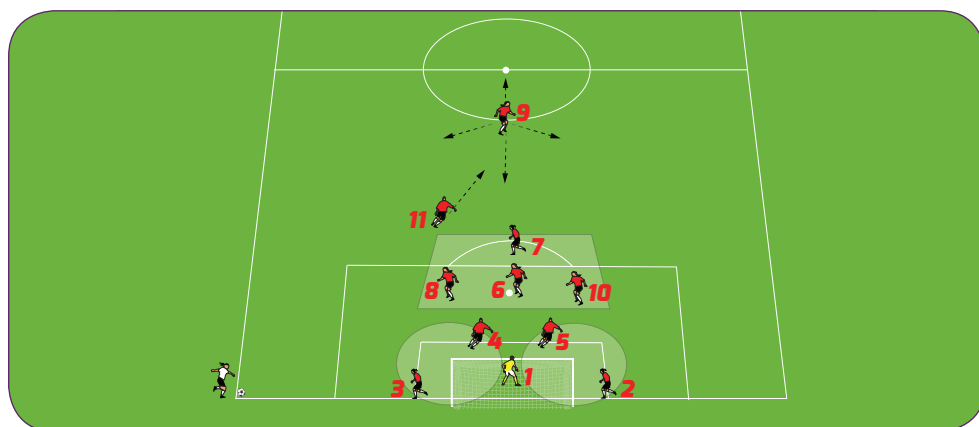


## Reprezentacja kobiet do lat 19 (WU19)

Cel: Nauka krycia strefą w polu karnym.

Zawodniczki koncentrują się na piłce i walczą o nią z przeciwniczkami wbiegającymi w przypisane im strefy. Punktem odniesienia jest piłka i strefa, za którą odpowiadają zawodniczki ustawione w defensywie (rzut różny z drugiej strony: nr 7 zmienia się z nr 11).

**Grafika.** SFG w bronieniu – rzut różny (krycie strefowe)



Proponowane zasady i standardy działania w poszczególnych fazach gry mają za zadanie usystematyzować pracę trenerów, a także organizację gry, przekładając się na wypracowany styl młodzieżowych reprezentacji Polski kobiet. Określenie, jak chcemy grać i czego wymagamy od zawodniczek w trakcie meczu, pozwala na planowanie i egzekwowanie pracy podczas zajęć treningowych według „naszych” zasad. Ponadto ułatwia analizę podejmowanych działań, dążąc do rozwijania i doskonalenia gry w określony i bliżej poznany sposób.

## ROZDZIAŁ 5: BRAMKARKA

### Szkolenie bramkarek w piłce nożnej kobiet w Polsce

Wraz ze zmianami zachodzącymi w kobiecej piłce nożnej bramkarka ma coraz większe znaczenie dla drużyny z racji wyjątkowej funkcji, jaką pełni na boisku. Żeby zespół mógł cieszyć się ze zdobytego punktu, utrzymując wynik, nie tracąc bramki, zaangażowane są wszystkie zawodniczki, jednak ostatnim ogniwem w bronieniu dostępu do bramki jest właśnie bramkarka. Współcześnie jest odpowiedzialna za organizowanie linii obrony, gra daleko od własnej bramki, a po przechwyceniu piłki, rozpoczyna akcje ofensywne.

Aby umożliwić zawodniczkę jak najlepszy rozwój, należy przywiązać szczególną wagę do **właściwego treningu i podnoszenia umiejętności golkiperki pod okiem trenera specjalisty**. Celem tego rozdziału jest przedstawienie zarysu poszczególnych elementów gry bramkarki, a zawarta tu ogólna wiedza może posłużyć przyszłym trenerom bramkarek jako podstawa przy wyborze i prowadzeniu konkretnych ćwiczeń (FIFA, *Filozofia Piłki Nożnej Kobiet – Rozwój gry*).

### Współczesna bramkarka

Współczesna piłka nożna wymaga od bramkarki wszechstronnych umiejętności w fazie bronienia i atakowania, jak również w fazach przejściowych. Wymaga również doskonałej gry nogami, ponieważ jest to zawodniczka, która otwiera grę podczas atakowania, bierze aktywny udział w budowaniu akcji oraz dodatkowo szuka podań za plecy rywalek i wolnych przestrzeni. Ponadto bramkarka gra coraz odważniej od własnej bramki, więc poza umiejętnościami typowymi dla swojej pozycji, musi opanować także umiejętności, jakimi dysponują zawodniczki z pola. Taktyczne znaczenie bramkarki wzrosło do tego stopnia, że często nazywana jest pierwszą rozgrywającą zespołu.

Bramkarka poza przygotowaniem indywidualnym jest także kluczowym ogniwem w organizacji gry zespołowej, dlatego powinna znać wszystkie założenia i zasady wynikające z modelu gry w każdej jej fazie, żeby mogła dobrze identyfikować sytuacje na boisku.

Jako „ostatnia linia obrony” bramkarka znajduje się w najlepszej pozycji do oceny sytuacji w trakcie meczu, w związku z tym ma możliwość oceny i analizy zawodniczek ustawionych przed nią. Dlatego ważnym elementem będzie znajomość zachowania piłkarek z pola. To pozwoli skutecznie wpłynąć na potrzebę korekty, ustawienia i samych zawodniczek. Oczekuje się od niej skutecznego zarządzania formacją defensywną, by zmniejszyć ryzyko utraty gola. Bramkarka jest także organizatorką, liderką i „trenerką” obrony. To, czy drużyna skutecznie zrealizuje plan gry w bronieniu, w dużym stopniu zależy od jej osobowości i zachowania.

Oprócz opanowania elementów taktycznych i technicznych, od współczesnej bramkarki oczekuje się także konkretnych predyspozycji motorycznych – siły i szybkości, w połączeniu z dobrą koordynacją ruchową, stanowią dla niej absolutną podstawę.

Pamiętajmy także o budowie somatycznej. Coraz częściej analizujemy grę wysokich oraz atletycznie zbudowanych bramkarek.



Podczas meczu od współczesnej bramkarki wymaga się szybkiej analizy wydarzeń oraz podejmowania odpowiedniej decyzji. Przed jej bramką wciąż rozwijają się akcje, co zmusza ją do ciągłego dostosowywania się do sytuacji na boisku. Zakres możliwych sytuacji meczowych przedstawiony jest poniżej:

### Zakres możliwych sytuacji meczowych

Drużyna bramkarki jest w posiadaniu piłki		Drużyna bramkarki straciła piłkę
Bramkarka jest przy piłce		Bramkarka musi oczekiwać na rozwój sytuacji na boisku
Bramkarka może chwytać piłkę w polu karnym	Bramkarka nie może chwytać piłki: <ul style="list-style-type: none"> <li>• poza polem karnym.</li> <li>• po celowym podaniu stopą od zawodniczki ze swojej drużyny</li> </ul>	Musi na bieżąco dostosowywać swoje zachowanie do sytuacji: <ul style="list-style-type: none"> <li>• napastniczka atakuje bramkę (akcja 1 × 1).</li> <li>• drużyna przeciwnika zagrywa długie podanie w kierunku bramki.</li> <li>• piłka jest zagrywana z bocznego sektora boiska (dośrodkowanie).</li> <li>• zawodniczka przy piłce próbuje zdobyć bramkę, oddając strzał nogą lub głową (bramkarka próbuje łapać piłkę sytuacyjną)</li> </ul>
Bramkarka nie jest przy piłce: <ul style="list-style-type: none"> <li>• musi oczekiwać na rozwój sytuacji na boisku.</li> <li>• powinna zapewnić swojej drużynie możliwości rozegrania piłki (podanie do bramkarki)</li> </ul>		

By kontrolować sytuację na boisku na różnych etapach meczu, zawodniczka używa zarówno rozmaitych umiejętności technicznych, taktycznych, jak i swoich predyspozycji motorycznych oraz przygotowania psychologicznego.

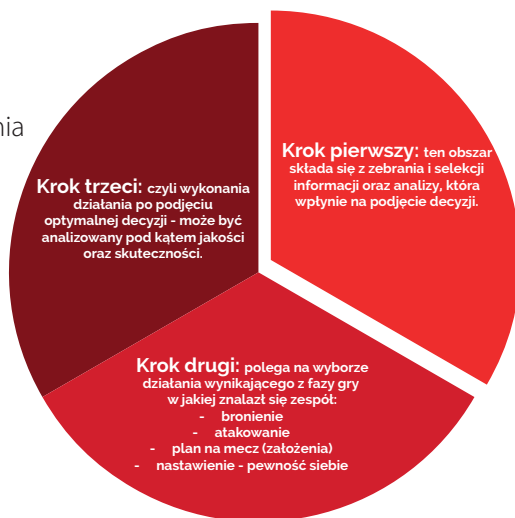
## PROFIL BRAMKARKI – OBSZAR TAKTYCZNY



W trakcie meczu golkiperka staje w obliczu złożonych, dynamicznie zmieniających się sytuacji i musi być zawsze gotowa do podjęcia odpowiednich działań bramkarskich. To, jak dobrze zrealizuje plan taktyczny w praktyce, zależy jest przede wszystkim od jej umiejętności technicznych a także rozumienia gry wynikających z działań indywidualnych, grupowych czy zespołowych. Zdolności taktyczne zawodniczek powinny być rozwijane podczas treningów od najmłodszych lat.

Przed każdą interwencją bramkarka podejmuje działania taktyczne w trzech obszarach: przygotowania działania lub ocena sytuacji, wybór działania oraz jego wykonanie decydujące o powodzeniu akcji.

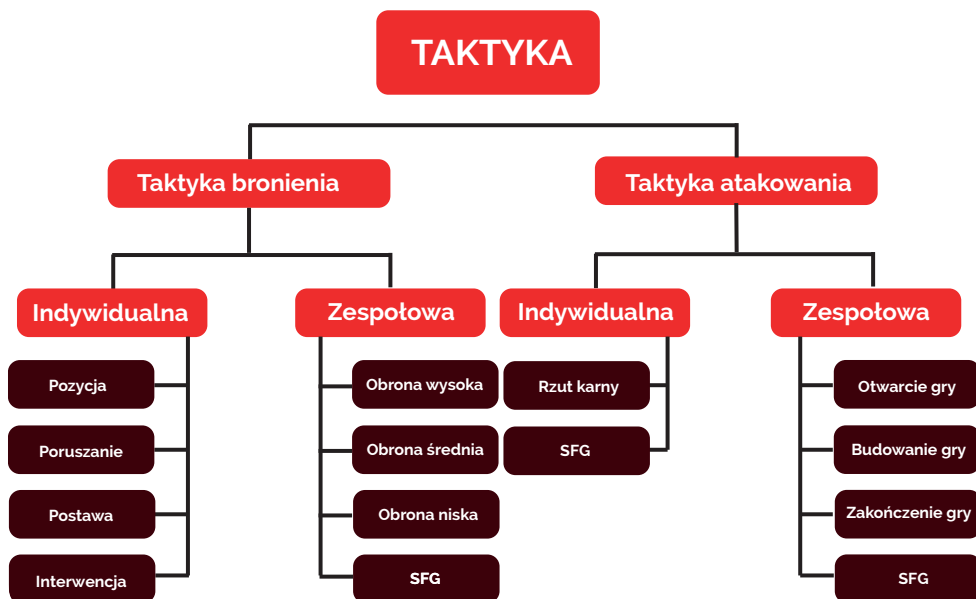
Poniżej schemat podejmowania decyzji ujęty w procesie analizy gry:



Ważne, żeby bramkarka rozumiała, jak wygląda struktura gry oraz jakie zadania wynikają z gry na jej pozycji. Kolejno, należy nauczać współpracy w formacji z linią obrony, gdzie działania grupowe dodatkowo będą rozwijać umiejętności oceny sytuacji. Dopiero na końcu istotna jest gra zespołowa, w której zawodniczka powinna rozumieć ustawienie zespołu (system gry), a przede wszystkim znać model gry, gdzie podczas otwierania ataku i budowania go na własnej połowie jest kluczowym ogniwem. Ochrona pola karnego i panujące zasady w obronie niskiej to najważniejszy obszar zarządzania, w którym znajomość tych zasad, ułatwia proces decyzyjny i może wpływać na skuteczność gry.

## Taktyka bramkarska

## WYBRANE ELEMENTY TAKTYKI GRY BRAMKARKI

Działania indywidualne to:

**Postawa bramkarska** – jest to moment, kiedy bramkarka przyjmuje odpowiednie ustawienie ciała przed uderzeniem piłki. Ogólnie przyjęty opis postawy bramkarskiej to niewielki rozkrok, stopy ustawione równolegle do siebie lub na szerokość barków. Nogi ugięte w stawach kolanowych, kolana wysunięte do przodu, ciężar ciała spoczywa na przednich częściach stóp (śródstopie), tułów pochylony od bioder do przodu, ramiona ugięte w łokciach z otwartymi dłońmi na wysokości bioder, wzrok skierowany na piłkę. Postawa stabilna. Najważniejszą kwestią jest, aby w momencie strzału bramkarka stała w miejscu, plecami do światła bramki. Mimo opisanego prawidłowego wzorca postawy bramkarskiej warto także pamiętać, że każda bramkarka jest inna i u każdej ta postawa będzie wyglądać nieco inaczej. Zwracajmy uwagę przede wszystkim na to, aby bramkarka była skuteczna. Jeśli dłonie ma ustawione blisko, a stopy delikatnie szerzej, to nie starajmy się za wszelką cenę tego zmieniać i dążyć do perfekcyjnego modelu. Zmieniamy wtedy, kiedy zawodniczka nie osiąga wysokiego poziomu skuteczności działań.

**Pozycja w bramce** – jest zależna od pozycji piłki, ustawienia przeciwniczek oraz cech indywidualnych zawodniczki. Bramkarka ustawia się na wirtualnej linii łączącej piłkę ze środkiem bramki. W zależności od tego, gdzie znajduje się piłka w danym

momencie, zmienia się również ustawienie bramkarki. Takie działanie pozwala bramkarce skutecznie reagować zarówno na prawą, jak i lewą stronę podczas uderzenia.

**Poruszanie się w bramce** – podczas meczów bramkarka nie jest „przywiązana” do linii bramkowej, tylko stara się być w ciągłym ruchu, dzięki czemu łatwiej jej pozostać w grze. W momencie przemieszczania się piłki bramkarka również zmienia swoje miejsce na boisku. Podczas poruszania się w bocznych kierunkach bramkarka przesuwa się krokiem odstawno-dostawnym lub krokiem skrzyżnym na większej odległości w formie krótkich dynamicznych ruchów. Przy obronie na przedpolu stosuje się szybkie naturalne wybiegi w przód i w tył. W czasie poruszania się stopy cały czas mają kontakt z podłożem, nie ma fazy lotu.

**Gra na przedpolu (SFG)** – w tym elemencie wymaga się od bramkarki właściwego oceniania trajektorii lotu piłki oraz podjęcia błyskawicznej decyzji o chwycie lub piąstkowaniu futbolówki. Wszystko to powinno być poprzedzone sygnałem werbalnym w postaci głośnego okrzyku „moja!”, który jednocześnie daje informację partnerkom, że bramkarka zdecydowała się interweniować w danej sytuacji i potrzebna jest jej asekuracja. Dodatkowo komunikat pozwala zawodniczkom uniknąć ewentualnego zagrożenia w postaci zderzenia z bramkarką. Warto podkreślić, że każdy zespół powinien posiadać własny zbiór komunikatów dedykowany określonej fazie gry czy działaniom z piłką. Komunikaty należy budować wspólnie z zespołem i bramkarką na podstawie wieku, wiedzy dotyczącej organizacji gry oraz doświadczenia zawodniczek.

Pamiętajmy jednak, że bramkarka najczęściej powinna być aktywna, kiedy jesteśmy w fazie przejścia z atakowania do bronienia i fazie bronienia, natomiast w fazie atakowania powinna używać komunikatów głównie do zawodniczek, które asekurują działania w atakowaniu.

**SFG** – bramkarka także może wykonywać rzut wolny.

**Rzut karny** – bramkarka także może egzekwować rzut karny.

Działania zespołowe w bronieniu to:

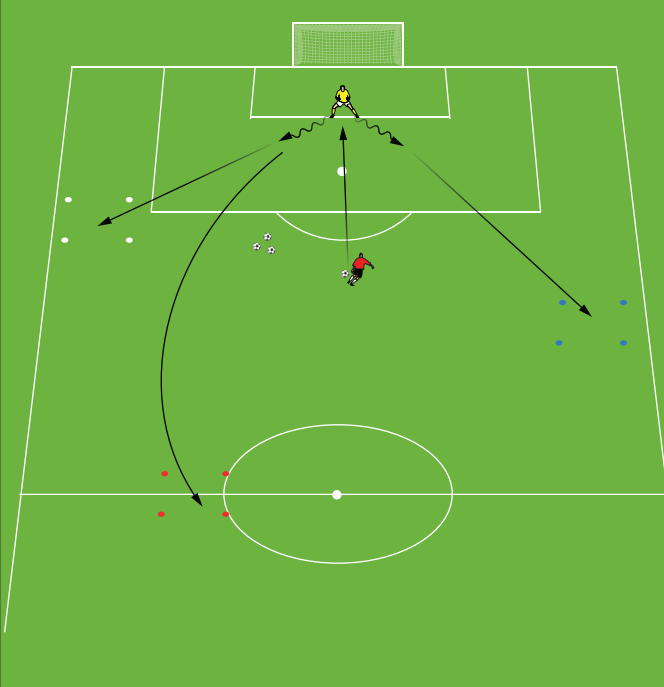
- Obrona wysoka.
- Obrona średnia.
- Obrona niska.
- SFG.

Działania zespołowe w atakowaniu to:

- Otwarcie gry.
- Budowanie gry.
- Zakończenie gry.
- SFG.



## Przykładowy środek treningowy

Cel szkoleniowy	Doskonalenie gry nogą
<p><b>Punkty szkoleniowe:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prawidłowe przyjęcie piłki.</li> <li>2. Celność i siła podania.</li> <li>3. Ustawienie ciała.</li> <li>4. Szybkość reakcji i działania.</li> </ol>
<p><b>Opis ćwiczenia:</b></p> <p>Bramkarka ustawiona w okolicy 5. m od bramki lub na linii pola bramkowego. Otrzymuje podanie sytuacyjne od trenera. W momencie podania trener wymawia kolor danego kwadratu, do którego bramkarka powinna podać piłkę. Bramkarka pierwszym kontaktem opanowuje piłkę (najlepiej w kierunku wskazanego koloru), a w drugim kontakcie wykonuje podanie górą lub dołem we wskazane miejsce na boisku.</p>	 <p><b>Modyfikacje:</b></p> <p>Bramkarka wymienia podania po podłożu z trenerem, cały czas go obserwując. Trener podnosi rękę, w której trzyma stożek w kolorze białym, czerwonym lub niebieskim. Bramkarka, widząc kolor, który podniósł trener, musi jednym kontaktem zagrać piłkę górą lub dołem do bramki określonej wcześniej pokazanym kolorem.</p>

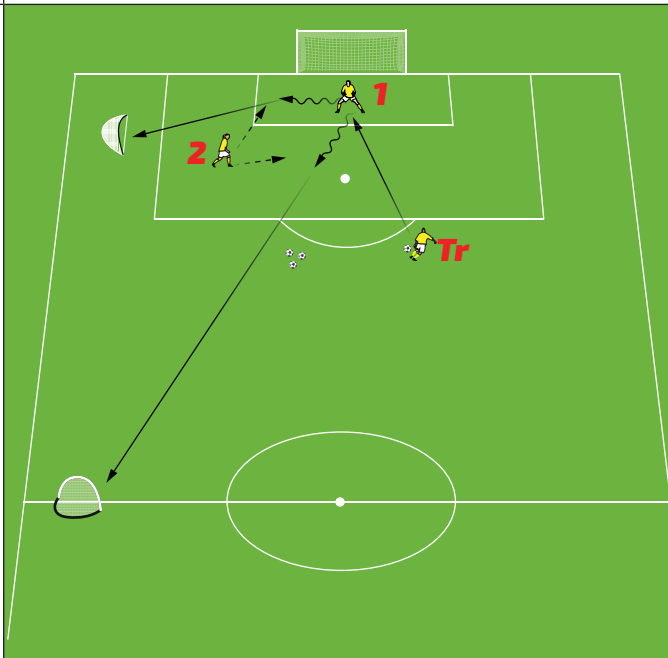
Cel szkoleniowy	Faza atakowania: Doskonalenie gry nogą
<p><b>Punkty szkoleniowe:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prawidłowe przyjęcie piłki.</li> <li>2. Celność i siła podania.</li> <li>3. Ustawienie ciała.</li> <li>4. Szybkość reakcji i działania.</li> </ol>
<p><b>Opis ćwiczenia:</b></p> <p>Bramkarka 1 ustawiona w okolicy 5. m. Otrzymuje podanie od bramkarki 2, uprzednio wykonując ruch poza światło bramki.</p> <p>Następnie, po przyjęciu, bramkarka 1 podaje piłkę do bramkarki 3, po czym przemieszcza się za światło bramki po drugiej stronie.</p> <p>Bramkarka 3 podaje do bramkarki 1, a ta zagrywa piłkę, po przyjęciu, do trenera. Przesuwa się na środek bramki. Trener podaje do bramkarki 1. Bramkarka 1 za pomocą dwóch kontaktów zagrywa piłkę do bramkarki 2.</p>	 <p><b>Modyfikacje:</b></p> <p>Bramkarka 1, bramkarka 3 i trener trzymają w rękach po 2 kolory stożków. Bramkarka 1 za każdym razem, przed podaniem, musi powiedzieć, jaki kolor stożka jest podniesiony przez osobę, do której zamierza podać piłkę.</p>

**Cel szkoleniowy****Faza atakowania: Doskonalenie gry nogą****Punkty szkoleniowe:**

1. Celność i siła podania.
2. Ustawienie ciała.
3. Szybkość reakcji i działania.

**Opis ćwiczenia:**

Bramkarka 1 (w bramce) otrzymuje podanie od trenera. W momencie podania rozpoczyna się pressing ze strony bramkarki 2 w taki sposób, aby zamknąć drogę podania do jednej z bramek. Zadaniem bramkarki 1 jest ocena sytuacji i przyjęcie piłki w taki sposób, aby mogła zagrać piłkę górną lub dołem do bramki, która pozostała wolna.

**Modyfikacje:**

Bramkarka 2 zmniejsza dystans do bramkarki 1, przez co bramkarka 1 ma znacznie mniej czasu na przyjęcie piłki. Bramkarka 1 stara się w pierwszym kontakcie zagrać piłkę do jednej z dwóch ustawionych bramek.

## PROFIL BRAMKARKI – OBSZAR TECHNICZNY

**TECHNIKA PORUSZANIA SIĘ:**

- ▶ KROK ODSTAWNO-DOSTAWNY.
- ▶ KROK SKRZYŻNY (poruszanie bokiem).
- ▶ MARSZ, BIEG PRZODEM.
- ▶ MARSZ, BIEG TYŁEM.

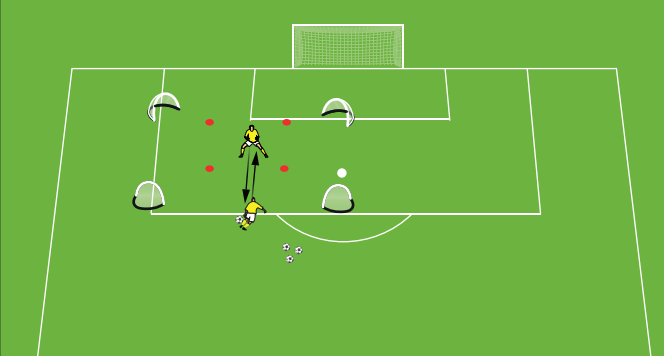
**OBRONA SYTUACYJNA  
PODANIE SYTUACYJNE****WYSOKI POZIOM TECHNIKI  
SPECJALNEJ (BRAMKARSKIEJ)**

- ▶ CHWYT PIŁKI.
- ▶ WYPCHNIĘCIE PIŁKI.
- ▶ PIĄSTKOWANIE.
- ▶ PODANIE PIŁKI DOLNE.
- ▶ PODANIE PIŁKI GÓRNE.
- ▶ PODANIE PIŁKI ZAMACHEM BOCZNYM.

**DOSKONAŁY POZIOM PODAŃ  
(OTWARCIE, BUDOWANIE GRY):**

- ▶ PODANIA PO PODŁOŻU, GÓRĄ NA RÓŻNE ODLEGŁOŚCI, RÓŻNYMI CZĘŚCIAMI STOPY, PROSTOPADŁE, DIAGONALNE.
- ▶ PODANIA BEZ PRESJI I POD PRESJĄ NABIEGAJĄCEJ PRZECIWNICZKI

## Przykładowy środek treningowy

Cel szkoleniowy	Technika: Doskonalenie techniki piłkarskiej
<p><b>Punkty szkoleniowe:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prawidłowe przyjęcie piłki.</li> <li>2. Celność i siła podania.</li> <li>3. Ustawienie ciała.</li> <li>4. Szybkość reakcji i działania.</li> </ol>
<p><b>Opis ćwiczenia:</b></p> <p>Bramkarka, stojąc w kwadracie, wymienia podania z trenerem. Na hasło podane przez trenera, np. „1” lub „2” bramkarka w pierwszym kontakcie przyjmuje piłkę kierunkowo w stronę podanej bramki, w drugim kontakcie uderza do bramki. Po wykonaniu tej czynności ponownie ustawia się w kwadracie i ją powtarza.</p>	 <p><b>Modyfikacje:</b></p> <p>Bramkarka znajduje się w kwadracie i wymienia podania z trenerem, cały czas go obserwując. Trener podnosi rękę, w której trzyma stożek w kolorze białym lub czerwonym. Bramkarka, widząc kolor, który podniósł trener, musi jednym kontaktem zagrać piłkę do bramki określonej wcześniej pokazanym kolorem.</p>

## PROFIL BRAMKARKI – OBSZAR SOMATYCZNO-MOTORYCZNY

- Odpowiednia wysokość ciała – w przypadku słabszych warunków fizycznych wysoki poziom innych elementów: antycypacja, umiejętności szybkiej analizy;
- Koordynacja, zwinność, zręczność – jako element niezbędny do wykonania kilku złożonych czynności ruchowych, np. chwyt z upadkiem, „robinsonada”, chwyt w wyskoku;
- Elastyczność, gibkość – jako element niezbędny do interwencji sytuacyjnych;
- Szybkość reakcji, działania – to czas, w którym impuls z układu nerwowego dostanie się do efektorów (układu mięśniowego);
- Szybkość lokomocyjna – to szybkość, w jakim czasie bramkarka przebiegnie dany odcinek;
- Siła, moc – jako zdolność warunkująca wykonanie eksplozywnych działań;
- Wytrzymałość szybkościowa – zdolność do podejmowania kilku interwencji następujących po sobie, nie tracąc przy tym tempa oraz jakości interwencji. Cecha występująca w szczególności w treningu, pokazująca poziom wytrenowania organizmu.

Statystycznie, większość interwencji bramkarskich **nie trwa dłużej niż 3–5 s** – należy wziąć to pod uwagę podczas sesji treningowych. Elementy takie jak szybkość, gibkość i opanowanie są niezbędne w pracy bramkarki. Wszystkie sesje powinny zawierać ćwiczenia szybkościowe, skocznościowe, ćwiczenia ruchu we wszystkich kierunkach oraz trening upadku z piłką i bez niej. Zawodniczki powinny także pracować nad wytrzymałością, by skrócić czas regeneracji. By móc skutecznie wykonywać wszystkie niezbędne techniki bramkarskie, zawodniczki muszą cechować się doskonałą koordynacją ruchową. Każdy trening bramkarski powinien zaczynać się od rozgrzewki, która zawiera elementy wpływające na aparat ruchu. Przygotowuje ona bramkarkę do części głównej – skraca szybkość reakcji, zwiększa szybkość wykonywania upadków, a także polepsza refleks zawodniczki.

**Wskazówki do prowadzenia ćwiczeń:** zaleca się wprowadzanie wielu krótkich, intensywnych ćwiczeń, z wystarczającymi przerwami na regenerację, dzięki czemu zawodniczka będzie mogła wykorzystać maksimum swojego potencjału podczas treningu. Należy skupić się na szybkości wykonywania ćwiczeń przez zawodniczkę.

Kilka uwag na temat organizowania treningu motorycznego dla młodych bramkarek:

- Nie należy kopiować ćwiczeń przeznaczonych dla dorosłych zawodniczek.
- Należy brać pod uwagę wiek biologiczny zawodniczek – dziewczynki zaczynają pokwitać około 10.–13. roku życia.
- Należy brać pod uwagę indywidualny rozwój każdej z zawodniczek, przeprowadzając różnorodne ćwiczenia.
- Celem ćwiczeń zwiększających masę mięśniową powinno być przede wszystkim rozwinięcie siły fizycznej wystarczającej do ochrony stawów zawodniczek.
- W treningu fizycznym należy jak najczęściej pracować z piłką.

## PROFIL BRAMKARKI – OBSZAR PSYCHOLOGICZNY

Mimo że bramkarka jest częścią jedenastoosobowej drużyny, to nierzadko zostaje sama w bramce. Gdy jej drużyna zdobywa gola, zawodniczka ta często pozostaje w cieniu, a z drugiej strony, to właśnie ona znajduje się w centrum uwagi po utracie bramki. By udźwignąć ciężar odpowiedzialności spoczywający na jej barkach, golkiperka musi być bardziej zdystansowana i opanowana od reszty koleżanek z drużyny.

Rola trenera jest bardzo ważna w kształtowaniu silnej psychiki zawodniczki, a utrzymanie wysokiego morale golkiperki, zwłaszcza w trudnych okresach gry, powinno być jej priorytetem.

### Najważniejsze składowe dotyczące profilu psychologicznego bramkarki

**Odwaga** – jest to jedna z wielu cech, która pomaga w skutecznej interwencji podczas meczów, jak też treningów, np. w sytuacjach 1 × 1, grze na przedpolu (w powietrzu, w kontakcie z przeciwniczką) czy podczas akcji poza polem karnym. Odważne, zdecydowane i skuteczne działania wpływają na samopoczucie i samoocenę bramkarki na boisku.

**Odpowiedzialność** – ta pozycja jest najbardziej odpowiedzialna na boisku. Jedna błędnie podjęta decyzja w meczu może zaważyć na końcowym wyniku. Bramkarka musi w pełni świadomie brać odpowiedzialność za swoje działania i decyzje, jakie podejmuje w meczu.

**Pewność siebie** – ta cecha dużo daje bramkarce na starcie, podczas rozpoczęcia meczu. Zawodniczka musi być pewna swoich umiejętności i tego, jak je wykorzystać podczas spotkania, żeby finalnie osiągnąć zadowalający drużynę rezultat. Dodatkowo emanowanie pewnością siebie (które nie przeradza się w arogancję i poniżanie innych) pozwala wzrastać całej drużynie. Jeśli zespół wie, że ma z tyłu pewną bramkarkę, która potwierdza to również w każdej swojej interwencji, to cała grupa czuje się pewniej na boisku.

**Cechy przywódcze** – każda bramkarka musi być liderką w swoim zespole. Jest to osoba, która nie tylko widzi najwięcej na boisku, ale także obserwuje grę. Pozwala jej to na przekazywanie dokładniejszych wskazówek swoim partnerkom i analizowanie zachowania rywala. Dodatkowo i przede wszystkim trafne oraz pomocne podpowiedzi podczas gry budują więzi i zaufanie w zespole, które w momentach zwątpienia ciągną całą drużynę w górę.

**Radzenie sobie ze stresem** – z racji dużej odpowiedzialności, jaką niesie ze sobą ta pozycja, jest ona także bardzo stresująca. Wymagania, presja i oczekiwania innych potrafią zestresować każdą bramkarkę, co niejednokrotnie wpływa na jej gorszy występ. Umiejętność radzenia sobie z presją otoczenia, działaczy, kibiców, trenerów, partnerkę z drużyny czy nawet rodziny pokazuje, z jakiej jakości zawodniczką mamy do czynienia.

**Koncentracja** – zdarzają się mecze, w których koncentracja przychodzi łatwo, zazwyczaj są to spotkania o wysokiej intensywności i licznych sytuacjach bramkowych, gdzie dużo się dzieje. Podczas takich meczów bramkarka ma świadomość tego, że w każdym momencie może się pojawić zagrożenie, któremu będzie musiała przeciwdziałać. Sytuacja jednak wygląda zgoła inaczej, gdy pojawiają się mecze mniej wymagające, kiedy to większa część gry toczy się w środku boiska lub na połowie rywala, a działania bramkarki są wręcz sporadyczne. Wtedy czujność zawodniczki może zostać lekko uśpiona poprzez brak adrenaliny, jaką niesie ze sobą interwencja. Niesamowicie istotne jest to, aby bramkarka, mimo tego, jak wygląda spotkanie, była w stanie najwyższej gotowości.

Trener może pozytywnie wpłynąć na motywację bramkarki:

- Upewniając się, że sesje treningowe są dobrze zaplanowane i rozwijają umiejętności zawodniczki.
- Upewniając się, że treningi są motywujące, a zawodniczka nie popada w rutynę.
- Często stawiając przed zawodniczką wymagające zadania.
- Regularnie omawiając grę bramkarki, wyjaśniając popełniane błędy i pracując z zawodniczką nad ich poprawieniem.

Postawa golkiperki na boisku musi wyraźnie demonstrować, że jest ona pewną siebie, zdecydowaną i niezawodną liderką swojej drużyny.



## Źródła informacji

- *About the 5Cs*, [www.the5cs.co.uk/coaches/the-5cs](http://www.the5cs.co.uk/coaches/the-5cs)
- *Annual Activity Report 2018*, European Commission for Education, Youth, Sport and Culture ([www.ec.europa.eu/info/publications/annual-activity-report-2018-education-youth-sport-and-culture\\_en](http://www.ec.europa.eu/info/publications/annual-activity-report-2018-education-youth-sport-and-culture_en)).
- *Barriers to sports participation for women and girls*, Women's Sport and Fitness Foundation, 2008 ([www.womeninsport.org/research-and-advice/our-publications/barriers-sports-participation-women-girls](http://www.womeninsport.org/research-and-advice/our-publications/barriers-sports-participation-women-girls)).
- *Changing the game for girls. A toolkit to help teachers get more girls involved in PE and school sport*, Women's Sport and Fitness Foundation, 2015 ([www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2015/04/Changing-the-Game-for-Girls-Teachers-Toolkit.pdf](http://www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2015/04/Changing-the-Game-for-Girls-Teachers-Toolkit.pdf)).
- *Coaching girls guide. How to get (and keep) girls playing. Strategies for engaging & retaining girls in sport*, Women's Sports Foundation & Made to Play, 2020, ([www.nike.com/pdf/coaching-girls-guide.pdf](http://www.nike.com/pdf/coaching-girls-guide.pdf)).
- *Coaching Through a Gender Lens: Maximizing Girls' Play and Potential*, Women's Sports Foundation, 2019 ([www.womenssportsfoundation.org/articles\\_and\\_report/coaching-gender-lens-maximizing-girls-play-potential/](http://www.womenssportsfoundation.org/articles_and_report/coaching-gender-lens-maximizing-girls-play-potential/)).
- *Coaching Women: Coaching Myth Buster*, Women's Sport and Fitness Foundation & Sports Coach UK, 2017 ([www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2017/10/Coaching-Myth-Buster.pdf](http://www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2017/10/Coaching-Myth-Buster.pdf)).
- *Female friendly clubs toolkit. Providing practical advice for clubs to help develop an environment that encourages women and girls to get involved in football*, English FA, 2020, ([www.thefabrochures.co.uk/001\\_Testing/19745/index.html](http://www.thefabrochures.co.uk/001_Testing/19745/index.html)).
- Goleman D., *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina, 2012.
- Gordon J., Smith M., *Mecz wygrywa się w szatni! 7 przykazań lidera jak stworzyć zwycięski zespół w życiu i biznesie*, MT Biznes, 2017.
- Jakubowska H., *Gra ciałem. Praktyki i dyskursy różnicowania płci w sporcie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014.
- Kłodecka-Różalska J., Kownacka I., *Trener przywódca kobiet*, 04 SWPS.
- *Physical activity factsheets for the 28 European Union member states of the WHO European Region*, World Health Organization, 2018 ([www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2018/factsheets-on-health-enhancing-physical-activity-in-the-28-eu-member-states-of-the-who-european-region](http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2018/factsheets-on-health-enhancing-physical-activity-in-the-28-eu-member-states-of-the-who-european-region)).
- *Reframing sport for teenage girls: building strong foundations for their futures*, Women in Sport, 2019 ([www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2019/04/WIS-29pp-Transition-to-Adulthood-compressed.pdf](http://www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2019/04/WIS-29pp-Transition-to-Adulthood-compressed.pdf)).
- *Report shows how football boosts girls' confidence* ([www.uefa.com/womenseuro/news/0239-0e16813b6fce-50b8a7fd00e7-1000-report-shows-how-football-boosts-girls-confidence/](http://www.uefa.com/womenseuro/news/0239-0e16813b6fce-50b8a7fd00e7-1000-report-shows-how-football-boosts-girls-confidence/)).

- *The ideal sports club for women*, Women's Sport and Fitness Foundation, 2011 ([www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2015/04/Ideal-Sports-Clubs-Web-Ready.pdf](http://www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2015/04/Ideal-Sports-Clubs-Web-Ready.pdf)).
- *The Psychological and Emotional Benefits of Playing Football on Girls and Women in Europe. Project Report*, 2017, UEFA ([www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/EuroExperience/Women/General/02/47/04/27/2470427\\_DOWNLOAD.pdf](http://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/EuroExperience/Women/General/02/47/04/27/2470427_DOWNLOAD.pdf)).
- *UEFA Girls Grassroots Project, Literature Review – Executive Summary*, Carnegie School of Sport at Leeds Beckett University, September 2019.
- Verheijen R., *Football Periodisation*.
- *What sways women to play sport? Using influencers to unlock opportunities that positively impact women's sport behaviours*, Women in Sport, 2015 ([www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2015/04/What-Sways-Women-To-Play-Sport.pdf](http://www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2015/04/What-Sways-Women-To-Play-Sport.pdf)).
- Mountjoy M.L., Hecht S.S., Arendt E., *The Female Athlete*, Chapter 1. Training the female athlete.
- M. Straith, *The Female Athlete Triad and Your Bones*.
- T.G. Nazem, *The Female Athlete Triad*.
- M.L. Mountjoy, *The Female Athlete*.
- G. Pitchers, K. Elliott-Sale, *Considerations for coaches training female athletes*.
- N.K. Smith, *How tracking menstrual cycles helps women in sport*.
- N.W. Constantini, *The Menstrual Cycle and Sport Performance*.
- K.A. Yonkers, *Premenstrual syndrome*.
- Bean A., *Żywnie w sporcie*, Wyd. Zys i S-ka, Poznań 2013.
- Frączek B., Krzywański J., Krzysztofiak H., *Dietetyka Sportowa*, PZWL, Warszawa 2019.
- Gawęcki J., *Żywnie człowieka. Podstawy nauki o żywnieniu*, część 1. Wyd. PWN, Warszawa 2012.
- Jarosz M., *Normy żywnienia dla populacji polskiej – nowelizacja*, Wyd. IŻŻ, Warszawa 2017.
- Krauss H., *Fizjologia Żywnienia*, PZWL, Warszawa 2019.
- Martin L., Lambeth A., Scott D., *Nutritional Practices of National Female Soccer Players: Analysis and Recommendations*, 2006.
- Mountjoy M.L., *The Female Athlete – Handbook of Sports Medicine and Science*, Canada 2015.
- Balyi I., Way R., *The Role of Monitoring Growth in Long –Term Athlete Development*, Canadian Sport for Life, 2005.
- Balyi I., Way R., Higgs C., *Long-Term Athlete Development*, Human Kinetics, 2013.
- Bate D., Jeffreys I., *Soccer Performance*, Human Kinetics, 2014.
- Bean A., *Żywnie w sporcie*, Wyd. Zys i S-ka, Poznań, 2013.
- Brewer C., *Athletic Movement Skills – Training for Sports Performance*, Human Kinetics, p 15, 2017.
- Bruinvels G., *Sport, exercise and the menstrual cycle: Where is the research?*
- Constantini N.W., *The Menstrual Cycle and Sport Performance*.

- Frączek B., Krzywański J., Krzysztofiak H., *Dietetyka Sportowa*, PZWL, Warszawa 2019
- Gawęcki J., *Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, część 1. Wyd. PWN, Warszawa 2012.
- Jarosz M., *Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja*, Wyd. IŻŻ, Warszawa 2017.
- Kaczmarek M., *Poznańskie badania longitudinalne. Rozwój fizyczny chłopców i dziewcząt*, Monografie Instytut Antropologii UAM, 2001.
- Krauss H., *Fizjologia Żywnienia*, PZWL, Warszawa 2019.
- Lewis D.A., Kamon E., Hodgson J.L., *Physiological Differences Between Genders Implications for Sports Conditioning*.
- Lloyd R.S., Olivier J.L., *The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development*, *Strength Cond J* 34: 61–72, 2012.
- Martin L., Lambeth A., Scott D., *Nutritional Practices of National Female Soccer Players: Analysis and Recommendations*, 2006.
- Mascherini G., *Differences between the sexes in athletes' body composition and lower limb bioimpedance values*.
- Mountoy M.L., *The Female Athlete*, Handbook of Sports Medicine and Science, Canada 2015.
- Mountjoy M.L., Hecht S.S., Arendt E., *The Female Athlete*, Chapter 1: Training the female athlete.
- Mountjoy M.L., Goolsby M., *The Female Athlete*, Chapter 7: Menstrual health in the female athlete, Madhusmita Misra, Chapter 9: Female athlete triad.
- Nazem T.G., *The Female Athlete Triad*.
- Olivier J.L., Lloyd R.S., Meyers R.W., *Training elite child athletes: Welfare and well-being*, *Strength Cond J* 33: 73–79, 2011.
- Pitchers G., Elliott-Sale K., *Considerations for coaches training female athletes*.
- Rhodri S.L., Jon L.O., *Strength and Conditioning for young athletes*, Science and Application, Rountlence, 2014.
- Smith N.K., *How tracking menstrual cycles helps women in sport*.
- Straith M., *The Female Athlete Triad and Your Bones*.
- Yonkers K.A., *Premenstrual syndrome*.
- A Qualitative Exploration Of The Experiences Of Mother-Athletes Training For And Competing In The Olympic Games A Dissertation Submitted to The Temple University Graduate Board In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Heidi Vollstadt Freeman Temple University, August 2008.
- Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP). PARmed-X for PREGNANCY (Physical Activity Readiness Medical Examination for Pregnancy); 2013. [<http://www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/parmedxpreg.pdf>] [dostęp z 07.02.2015].
- Deering R.E., Shefali M.Ch.; Heiderscheidt B.C., *From Childbirth to the Starting Blocks: Are We Providing the Best Care to Our Postpartum Athletes?*, *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 2020, 50(6), 281–284, doi:10.2519/jospt.2020.0607.

- Haakstad L., Bø K., *Exercise in pregnant women and birth weight: a randomized controlled trial*, BMC Pregnancy & Childbirth, 11, 2011, 2–7.
- Iwanowicz-Palus G., Krysa J., Kipa M., Dziaduszek K., Żółkiewska B., *Physical activity in the perinatal period*, Journal of Education, Health and Sport, 2017, 7(8), 1272–1289.
- Kari B. i in., *Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/17 evidence summary from the IOC Expert Group Meeting*, Lausanne. Part 3-exercise in the postpartum period.
- Kozłowska J., *Teoria i praktyka rehabilitacji w ginekologii i położnictwie*, Wyd. Skryptowe AWF im. Bronisława Czecha w Krakowie, 1991, 112.
- Nascimento S. i in., *Physical exercise during pregnancy: a systematic review*, Current Opinions in Obstetrics and Gynecology, 2012, 24(6), 387–394.
- O'Connor P. i in., *Safety and Efficacy of Supervised Strength Training Adopted in Pregnancy*, Journal of Physical Activity and Health, 2011, 8(3), 309–320.
- Opala-Berdzik A., Bacik B., Kurkowska M., *Zmiany biomechaniczne u kobiet w ciąży*, Fizjoterapia 2009, 17, 3, 51–55 ISSN 1230-8323.
- Schoenfeld B., *Resistance Training During Pregnancy: Safe and Effective Program Design*, Strength and Conditioning Journal, 2011, 33(5), 67–75.
- Skorupińska A., Bojarska-Hurnik S., Tyl K., *Preferowana aktywność fizyczna w II i III trymestrze ciąży*, Fizjoterapia, 23, 2015, 34–42.
- Sundgot-Borgen J. i in., *Elite athletes get pregnant, have healthy babies and return to sport early postpartum*, BMJ Open Sport Exerc Med. 2019; 5(1): e000652.
- Torbé D., Stolarek A., Lubkowska A., Torb A., *Physical activity recommended in the early postpartum period*, Pomeranian J Life Sci 2016, 62(3), 53–56.
- Urtnowska K., Bułatowicz I., Radzimińska A., Woźniak M., Wiśniewski J., Żukow W., *Fizjologiczne zmiany w układzie ruchu ciężarnej oraz związane z tym dolegliwości bólowe odcinka lędźwiowo-krzyżowego – badanie stopnia odczuwania bólu kręgosłupa w trakcie prawidłowo przebiegającej ciąży*, Formerly Journal of Health Sciences. ISSN 1429-9623 / 2300-665X, Archives 2011–2014.
- Uzendoski A. i in., *Short Review: Maternal and Fetal Responses to Prenatal Exercise*, Journal of Applied Sport Science Research, 1989, 3(4), 95–100.
- Wdowiak A., Kanadys K., Lewicka M., Bakalczuk G., Bąk M., *Przyrost masy ciała w ciąży a wybrane elementy oceny stanu noworodka*, Problemy Higieny i Epidemiologii, 92, 2011, 281–285.
- Worska A., Szumilewicz A., *Intensywność ćwiczeń w ciąży w rekomendacjach z różnych krajów – praca przeglądowa*, Rocznik Naukowy, AWFis w Gdańsku, 2014, t. XXIV.
- Wójtowicz K., Krekora M., Krekora K., Biesiada L., Kędzierska A., Kolasa P., *Wpływ aktywności fizycznej ciężarnych na przebieg porodu*, Kwartalnik Ortopedyczny, 2, 2011, 188–196.
- Ziel E., Smith K., *Guidelines and Practical Tips for Training the Prenatal Client*, Strength and Conditioning Journal, 2017, 39(4), 55–63.
- Anders G., *The Rare find*, Penguin, 2011.
- Ankersen R., *Kopalnie talentów*, Kraków 2014.

- Beswick B., *Focused for soccer*, Human Kinetics, 2010.
- Duckworth A., *Upór*, Galaktyka, 2016.
- Duda H., *Intelektualizacja procesu nauczania, a rozwój dyspozycji do gry sportowej (na przykładzie piłki nożnej)*, Seria Studia i Monografie, AWF Kraków, 2008.
- Kosendiak J., *Nabór i selekcja do uprawiania sportu jako wieloletni proces*, Sport Wyczynowy, nr. 10-12, Warszawa, 2008.
- Michaels E., Handfield-Jones H., Axelrod B., *The War for Talent*, Harvard Business School Press, Boston 2001.
- Panfil R., *Coaching uzdolnionego gracza*, Akademia Umiejętności, Wrocław, 2007.
- Panfil R., *Prakseologia gier sportowych*, AWF Wrocław, 2006.
- Poczowski A., *Zarządzanie talentami w organizacji*, Oficyna Wolters Kluwer business, Kraków 2008.
- Siekańska M., *Talent sportowy. Psychologiczne i środowiskowe uwarunkowania rozwoju uzdolnionych zawodników*, Kraków, 2013.
- Williams A.M., Relly T., *Talent identification and development in soccer*, Journal of Sports Science, 2000.

## LEGENDA



- podanie



- prowadzenie piłki, drybling



- strzał



- bieg bez piłki



- odległość między zawodnikami



- linie pomocnicze



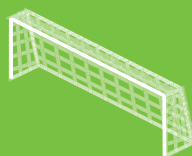
- oznaczenie kolejności działań



- strata piłki



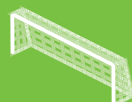
- piłka



- bramka



- oznacznik



- bramka mała



- stożek



- chorągiewka



- tyczka



- pacholek



- postać



**PZPN**



*Łączy nas piłka*

## **RECENZJA:**

*„Dynamiczny rozwój piłki kobiecej na świecie i w Polsce oraz postępująca profesjonalizacja tego sportu, powodują że pojawia się zapotrzebowanie na udokumentowanie wielu zagadnień i uzupełnienie podstawowych informacji. Piłka nożna kobiet, podobnie jak cały kobiecy sport wymaga od trenerów poznania jej specyfiki i potrzeb. Bezpośrednie przenoszenie wzorców z piłki męskiej do kobiecej jest zbyt dużym uproszczeniem, dlatego proponujemy pierwszy w historii suplement, który ma na celu poszerzyć wiedzę, ale także dać nowe spojrzenie na pracę szkoleniową z kobietami”.*

**NINA PATALON**

*Selekcjonerka Reprezentacji Polski Kobiet*

**POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ**

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa

[www.pzpn.pl](http://www.pzpn.pl)

Tel. +48 732 122 222

Fax +48 (22) 55 12 240