MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

TO GŁÓWNA MISJA TALENT PRO

TRENER

NR 4/2026 (181)

PZPN



OKT Z LICENCJĄ UEFA PRO

OKT BRAMKARZY ↗

Asystent Trenera
JEST Z DRUGIEJ STRONY



Najlepsze pytania nie zawsze padają ze sceny



Na konferencjach trenerskich zwykle patrzymy w stronę sceny. To tam jest ekspert, prezentacja, doświadczenie i odpowiedzi. Tymczasem podczas tegorocznych Ogólnopolskich Konferencji Trenerów UEFA Pro i Goalkeeper szczególnie interesujące rzeczy działy się także po drugiej stronie mikrofonu.

W formule open space to sami uczestnicy współtworzyli program warsztatów. Zgłaszali tematy, które uznawali za ważne, a następnie wspólnie wybierali te, nad którymi chcieli pracować. Później spotykali się w mniejszych grupach, wymieniali doświadczeniami, konfrontowali poglądy i szukali rozwiązań problemów, z którymi mierzą się w codziennej pracy. Nie byli więc jedynie odbiorcami wiedzy. Stali się jej współtwórcami.

To pozornie niewielka zmiana, ale bardzo dobrze pokazuje, jak zmienia się dziś edukacja trenerów. Współczesny futbol jest zbyt złożony, żeby całą wiedzę dało się zamknąć w jednej prezentacji albo zestawie gotowych ćwiczeń. Trener pracuje już nie tylko nad taktyką. Musi rozumieć zawodnika, zarządzać sztabem, korzystać z analizy, odpowiednio komunikować swoje oczekiwania i umiejętnie łączyć wiedzę wielu specjalistów.

Podobną zmianę widać w pracy trenera bramkarzy. Golkiper już dawno przestał być zawodnikiem, którego rola zaczyna się i kończy między słupkami. Dziś uczestniczy w budowaniu gry, zarządza przestrzenią za linią obrony, podejmuje decyzje pod presją przeciwnika i musi rozumieć sposób funkcjonowania całego zespołu. Dlatego również trener bramkarzy nie może pozostawać na marginesie procesu szkoleniowego.

Konferencje trenerów UEFA Pro i trenerów bramkarzy pokazały jednak coś jeszcze: coraz większą wartość ma nie tylko wiedza eksperta, lecz także wiedza samego środowiska. Na takie spotkania przyjeżdżają trenerzy z różnych klubów, poziomów rozgrywkowych i etapów szkolenia. Jeden pracuje z młodzieżą, inny w futbolu seniorskim, kolejny ma doświadczenie w sztabie profesjonalnego zespołu. Każdy przywozi ze sobą nie tylko własne pytania, dobre praktyki, ale też błędy i problemy.

Formuła open space pozwala tę wiedzę uruchomić. Co szczególnie ważne, temat nie jest w niej narzucony z góry. Wynika z tego, czym naprawdę żyją uczestnicy. To oni decydują, o czym chcą rozmawiać i które zagadnienia są w danym momencie dla nich najważniejsze. Dzięki temu warsztat nie jest kolejnym punktem programu do „zaliczenia", lecz przestrzenią rzeczywistej wymiany doświadczeń. I być może właśnie dlatego taka formuła jest tak cenna.

Bo trener nie wychodzi z niej tylko z kolejnym ćwiczeniem do zastosowania na poniedziałkowym treningu. Czasem wraca z czymś znacznie ważniejszym: z innym spojrzeniem na problem, który dotąd próbował rozwiązywać wyłącznie po swojemu.

W edukacji trenerskiej przez lata przyzwyczailiśmy się do szukania odpowiedzi. Jak budować grę? Jak bronić? Jak rozwijać bramkarza? Jak zarządzać zespołem? Tymczasem rozwój bardzo często zaczyna się chwilę wcześniej – od umiejętności zadania właściwego pytania. Czy naprawdę trenujemy to, czego wymaga mecz? Czy zawodnik rozumie nasze oczekiwania? Czy trener bramkarzy jest integralną częścią sztabu? Czy korzystamy z doświadczenia ludzi pracujących obok nas? Czy słuchamy innych trenerów tylko po to, żeby potwierdzić własne przekonania, czy również po to, aby czasem je zakwestionować?

Licencja UEFA Pro jest najwyższym poziomem formalnego kształcenia trenera, ale z pewnością nie jest końcem jego edukacji. Futbol zmienia się zbyt szybko, by można było w którymkolwiek momencie uznać, że wiemy już wystarczająco dużo. Dlatego najbardziej wartościowa konferencja nie musi być tą, podczas której ze sceny pada najwięcej odpowiedzi. Być może jest nią ta, podczas której uczestnicy sami decydują, o co naprawdę warto zapytać.

Paweł Grycmann, Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN



SPIS TREŚCI

OKT Z LICENCJĄ UEFA PRO. „TO BARDZO SZANOWANY DYPLOM” 6

NOWOŚĆ NA OKT W ŁODZI. PRZERWY KAWOWE BYŁY TAK ISTOTNE, ŻE... STWORZONO Z NICH PANEL 10

STRATEGIA I ZARZĄDZANIE MECZEM. PLAN, INFORMACJA, REAKCJA I... WYCZUCIE TRENERA 12

NAJPIERW NAUCZ ZAWODNIKA KONTROLOWAĆ SAMEGO SIEBIE. DAN ABRAHAMS O MENTALNOŚCI I WYSOKIEJ WYDAJNOŚCI W PIŁCE NOŻNEJ 18

CO PO MISTRZOSTWACH ŚWIATA ZOSTAŁO DLA TRENERÓW? „NIE WIERZĘ W TRENDY, BO ONE PRZEMINĄ” 24

CORAZ WIĘKSZE WYMOGI PRZED BRAMKARZAMI I ICH TRENERAMI. „PIERWSZY ATAKUJĄCY I OSTATNI BRONIĄCY” 27

MART POOM: WYMAGANIA WOBEC BRAMKARZY SĄ CORAZ WIĘKSZE 30

VOJTECH MARECEK: JEŚLI CHCESZ BYĆ DOBRYM TRENEREM BRAMKARZY, ZACZNIJ OD PRACY W AKADEMII 32

TO GŁÓWNA MISJA TALENT PRO 34

JAN URBAN: TECHNIKA W PIŁCE NOŻNEJ DAJE CZAS. JEST NAJWAŻNIEJSZA 36

EKSPERT FIFA GOŚCIEM TALENT PRO W SIEDLCACH. NOWY KROK WE WSPÓŁPRACY PZPN Z KLUBAMI 38

PAULINA KAWALEC: TARCZYŃSKI COPA KABANOS ŁĄCZY ROZWÓJ Z RADOŚCIĄ Z GRY 42

KOLEJNY CAMP „TARCZYŃSKI GRAMY DLA POLSKI” ZA NAMI 44

POWIATOWE KADRY MAZOWSZA U9: „CHCEMY DAĆ RÓWNE SZANSE DZIECIOM Z KAŻDEJ GMINY” 48

„PRZEWODNIK ZAWODNIKA I ZAWODNICZKI”. NOWY KURS E-LEARNINGOWY PZPN 50

FOOTBALL3 – PIŁKA NOŻNA, KTÓRA UCZY WIĘCEJ NIŻ SAMEJ GRY 51

Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR

W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

Redakcja magazynu „Trener”
Piotr Grzelak, Paweł Drażba, Rafał Cepko, Szymon Tomasik
Redakcja techniczna: Marcin Papierz
Korekta: Anna Marecka i Paweł Drażba
Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz
Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki
Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News
Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o.
na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej

ŚCIĄGNĄĆ
darmową aplikację do skanowania kodów QR na swój smartfon lub tablet z:
App Store (IOS)
Sklep Play (Android)
Marketplace (Windows Phone)

URUCHOMIĆ
ściągniętą aplikację, a następnie skierować kamerę swojego telefonu na stronę, na której znajduje się kod QR, tak aby był wyraźnie widoczny na wyświetlaczu telefonu

OGLĄDAĆ
wyjątkowe animacje i filmy

JEST TYLKO JEDNA KOSZULKA POLSKI.
TA, KTÓRĄ NOSISZ TY.
POLSKA

OKT Z LICENCJĄ UEFA PRO

„TO BARDZO SZANOWANY DYPLOM”

Podczas Ogólnopolskiej Konferencji dla Trenerów z Licencją UEFA Pro, która odbyła się pod koniec lipca 2026 r. w Łodzi, uczestnicy wysłuchali dziesięciu wykładów poświęconych m.in. analizie meczów, psychologii sportu, mikrocyklom treningowym oraz kompetencjom współczesnego trenera. Nie mniej istotne były warsztaty i rozmowy w kuluarach.





– Sam przeprowadziłem kilkadziesiąt rozmów z trenerami na różne tematy i to jest wartość, której nie da się zmierzyć. Wierzymy, że to właściwie wyznaczona droga, a naszą rolą jest przede wszystkim łączyć ludzi – podkreślił Paweł Grycmann, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN.

Konferencję otworzył Sławomir Kopczewski, wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych. Zwrócił uwagę, że w wydarzeniu uczestniczyli zarówno trenerzy posiadający licencję UEFA Pro, jak i szkoleniowcy, którzy dopiero rozpoczęli drogę do jej zdobycia. – Spotykamy się jako architekci budujący przyszłość piłki nożnej. To wyjątkowy czas wymiany doświadczeń, dyskusji i kuluarowych spotkań – mówił.



Gośćmi honorowymi byli selekcjoner reprezentacji Polski mężczyzn Jan Urban oraz jego poprzednicy: Michał Probierz,





Jerzy Brzęczek, Stefan Majewski, Waldemar Fornalik, Jerzy Engel i Paweł Janas. Obecni byli również selekcjonerka reprezentacji Polski kobiet Nina Patalon oraz jej poprzednicy – Robert Góralczyk i Władysław Szyngiera.

Przed rozpoczęciem wykładów minutą ciszy uczczono pamięć Jacka Magiery, Czesława Palika i Horsta Panica. Na telebimie wyświetlono fragment jednej z prelekcji Jacka Magiery poświęconej drodze do sukcesu.

Jednym z najbardziej wyczekiwanych wystąpień była prezentacja Jana Urbana. Selekcjoner reprezentacji Polski opowiedział o kulisach pracy sztabu oraz procesie obserwacji zawodników. 16 lipca 2026 r. minął rok, od kiedy objął stanowisko. – Do tej pory mieliśmy 241 obserwacji reprezentantów na żywo, nie licząc meczów oglądanych w telewizji i w programie Wyscout. Dwadzieścia trzy razy spotkaliśmy się jako sztab reprezentacji. Przed barażami było bardzo intensywnie, ponieważ oglądaliśmy też piłkarzy z Albanii oraz Ukraińców i Szwedów – wyliczał Urban.

Z kolei Radosław Bella przedstawił analizę taktyczną zakończonych niedawno mistrzostw świata. Zwrócił uwagę na rosnącą rolę środka pola oraz coraz większe znaczenie relacji między zawodnikami, którzy znają się z gry klubowej. – Środek boiska wygrał mundial – podsumował swoje obserwacje asystent trenera Sigmy Ołomuniec. Następnie dodał: – Zawodnicy byli bardzo blisko siebie. Do tej pory pole karne było najbardziej zatłoczonym miejscem, a teraz doszło do tego też przedpole. Dzięki temu jest większa możliwość reakcji po stracie piłki. Kiedyś rozszerzyliśmy pole gry, by grać do środka. Teraz jest inaczej. Zawężamy obszar gry, by uciec do boku i tam znaleźć przestrzeń do ataku.

Szkoła Trenerów PZPN zaprosiła również ekspertów UEFA. Aaron Briggs, były analityk m.in. Manchesteru City, Liverpoolu, UEFA i FIFA, omówił sposoby przełamywania wysokiego pressingu oraz ewolucję budowania ataku pozycyjnego. Pokazywał także, jak zmieniało się podejście Luisa Enrique w Paris Saint-Germain, podkreślając, że najważniejsza jest skuteczność, a nie przywiązanie do jednego modelu gry. – PSG na początku sezonu rozgrywało piłkę od tyłu krótkimi podaniami. Z czasem zaczęło odchodzić od tego pomysłu i coraz częściej grać długie podania. To przynosiło więcej korzyści. Enrique nie chciał rozgrywać futbolówki, tylko wygrywać – wyjaśniał Briggs.



O doświadczeniach z pracy we Włoszech opowiedział Przemysław Małecki, asystent Kosty Runjaicia w Udinese. Przedstawił proces budowy zespołu, który w ciągu dwóch sezonów przeszedł drogę od walki o utrzymanie do miejsca w górnej połowie tabeli Serie A, zwracając uwagę na znaczenie odpowiedniego skautingu, rozwoju młodych zawodników i konsekwencji w realizacji obranej strategii.

Ważnym elementem konferencji były także wykłady poświęcone psychologii sportu. Dan Abrahams, współpracujący m.in. z klubami Premier League i Feyenoordem Rotterdam, mówił o budowaniu mentalności zwycięzców. Podkreślał znaczenie koncentracji, intensywności mentalnej oraz odpowiedniego nastawienia zawodników, przekonując, że to właśnie one stanowią fundament jakości technicznej i taktycznej zespołu.

Na zakończenie Paweł Grycmann poruszył temat pracy z pokoleniem Z. Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN zwracał uwagę, że współczesny trener musi nie tylko rozwijać wiedzę piłkarską, ale również dostosować sposób komunikacji do młodych zawodników. – Kluczowym słowem jest adaptacja. Nie zmienimy nowego pokolenia, ale możemy lepiej zrozumieć jego potrzeby i dostosować do nich sposób pracy. Dzisiaj walczymy o uwagę zawodników, dlatego równie ważne jak wiedza są relacje i umiejętność aktywnego słuchania – podkreślił.

Konferencję zamknął Jerzy Engel. Były selekcjoner reprezentacji Polski opowiedział historię trenera z Cypru, który po nieudanym pierwszym podejściu przez kilka miesięcy przygotowywał się do zdobycia licencji UEFA Pro. Gdy w końcu ją uzyskał, przyznał, że nadal zamierza pracować z juniorami. Zapytany, po co był mu najwyższy trenerski dyplom UEFA, odpowiedział, że kiedyś na jego nagrobku będzie napisane: „Tu spoczywa Michalis, trener z licencją UEFA Pro”, a wnuki będą z niego dumne.

– Wtedy zrozumiałem, jak wielkim szacunkiem ten dyplom cieszy się w całej Europie. Mówię to przede wszystkim do naszych studentów, którzy właśnie rozpoczynają drogę po ten dokument. To wielkie osiągnięcie dla każdego trenera – podsumował Jerzy Engel.

Andrzej Klemba

TRZY PYTANIA DO PAWŁA GRYCMANNA, DYREKTORA SZKOŁY TRENERÓW PZPN



Jaki był pomysł na tegoroczną konferencję dla trenerów z licencją UEFA Pro?

Paweł Grycmann: Dwa miesiące przed konferencją wysłaliśmy do szkoleniowców ankietę, w której zapytaliśmy, jakie są dla nich ważne tematy, jakie kwestie chcieliby poruszyć. Chcieliśmy dopasować się do ich potrzeb. Pojawiło się około 20 propozycji, na podstawie których przeprowadziliśmy warsztaty. W tym roku skupiliśmy się bardzo mocno na balansie między kompetencjami twardymi a miękkimi. W przypadku tych pierwszych, skoro jesteśmy po tak wielkim turnieju jak mistrzostwa świata, to trudno nie mówić o tym, co tam się wydarzyło, z punktu widzenia taktyki. Bardzo mocno wybrzmiał też aspekt psychologiczny. Dzisiaj musimy rozważać zawodnika holistycznie, bo co z tego, że jest przygotowany technicznie i taktycznie, jeśli jego głowa po prostu tego nie wytrzymuje.

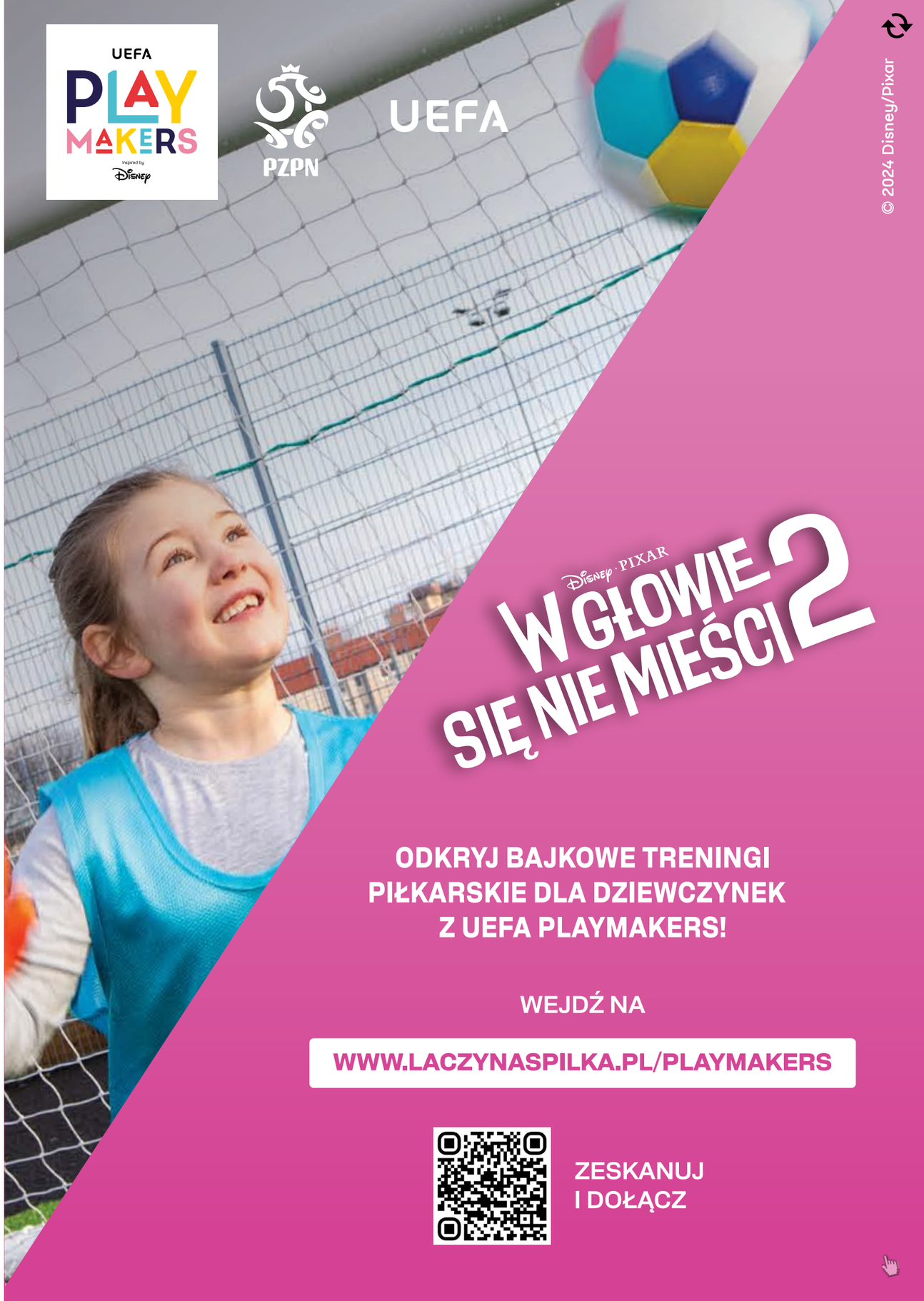
Pierwszy raz podczas warsztatów wykorzystaliście metodę open space, która polega na tym, że zainteresowani konkretnym tematem siadają przy jednym stoliku i rozmawiają. W każdej chwili mogą iść do innego i tam wziąć udział w dyskusji. Jak ten pomysł wypalił?

Chcieliśmy, by w luźniejszej atmosferze, przy kawie trenerzy połączyli się, rozmawiali ze sobą, bo czasem jedna refleksja może być większą wartością niż pięć wykładów po półtorej godzinie. Mamy bardzo pozytywny odzew po tych warsztatach. Było dużo nieformalnych rozmów, czasem dwóch czy trzech trenerów, a czasem większej grupki. Ludzie przyjeżdżają na konferencję, na której jest kilku selekcjonerów reprezentacji Polski, do których można podejść, zapytać i takich dyskusji było bardzo wiele. Dużo dzisiaj się mówi, że zawodnik potrzebuje rozmowy z trenerem, a obecny świat nie sprzyja temu, bo mamy różne przekaźniki informacji, jak telefony czy media społecznościowe. Chcieliśmy więc pokazać, że najefektywniejsze są te metody, w których ludzie po prostu ze sobą się kontaktują, szczerze rozmawiają w bezpiecznym, przyjaznym środowisku. Jesteśmy absolutnie zadowoleni z tej formuły.

Jeden z trenerów mówił, że cieszy go to, że podczas konferencji było dużo piłki w piłce. Wykładów związanych z przygotowaniem do spotkań, wychodzeniem spod pressingu czy analizę przed meczami. Okazało się, że Luis Enrique, trener Paris Saint-Germain, świadomie stosuje trochę wyśmiewaną w polskiej piłce tzw. lagę.

To właśnie wynikało z oczekiwań trenerów. Dzisiaj kryjemy jeden na jednego, więc dajemy pomysły, jak wychodzić z tego rodzaju pressingu. Poprosiliśmy UEFA o wsparcie, zaproponowaliśmy temat, który potrzebujemy omówić, i przyjechał zagraniczny ekspert. Dostarczył nam odpowiednią wiedzę. Jeśli chodzi o naszą popularną „lagę", a mówiąc bardziej precyzyjnie, grę bezpośrednią, to ona oczywiście dzisiaj znowu żyje. Dlaczego? Ponieważ wszyscy są blisko siebie i na boisku robią się duże przestrzenie. I czasem jedno długie podanie załatwia temat. To jest fantastyczne, że o tym, co kiedyś przestało funkcjonować, dzisiaj znowu mówi się jako o trendzie. My, jako Szkoła Trenerów PZPN, jesteśmy dla szkoleniowców tym, kim oni są dla zawodników. Chodzi więc o to, żeby zapytać o oczekiwania i starać się dostarczyć materiał w jak najlepszej formie.

AK



NOWOŚĆ NA OKT W ŁODZI

PRZERWY KAWOWE BYŁY TAK ISTOTNE, ŻE... STWORZONO Z NICH PANEL

Ogólnopolska Konferencja Trenerów UEFA Pro poza wykładami, przemówieniami i prezentacjami miała za każdym razem jeden punkt programu, który był chwalony przez każdego uczestnika – niezależnie od wieku, miejsca pracy czy upodobań taktycznych. A była to... przerwa kawowa. Brzmi to niezbyt ambitnie? Nic bardziej mylnego. Podczas przerw na konferencjach tworzyło się tyle ciekawych dyskusji między trenerami, że Szkoła Trenerów PZPN postanowiła zrobić z tego istotną część programu – jako warsztaty w formule „Open Space".







Trenerzy wielokrotnie podkreślali, że obok merytorycznych paneli i wykładów ekspertów z Polski oraz zagranicy ogromną wartością konferencji jest możliwość wymiany doświadczeń, spostrzeżeń i rozmowy o realiach pracy w różnych klubach czy reprezentacjach. To właśnie podczas przerw kawowych najczęściej dochodziło do inspirujących dyskusji, dzielenia się trudnościami, dobrymi praktykami i wzajemnym wsparciem.

Dlatego nowością podczas Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów było wprowadzenie warsztatów „Open Space" jako integralnej części programu. Ich celem było stworzenie przestrzeni do inicjowania dyskusji przez najważniejsze osoby konferencji, czyli samych uczestników.

Postanowiono przenieść tę formułę do oficjalnego programu konferencji. Powstały warsztaty w formule „Open Space" jako wydłużona i ukierunkowana tematycznie przestrzeń do dyskusji, w której uczestnicy mogli swobodnie wymieniać się doświadczeniami. Co istotne, wszystkie tematy zostały zgłoszone wcześniej przez samych trenerów przed przyjazdem do Łodzi. Opowiedział nam o tym dyrektor Szkoły Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej Paweł Grycmann.

– Już po pierwszej próbie możemy uznać, że to się sprawdziło. Warsztaty powstały dlatego, że wiemy kto tu jest najważniejszy, czyli trenerzy. To oni są w centrum i tak naprawdę oni wybrali tematy. Podzielili się swoim doświadczeniem, ocenili, czego potrzebują. I chodziło o to, żeby formuła sprzyjała temu, by czuli się bezpiecznie, komfortowo podczas dyskusji. Jeżeli tak się czujesz, to po prostu bardziej się otwierasz. Mieliśmy na celu przede wszystkim to, żeby tych ludzi połączyć, otworzyć i wyjść naprzeciw w kontekście tego, czego potrzebują, tych tematów, które ich frapują – powiedział Paweł Grycmann.

Panele obejmowały szerokie spektrum zagadnień: od zarządzania sztabem szkoleniowym i zespołem, przez taktykę i najnowsze trendy w piłce nożnej, po trudne sytuacje, z którymi każdy trener może zmierzyć się w trakcie sezonu ligowego. Dzięki temu każdy z uczestników mógł znaleźć temat odpowiadający jego potrzebom i aktywnie włączyć się w dyskusję. A do tego, w zależności od własnego uznania – zmieniać grupy i temat dyskusji w dowolnym dla siebie momencie.

Rozmowy podzielono na 19 zagadnień:

- Prezes, dyrektor sportowy i ja – jak bronić swojej wizji?
- Szatnia z trzema pokoleniami – jeden język czy trzy?
- Zwolnienie wisi w powietrzu – presja wyniku a codzienność.
- Zarządzanie sztabem – role, odpowiedzialność, delegowanie.
- Młodzi w seniorach – adaptacja i przepis o młodzieżowcu.
- Taktyka dziś – trendy z mistrzostw świata i topowych rozgrywek.
- Motywacja wewnętrzna i mentalność zespołu.
- Praca trenera a życie rodzinne.
- Czego nauczyłem się po latach – wymiana doświadczeń.
- Zarządzanie sukcesem – temat zgłoszony z sali.
- Zawodnik traci miejsce w składzie – rozmowa i rezerwowi.
- Poker face czy autentyczność – co widzą zawodnicy?
- Zarządzanie kryzysem – seria porażek, trudny moment.
- Kultura pracy – presja wyniku a długofalowa wizja.
- Granice kompromisu – wartości i asertywność wobec klubu.
- Periodyzacja i przygotowanie motoryczne.
- Indywidualizacja rozwoju zawodnika w zespole.
- Informacja zwrotna – jak mówić, żeby słyszeli.
- Rynek pracy trenera – rekrutacja i godność zawodu.

– Ta formuła stała się od razu bardzo popularna i jest odpowiedzią na to, co się dzieje w edukacji – że tak naprawdę podczas konferencji nie powinniśmy omawiać tego, co my chcemy, lecz to, czego potrzebują trenerzy. To próba zmierzenia się z tym, żeby dać trenerom to co najistotniejsze. To były w stu procentach ich tematy, my nie wymyśliliśmy żadnego. I świetnie się sprawdziło – kontynuuje dyrektor Szkoły Trenerów PZPN.

Przed tą częścią trenerzy mentalni Rafał Malinowski i Konrad Czapeczka dokładnie wyjaśnili, jaki jest ich cel oraz jak można funkcjonować między „stacjami". A na zakończenie warsztaty w formule „Open Space" podsumował ze sceny trener Malinowski. – Po tych warsztatach żadna z osób na tej sali nie doświadczyła takiej samej konferencji, tylko z tych prawie 20 przestrzeni każdy trener stworzył sobie swoją własną konferencję, którą przeżył – powiedział.

Na koniec kilka minut poświęcono na to, aby każdy uczestnik porozmawiał w parze z trenerem siedzącym obok, z czym wychodzi z konferencji po warsztatach. Do tego na salę przekazano mikrofon – można było się zgłosić i powiedzieć swoją myśl. Chętny do tego był między innymi trener Puszczy Niepołomice Tomasz Tułacz. – Byłem w panelu, gdzie poświęciliśmy czas na rozmowę o rodzinie. To bardzo ważne, bo trener przynosi pracę do domu, ale jest też odwrotna droga. Jeżeli chce się mieć poukładane życie rodzinne, to trzeba po prostu o to dbać. Jeżeli dbasz, to masz. I tak jest też w innych dziedzinach życia – powiedział Tułacz.

Jako ostatni mikrofon przejął były selekcjoner reprezentacji Polski Jerzy Engel. – Powiem w imieniu najstarszej generacji. Mamy piękny zawód, ale wymagający od nas niesamowitego zaangażowania, a do tego musimy być ludźmi szanowanymi w swoim środowisku, wręcz autorytetami. Pełen autorytet, pełen wzajemny szacunek. Mówimy często, że futbol się zmienia. Tak, ale to my zmieniamy futbol. To efekt waszej pracy. Dlatego jesteśmy tak ważni w tym środowisku, czasami ktoś, kto się dorobił milionów, wyrzuca nas szybko z pracy, a to nonsens. Mamy zostać w sercach tych, z którymi pracujemy. Tego wam, drodzy koledzy po fachu, życzę: żeby pracodawcy szanowali was tak jak ci, których prowadzicie w szatni – powiedział Jerzy Engel.

Samuel Szczygielski











STRATEGIA I ZARZĄDZANIE MECZEM

PLAN, INFORMACJA, REAKCJA I... WYCZUCIE TRENERA

Jak zbudować plan na spotkanie? Ile informacji przekazać zawodnikom w dniu meczu? Co obserwować w pierwszych minutach? Kiedy reagować, a kiedy pozwolić wydarzeniom na boisku się rozwinąć? I wreszcie – kiedy zawodnicy potrzebują mocnego impulsu, a kiedy przede wszystkim spokoju i wsparcia? O strategii i zarządzaniu meczem podczas Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów UEFA Pro w Łodzi dyskutowali Waldemar Fornalik, Aleksandar Vuković i Przemysław Małecki. Panel moderował Adam Szała.

W futbolu trener może przygotować zespół na dziesiątki sytuacji. Może przeanalizować przeciwnika, przewidzieć jego ustawienie, sposób pressingu, zachowanie po odbiorze piłki czy organizację stałych fragmentów gry. Może zaplanować mikrocykl, przygotować materiał wideo i przećwiczyć konkretne rozwiązania podczas treningu.

A później zaczyna się mecz.

I bardzo szybko okazuje się, że równie ważne jak wcześniejsze przygotowanie jest to, **jak trener wykorzystuje informacje, które otrzymuje już podczas spotkania**. Czy właściwie odczyta wydarzenia? Czy potrafi odróżnić problem wymagający natychmiastowej reakcji od sytuacji, której trzeba dać kilka minut? Czy przekaże zawodnikom to, czego rzeczywiście w danej chwili potrzebują?

Właśnie dlatego strategia meczowa nie kończy się wraz z pierwszym gwizdkiem. W pewnym sensie wtedy zaczyna się jej najważniejszy test.

> „Możesz wykonać podobne działanie, ale w różnym momencie da ono zupełnie inny efekt. Umiejętność podjęcia decyzji w odpowiednim czasie jest dla trenera kluczowa".
>
> **Przemysław Małecki**

PLAN NA MECZ ZACZYNA SIĘ DZIEŃ PO... POPRZEDNIM MECZU

Waldemar Fornalik zwrócił uwagę, że przygotowania do kolejnego spotkania trudno zamknąć wyłącznie w ostatnich dniach mikrocyklu.

Proces rozpoczyna się praktycznie od pierwszego dnia po poprzednim meczu. Analiza kolejnego przeciwnika przygotowywana jest wcześniej, a następnie sztab szuka sposobu, by połączyć informacje o rywalu z własnym modelem gry i możliwościami zespołu.



Nie chodzi więc o stworzenie od podstaw zupełnie nowej drużyny na każde spotkanie.

Fornalik podkreślał, że pewne korekty są łatwiejsze do przeprowadzenia niż inne. Zmiana funkcjonowania zespołu w obrębie podobnej struktury może być stosunkowo naturalna, natomiast całkowite przebudowanie organizacji gry – choćby przejście z linii czterech obrońców na trzech – jest już znacznie poważniejszą ingerencją.

Najważniejsze staje się więc znalezienie odpowiedzi na pytanie:

- **Ile w planie meczowym powinno być „nas", a ile przeciwnika?**

Można zmienić wysokość bronienia. Można inaczej ustawić pressing. Można zdecydować się na nieco inną strukturę czy personalia. Nie oznacza to jednak rezygnacji z własnej tożsamości.

Fornalik zwracał też uwagę na pojawiające się w futbolu mody. Przez pewien czas wysoko ustawiony zespół i bardzo agresywny pressing niemal automatycznie traktowano jako oznakę nowoczesności. Tymczasem skuteczność nie zawsze musi oznaczać bronienia wysoko. Najważniejsze jest takie przygotowanie strategii, treningu i doboru zawodników, aby zwiększyć prawdopodobieństwo realizacji celu w konkretnym spotkaniu.

To istotna wskazówka szczególnie dla trenerów pracujących na niższych poziomach.

Strategia nie powinna wynikać z tego, co jest aktualnie modne. Powinna wynikać z możliwości własnego zespołu, charakterystyki przeciwnika oraz wymagań konkretnego meczu.

SZTAB PRZYGOTOWUJE. PIERWSZY TRENER DECYDUJE

Współczesny trener nie działa już sam.

Analitycy, asystenci, trenerzy przygotowania motorycznego, specjaliści od stałych fragmentów gry czy osoby odpowiadające za przygotowanie materiałów wideo dostarczają ogromną liczbę danych i obserwacji. Jednocześnie im bardziej rozbudowany jest sztab, tym większego znaczenia nabiera **uporządkowanie procesu decyzyjnego**.

Podczas panelu mocno wybrzmiała rola współpracy. Różne osoby mogą dostrzegać inne szczegóły i proponować różne rozwiązania, ale w pewnym momencie ktoś musi podjąć decyzję.

I tym kimś pozostaje pierwszy trener.

Aleksandar Vuković zwracał uwagę, że współczesne sztaby są coraz lepiej przygotowane, a standard analizy i pracy przedmeczowej jest bardzo wysoki. Różnice mogą więc coraz częściej pojawiać się nie w dostępie do informacji, lecz w **sposobie ich wykorzystania**.

Dochodzi do tego element, którego znacznie trudniej nauczyć się z książki czy prezentacji: wyczucie.

Kiedy zmienić? Kiedy poczekać? Którą informację uznać za naprawdę istotną? Kiedy zaufać temu, co przygotowaliśmy, mimo że pierwsze minuty nie wyglądają idealnie?

Właśnie tutaj zaczyna się jedna z najbardziej wymagających części pracy trenera.

W DNIU MECZU INFORMACJI POWINNO BYĆ... MNIEJ

Przemysław Małecki przedstawił podczas panelu praktykę stosowaną w sztabie Kosty Runjaica w Udinese Calcio. Jedna kwestia wydaje się szczególnie istotna:

- **Dzień meczowy nie jest już czasem na uczenie zawodnika.**

W ciągu tygodnia piłkarze otrzymują wiele bodźców: uczestniczą w treningach, oglądają materiały, analizują przeciwnika, poznają założenia i ćwiczą konkretne zachowania. Kilka godzin przed spotkaniem dokładanie kolejnych rozbudowanych informacji może przynieść skutek odwrotny od zamierzonego.

Dlatego w dniu meczu przekaz ma być konkretny.

W Udinese jednym z jego elementów jest krótki **„reminder"** – materiał wideo przypominający najważniejsze zagadnienia przepracowane w ciągu tygodnia. Mogą znaleźć się w nim fragmenty gry przeciwnika, ale również własnego treningu – szczególnie wtedy, gdy sztab chce przypomnieć konkretne rozwiązanie lub zachowanie.

To ważne rozróżnienie. Materiał nie jest po to, by czegoś zawodnika nauczyć. Ma mu **przypomnieć to, co już wie**.

Podobnie jest z rozmowami indywidualnymi. Nie istnieje zasada, że przed każdym spotkaniem należy porozmawiać z określonymi zawodnikami. Jeśli sztab czuje, że takiego kontaktu potrzebuje jeden piłkarz albo cała formacja – rozmowa się odbywa. Jeśli nie ma takiej potrzeby, nie tworzy się jej sztucznie.

To podejście prowadzi do bardzo praktycznego wniosku:

- **Im bliżej meczu, tym większego znaczenia nabiera selekcja informacji.**

Trener nie powinien pytać wyłącznie: „Co jeszcze mogę powiedzieć zawodnikom?", ale również:

„Czego już nie muszę im mówić?".

> „W dniu meczowym informacje muszą być już bardzo konkretne. Zawodnicy w ciągu tygodnia otrzymują od nas bardzo dużo bodźców".
>
> **Przemysław Małecki**

OD KARTKI I FLAMASTRA DO WIDEO Z WŁASNEGO TRENINGU

Waldemar Fornalik, odnosząc się do swoich ponad dwóch dekad pracy trenerskiej, pokazał również, jak bardzo zmieniła się przedmeczowa odprawa.

Kiedyś podstawowym narzędziem była kartka papieru i flamaster. Trener rysował ustawienie i przedstawiał kilka wytycznych. Później pojawiły się przygotowywane komputerowo grafiki i animacje. Dzisiaj możliwości są nieporównywalnie większe.

Ale technologia nie jest tutaj celem.

Fornalik zwrócił uwagę na wykorzystanie podczas odprawy **fragmentów własnego treningu**, na których zawodnicy realizują zachowania, które mają następnie zastosować w meczu.

To ogromna różnica.

Zawodnik nie ogląda tylko teoretycznej animacji pokazującej, co powinien zrobić. Widzi siebie oraz swoich partnerów wykonujących dane działanie kilka dni wcześniej na boisku treningowym.

W ten sposób można połączyć:

informację → trening → przypomnienie → wykonanie podczas meczu.

Jednocześnie Fornalik podkreślał, że odprawa przedmeczowa nie powinna być długa. Kilka, najwyżej ok. 10 min konkretnego przekazu, a następnie element motywacyjny i wyjście na spotkanie. To kolejny argument przeciwko przeładowywaniu zawodników informacjami.

Jeżeli ważne rzeczy nie zostały przygotowane wcześniej, trudno naprawić to 20-minutową prezentacją kilkadziesiąt minut przed pierwszym gwizdkiem.

OSTATNIE MINUTY? TO JUŻ W DUŻEJ MIERZE PSYCHOLOGIA

Im bliżej rozpoczęcia spotkania, tym mniej miejsca pozostaje na rozbudowaną taktykę.

Aleksandar Vuković podkreślał, że końcowy przekaz jest silnie zależny od momentu, kontekstu i aktualnej sytuacji drużyny.

Nie istnieje jedna uniwersalna przemowa przedmeczowa. Innego komunikatu może potrzebować zespół walczący o utrzymanie. Innego drużyna znajdująca się na fali zwycięstw. Jeszcze innego piłkarze przed derbami czy spotkaniem o wyjątkowo dużym ładunku emocjonalnym.

Dlatego odprawy motywacyjnej nie da się przeprowadzić „z książki". Trener musi znać swój zespół i potrafić ocenić, **czego zawodnicy potrzebują właśnie teraz**. Czasami konieczne będzie mocniejsze postawienie wymagań. Innym razem znacznie cenniejsze okaże się wsparcie.

Podczas panelu kilkukrotnie wracała myśl o konieczności zachowania równowagi między tymi dwoma elementami. Wymagać, jasno określać zasady i oczekiwania, ale jednocześnie dawać zawodnikowi poczucie, że trener stoi po jego stronie.

> „Z jednej strony trzeba od zawodników bardzo dużo wymagać, ale z drugiej – trzeba dawać im wsparcie".
>
> **Waldemar Fornalik**

PIERWSZE 5–10 MINUT. CZY RYWAL ZROBIŁ TO, CZEGO SIĘ SPODZIEWALIŚMY?

Jednym z najciekawszych praktycznych fragmentów panelu był opis funkcjonowania sztabu Udinese już w trakcie spotkania. Przemysław Małecki podkreślał, że komunikacja na ławce jest uporządkowana.

Nie chodzi o to, aby każdy członek sztabu reagował na wszystko i jednocześnie przekazywał swoje obserwacje pierwszemu trenerowi. Określone są zasady: jakie informacje są najważniejsze, kto je zbiera i kto przekazuje dalej.

Małecki jest osobą komunikującą się bezpośrednio z Kostą Runjaicem w sprawie spostrzeżeń dotyczących przebiegu meczu i reakcji przeciwnika. W procesie uczestniczą także Aleks Trukan, Matteo De Biagio oraz analityk obserwujący spotkanie z wyższej perspektywy.

Szczególnego znaczenia nabierają **pierwsze 5–10 minut**. Sztab próbuje przede wszystkim odpowiedzieć na pytanie:

· **Czy przeciwnik rzeczywiście zachowuje się tak, jak zakładaliśmy przed spotkaniem?**

Jak wyszedł na nasz zespół? Czy zastosował przewidywaną strukturę? Czy sposób pressingu odpowiada analizie? Czy pozostawił przestrzenie, których się spodziewaliśmy?

Dopiero boisko ostatecznie weryfikuje wcześniejsze założenia.

Jeśli przygotowany plan działa, zaczyna się kolejny etap obserwacji:

· **Jak zareaguje przeciwnik na to, co robimy dobrze?**

To niezwykle ważna perspektywa. Strategia meczowa nie może być jednorazowym pomysłem przygotowanym na pierwszą minutę. Dobry plan powinien uwzględniać również możliwość reakcji rywala. Jeżeli nasze rozwiązanie jest skuteczne, przeciwnik również zacznie szukać sposobu, aby je ograniczyć.

A wtedy pojawia się kolejne pytanie:

· **Co zrobimy?**

PRZERWA: 2–3 ELEMENTY, NIE 10

Przerwa meczu daje trenerom możliwość bezpośredniego dotarcia do całej drużyny, ale czas jest bardzo ograniczony.

Małecki zdradził, że w Udinese przygotowywany na ten moment materiał sprowadza się z reguły do **2–3 najważniejszych kwestii taktycznych**.

Sztab szuka odpowiedzi przede wszystkim na 2 pytania:

· **Co powinniśmy kontynuować?**

oraz

· **Co powinniśmy zmienić?**

To pozornie prosta zasada, która w praktyce wymaga dużej dyscypliny.

Podczas pierwszej połowy członkowie sztabu mogą zanotować kilkanaście czy kilkadziesiąt obserwacji. Nie wszystkie są jednak równie ważne. Zadaniem trenerów nie jest przekazanie zawodnikom wszystkiego, co zauważyli.

Zadaniem jest **wybranie tych informacji, które mogą realnie wpłynąć na drugą połowę**.

Dla trenerów pracujących na każdym poziomie może to być jeden z najbardziej użytecznych wniosków całego panelu. Przed wejściem do szatni warto zadać sobie pytanie:

Gdybym mógł przekazać zespołowi tylko trzy informacje, które z nich byłyby naprawdę najważniejsze?

> „W przerwie skupiamy się zwykle na dwóch – trzech kluczowych elementach: co kontynuować i co ewentualnie zmienić".
>
> **Przemysław Małecki**

NIE REALIZUJEMY PLANU. ALE... DLACZEGO?

Waldemar Fornalik zwrócił uwagę na jeszcze jeden niezwykle istotny element zarządzania spotkaniem. Sam fakt, że drużyna nie realizuje planu, nie mówi trenerowi jeszcze wystarczająco dużo. Trzeba zdiagnozować przyczynę.

Czy zawodnicy nie wykonują założeń dlatego, że **przeciwnik jest bardzo dobry i swoim działaniem nam na to nie pozwala**? Czy przygotowane rozwiązanie okazuje się nieskuteczne i rzeczywiście wymaga zmiany? A może zespół ma możliwości, aby grać zgodnie z planem, ale brakuje odpowiedniego nastawienia, koncentracji czy intensywności?

Każda z tych sytuacji wymaga innej reakcji trenera. W pierwszej być może trzeba dokonać korekty taktycznej. W drugiej – znaleźć inne rozwiązanie. W trzeciej potrzebna może być interwencja psychologiczna. To właśnie dlatego nie ma jednego sposobu reagowania. Czasami trener powinien podnieść głos. Innym razem jego zadaniem jest uspokojenie zespołu i odbudowanie pewności zawodników.

Fornalik przywołał przykład spotkań o bardzo wysokim poziomie napięcia, takich jak derby. W takich meczach dodatkowe „nakręcanie" piłkarzy nie zawsze będzie dobrym rozwiązaniem. Zawodnicy często są już wystarczająco pobudzeni. Zadaniem trenera może być wówczas skierowanie ich koncentracji z emocji ponownie na futbol: na zadania, decyzje i sposób gry.

CZASAMI TRZEBA DOTRZEĆ DO JEDNEGO, ABY PORUSZYĆ WSZYSTKICH

Zarządzanie emocjami zespołu nie zawsze oznacza rozmowę skierowaną równocześnie do całej szatni.

Vuković zwracał uwagę, że czasem skuteczniejszym sposobem może być świadome skierowanie komunikatu do konkretnego zawodnika po to, aby reakcja dotarła również do pozostałych.

W trudnych momentach ważne może być także przypomnienie piłkarzom drogi, którą przeszli.

Zawodnik występujący na profesjonalnym poziomie wielokrotnie wcześniej musiał pokonać trudności, rywalizację, kryzysy i chwile zwątpienia. Skoro dotarł do tego miejsca, ma już doświadczenie i cechy, które pozwalają mu radzić sobie z presją.

Rolą trenera może być więc nie tyle „włożenie" w zawodnika charakteru na kilkanaście minut przed drugą połową, ile **pomoc w ponownym uruchomieniu tego, co zawodnik już posiada**.

W takich momentach szczególnie przydatne mogą być również proste, jasno wyznaczone zadania. Gdy zawodnik traci pewność siebie, skomplikowany przekaz może dodatkowo zwiększyć chaos. Konkretne i wykonalne zadanie daje mu punkt zaczepienia: wie, na czym ma się skoncentrować w następnej akcji.

KAPITAN NIE ZAWSZE POTRZEBUJE TEGO SAMEGO ZAKRESU OBOWIĄZKÓW

Ciekawy wątek dotyczył również roli kapitana.

Także tutaj – jak wynikało z wypowiedzi Vukovicia – nie powinno istnieć jedno rozwiązanie pasujące do każdej drużyny. Zakres odpowiedzialności lidera zależy od jego osobowości.

Trener przywołał przykład swojej pracy w Piaście Gliwice, gdzie ze względu na charakter i pozycję kapitana mógł zrezygnować z części ostatniego motywacyjnego przekazu przed wyjściem drużyny na boisko. W innych zespołach nie miał natomiast zawodnika, któremu chciałby oddać w takim stopniu tę przestrzeń i przejmował tę rolę na siebie.

Nie chodzi więc o samo posiadanie opaski. Liczy się **realny wpływ zawodnika na zespół**.

Trener powinien wiedzieć, kim jest jego kapitan, jak komunikuje się z drużyną i w których momentach może być skuteczniejszym nośnikiem przekazu niż sam szkoleniowiec.

TIMING. CZASEM NAJLEPSZĄ REAKCJĄ JEST... BRAK NATYCHMIASTOWEJ REAKCJI

Być może najciekawsza refleksja Przemysława Małeckiego dotyczyła jednak czegoś, co trudno rozpisać w procedurach –

timingu decyzji.

Małecki wskazywał ten element jako jedną z cech, które szczególnie ceni u Kosty Runjaica. Trener może podjąć dwie bardzo podobne decyzje, ale jeśli zrobi to w różnych momentach, ich efekt może być całkowicie inny.

Czasem trzeba zareagować natychmiast. Czasem warto odczekać. Pozwolić opaść emocjom. Zobaczyć, czy sytuacja się powtórzy. Dać zawodnikom możliwość samodzielnego rozwiązania problemu.



Małecki przyznał, że zdarzały się momenty, kiedy z jego perspektywy wydawało się, że należy już coś zrobić, podczas gdy Runjaic czekał. I właśnie to wyczucie momentu wielokrotnie okazywało się trafne.

Porównanie do zachowania zawodnika na boisku jest bardzo celne. Napastnik może wykonać właściwy ruch, ale jeśli zrobi go sekundę za wcześnie, znajdzie się na spalonym. Pomocnik może dostrzec dobre podanie, lecz jeśli wykona je za późno, przestrzeń zostanie zamknięta.

Podobnie jest z trenerem.

Nie wystarczy wiedzieć, co zrobić. Trzeba jeszcze wiedzieć, kiedy to zrobić.

I być może właśnie ten element najbardziej odróżnia wiedzę teoretyczną od doświadczenia zdobywanego przez lata na ławce.

OTOCZ SIĘ LUDŹMI, KTÓRZY MAJĄ ODWAGĘ MIEĆ INNE ZDANIE

Pod koniec panelu Waldemar Fornalik podzielił się refleksją wykraczającą poza samą strategię meczu. Po wielu latach pracy coraz większe znaczenie przypisuje otaczaniu się mądrymi i kompetentnymi ludźmi.

Nie należy bać się dyskusji. Nie należy również zamykać się na krytyczne uwagi. Czasami cenna podpowiedź może przyjść nawet od osoby spoza piłkarskiego środowiska. Inna perspektywa może zwrócić uwagę na coś, czego sztab – funkcjonujący codziennie w tym samym środowisku i analizujący ten sam problem – nie dostrzega.

Otwartość nie oznacza jednak rozmycia odpowiedzialności. Na końcu **ktoś musi zdecydować**. A pierwszy trener musi później wziąć odpowiedzialność zarówno za trafną, jak i błędną decyzję.

Fornalik zwrócił przy tym uwagę na paradoks trenerskiego zawodu. Zwycięstwo potrafi dawać niezwykłe poczucie satysfakcji, ale to właśnie przegrane spotkania często dostarczają najwięcej materiału do analizy i refleksji. Trzeba tylko potrafić po nich się podnieść i ponownie ruszyć do pracy.

> „Powinniśmy otaczać się mądrymi, kompetentnymi ludźmi, nie bać się dyskusji i przyjmowania krytycznych uwag. Każda refleksja i każda podpowiedź może być bezcenna".
>
> **Waldemar Fornalik**

POLSKI TRENER W TOP LIDZE? „TO TYLKO KWESTIA CZASU"

Panel zakończyła również optymistyczna refleksja Przemysława Małeckiego.

Praca w Serie A nie oznaczała dla niego nagłego porzucenia metod stosowanych wcześniej w Polsce. Oczywiście nowe środowisko i wymagania ligi prowokują sztab do rozwoju, korekt oraz ciągłego ulepszania sposobu pracy, ale fundament pozostaje podobny.

Małecki podkreślił, że także wcześniej, m.in. podczas pracy w Legii Warszawa, sztab pracował według wysokich standardów.

Jego zdaniem kolejne doświadczenia polskich trenerów za granicą mogą być również dowodem dla całego środowiska, że droga do najlepszych lig jest możliwa.

Przekonanie Małeckiego było jednoznaczne: wielu polskich szkoleniowców pracuje na poziomie, który pozwala myśleć o kolejnych trenerach i członkach sztabów pojawiających się w przyszłości w czołowych europejskich ligach.

> „To tylko kwestia czasu, kiedy kolejni polscy trenerzy pojawią się w topowych ligach".
>
> **Przemysław Małecki**

PLAN JEST WAŻNY. ALE MECZ ZAWSZE ZADAJE WŁASNE PYTANIA

Z dyskusji Waldemara Fornalika, Aleksandara Vukovicia i Przemysława Małeckiego można wyciągnąć kilka konkretnych wniosków.

Strategia meczowa nie jest prezentacją przygotowaną przez analityka ani kilkoma punktami zapisanymi na tablicy. To **proces**.

Zaczyna się od obserwacji przeciwnika i przygotowania mikrocyklu. Później przechodzi przez trening, selekcję informacji, odprawę i przygotowanie mentalne zawodników.

Ale nie kończy się wraz z pierwszym gwizdkiem.

Pierwsze minuty weryfikują wcześniejsze założenia. Reakcje przeciwnika wymagają kolejnych decyzji. Przerwa wymusza selekcję 2–3 najważniejszych informacji. Emocje zawodników mogą sprawić, że raz trzeba mocniej zażądać realizacji planu, a innym razem ten sam zespół potrzebuje przede wszystkim spokoju i wsparcia.

Do tego dochodzi czynnik, którego nie da się w pełni zamknąć w żadnym modelu.

Wyczucie trenera.

Bo można mieć dobry pomysł. Można właściwie zdiagnozować problem. Można nawet znać właściwe rozwiązanie. Ale w zarządzaniu meczem bardzo często równie ważne jak odpowiedź na pytanie **„Co zrobić?"** jest odpowiedzenie sobie:

„Kiedy to zrobić?".

I właśnie na tę decyzję żaden analityk, materiał wideo ani wcześniej przygotowany scenariusz nie da trenerowi stuprocentowo pewnej odpowiedzi.

> „Nie wystarczy wiedzieć, co zrobić. Trzeba jeszcze wiedzieć, kiedy to zrobić".
>
> **Przemysław Małecki**

Marcin Papierz
Redaktor naczelny czasopisma „Asystent Trenera"

DZIEWCZYNY
drużyna NIE TYLKO na boisku
Tu gra się razem!
ZNAJDŹ KLUB DLA SIEBIE NA
WWW.DRUZYNADZIEWCZYN.PL
SPRAWDŹ TUTAJ



NAJPIERW NAUCZ ZAWODNIKA KONTROLOWAĆ SAMEGO SIEBIE

DAN ABRAHAMS O MENTALNOŚCI I WYSOKIEJ WYDAJNOŚCI W PIŁCE NOŻNEJ

Trenerzy tworzą modele gry, przygotowują strategię, analizują przeciwnika i próbują kontrolować przebieg spotkania. Zdaniem Dana Abrahamsa wcześniej musi wydarzyć się jednak coś jeszcze. Zawodnik powinien nauczyć się kontrolować samego siebie – swoją uwagę, poziom zaangażowania i sposób, w jaki podejmuje działania na boisku. Podczas Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów UEFA Pro ceniony psycholog sportu przedstawił model, który stosował m.in. podczas współpracy z Arne Slotem i Feyenoordem. Jego fundamentem jest High Performance Mindset – mentalność wysokiej wydajności.

Dan Abrahams rozpoczął swoje wystąpienie od osobistej historii. Zanim został psychologiem sportu współpracującym z klubami Premier League, reprezentacjami i sportowcami najwyższego poziomu, próbował swoich sił jako zawodowy golfista. Jak sam przyznał – niezbyt skutecznie.

Problem nie dotyczył wyłącznie umiejętności technicznych. Nie potrafił budować pewności siebie. Nie wiedział, jak rywalizować z wiarą we własne możliwości. Nie umiał skutecznie koncentrować uwagi.

Właśnie zainteresowanie tym, **co dzieje się „między uszami" zawodnika**, skierowało go najpierw w stronę pracy trenerskiej, a następnie psychologii sportu. W kolejnych dwóch dekadach pracował m.in. w sześciu klubach Premier League, w rugby, golfie, Formule 1 oraz w wielu innych środowiskach sportu wyczynowego.

Podczas wystąpienia w Łodzi nie próbował jednak przekonywać trenerów, że psycholog powinien znajdować się w centrum procesu. Wręcz przeciwnie. Podkreślił, że psycholog sportu może być jedynie niewielką częścią sukcesu. Ten należy przede wszystkim do zawodników i trenerów.

Pokazał natomiast, **w jaki sposób trener może wprowadzić psychologię do codziennego środowiska szkoleniowego**.

„DAN, CZY MOŻESZ SPRAWIĆ, ŻEBY MOI ZAWODNICY BYLI SILNIEJSI MENTALNIE?"

Latem 2022 r. Abrahams został zaproszony do Rotterdamu na spotkanie z Arne Slotem. Ówczesny trener Feyenoordu wierzył, że jego drużyna jest w stanie rywalizować z Ajaxem i PSV o mistrzostwo Holandii.

Widział jednak problem. Zespół przegrywał zbyt wiele pojedynków i tracił zbyt dużo w końcowych fragmentach spotkań. Slot chciał, aby jego zawodnicy byli silniejsi mentalnie i lepiej radzili sobie pod presją.

Dziewięć miesięcy później Feyenoord został mistrzem Holandii.

Abrahams bardzo wyraźnie zaznaczył, że jego praca była jedynie częścią tego sukcesu. Przedstawił jednak podczas konferencji system działań mentalnych, który został w tym okresie wdrożony w codzienność drużyny.

Punktem wyjścia było jedno słowo:

KONTROLA

Trenerzy bardzo dużo mówią o kontrolowaniu meczu. Budują model gry, aby wpływać na to, gdzie znajduje się piłka, jak zespół zachowuje się w poszczególnych fazach i jakie przestrzenie chce wykorzystywać.

Abrahams zaproponował Slotowi, aby przed próbą kontrolowania meczu zwrócić uwagę na coś bardziej podstawowego:

· zdolność zawodnika do kontrolowania samego siebie.

Piłkarz nie jest w stanie zagwarantować wyniku. Nie może kontrolować decyzji sędziego. Nie kontroluje zachowania przeciwnika, pogody, reakcji trybun ani tego, czy rywal wykorzysta swoją jedyną sytuację bramkową.

Może natomiast nauczyć się brać odpowiedzialność za swój stan mentalny i swoje zachowania. Dlatego głównym celem miało być pozostawanie w kontroli i gotowości do kierowania sobą – niezależnie od tego:

· z kim gramy, gdzie gramy i kiedy gramy.

Dla Abrahamsa właśnie ta zdolność poprzedza nawet model gry. Jeżeli piłkarz nie potrafi zarządzać sobą pod wpływem presji, emocji i niepowodzeń, trudniej będzie mu realizować najlepszy nawet plan taktyczny.

WYNIK, WYKONANIE I JESZCZE JEDNA SKALA

Abrahams zaproponował bardzo prosty model. W futbolu funkcjonują jednocześnie trzy poziomy.

Pierwszy to **wynik**. Wygraliśmy, zremisowaliśmy albo przegraliśmy.

Drugi to **poziom wykonania** – jakość działań technicznych, taktycznych i fizycznych zawodnika. Można wyobrazić sobie skalę od 1 do 10. Każdy trener chciałby, aby jego zawodnicy regularnie znajdowali się na poziomie 8–9, czyli wykonywali swoje zadania z bardzo wysoką jakością.

Abrahams dodaje jednak trzecią skalę: **stanu mentalnego**. I właśnie ona ma ogromny wpływ na jakość wykonania. Zawodnik może posiadać odpowiednie umiejętności techniczne i rozumieć zadanie taktyczne, ale sposób, w jaki wykona działanie, będzie zależał także od jego uwagi, poziomu pobudzenia, pewności siebie czy nastawienia.

Dlatego Abrahams powiedział Slotowi:

· jeżeli Feyenoord chce być najlepszy w Holandii, musi nauczyć się wygrywać przede wszystkim na skali mentalnej.

Nie oznacza to, że właściwy mindset zagwarantuje zwycięstwo. W futbolu niczego nie gwarantuje. Zwiększa jednak prawdopodobieństwo wykonania większej liczby działań na odpowiednim poziomie.

MOŻESZ PRZEGRAĆ MECZ I „WYGRAĆ" MENTALNIE

To jeden z ciekawszych punktów filozofii Abrahamsa. Wynik nie powinien być jedyną miarą stanu mentalnego zespołu. Najlepsze drużyny również przegrywają. Można więc ponieść porażkę na tablicy wyników i jednocześnie przez 90 min utrzymywać sposób funkcjonowania, który zwiększa szansę długoterminowego sukcesu.

Abrahams określa najlepszy stan jako:

High Performance Mindset – HPM.

Poniżej znajduje się przeciętny stan mentalny, a następnie **Low Performance Mindset – LPM**, czyli poziom, na którym zawodnik zaczyna tracić jakość swojego funkcjonowania.

Celem nie jest więc powtarzanie piłkarzom: „musicie wygrać". Celem jest nauczenie ich:

· bez względu na wynik, przeciwnika i okoliczności mamy rywalizować w HPM.

Dlaczego? Ponieważ mecz piłkarski składa się z tysięcy momentów. Pojedynek główkowy jest momentem. Znalezienie przestrzeni przed przyjęciem piłki jest momentem. Zamknięcie odpowiedniej strefy jest momentem. Dostrzeżenie wolnego partnera sekundę wcześniej również jest momentem.

Im więcej takich momentów zawodnicy potrafią wygrać, tym większy wpływ mogą mieć na **momentum meczu**, czyli kierunek, w którym zaczyna rozwijać się spotkanie.



PSYCHOLOGIA MUSI MIEĆ SWÓJ JĘZYK

Jak przenieść to z prezentacji psychologa na boisko? Według Abrahamsa pierwszy krok jest zaskakująco prosty.

Trzeba zacząć o tym mówić.

W Feyenoordzie HPM stało się częścią codziennego języka. Mówili o nim trenerzy. Używał go dział performance. Pojawiał się podczas treningu. Funkcjonował na siłowni. Wracał w dniu meczu.

Po spotkaniu analizowano nie tylko wykonanie zadań taktycznych, ale również to, czy zawodnicy potrafili pozostawać w swoim High Performance Mindset. W ośrodku treningowym pojawiały się przypomnienia dotyczące HPM.

Abrahams zwrócił przy tym uwagę na jeden z problemów psychologii sportu. Jeżeli nie potrafimy **zdefiniować**, czym jest psychologia w naszym zespole i nie mamy wspólnego języka służącego do jej opisu, niezwykle trudno będzie ją rozwijać.

Nie wystarczy więc powiedzieć zawodnikowi: „Bądź mocniejszy mentalnie". Trzeba zdefiniować, **jak taki zawodnik zachowuje się na boisku**.

Abrahams sprowadza ten temat do trzech mentalnych umiejętności:

· UWAGA,
· INTENSYWNOŚĆ,
· INTENCJA DZIAŁANIA.

To one tworzą cykl bezpośrednio wpływający na pozycję zawodnika na skali mentalnej.

1. UWAGA – ZOSTAŃ W MECZU

Najważniejszą z trzech umiejętności jest według Abrahamsa **uwaga**. Może się to wydawać oczywiste. Trenerzy wielokrotnie krzyczą przecież: „Koncentracja!". Problem polega na tym, że samo słowo niewiele zawodnikowi mówi.

Co właściwie oznacza być skoncentrowanym w futbolu? Abrahams definiuje wysoką uwagę przede wszystkim jako **pozostawanie połączonym z grą**. Z piłką. Przestrzenią. Partnerami. Przeciwnikami. Swoimi zadaniami. Zawodnik powinien cały czas skanować otoczenie i poszukiwać informacji.

Abrahams używa ciekawej metafory. Wyobraź sobie, że na głowie piłkarza znajduje się latarka. W którą stronę świeci? Jeżeli skierowana jest do środka – na własne myśli, frustrację, strach, poprzedni błąd czy przewidywanie konsekwencji – zawodnik coraz bardziej odłącza się od gry.

Chcemy, aby światło było skierowane **na zewnątrz**. Na przestrzeń. Na ruch przeciwnika. Na ustawienie partnera z zespołu. Na piłkę. Na pojawiającą się szansę lub zagrożenie.

„Wielcy piłkarze są świetnymi detektywami" – przekonywał Abrahams. Cały czas poszukują informacji w swoim środowisku.

Dlatego psychologia nie musi być osobnym 45-minutowym spotkaniem w sali konferencyjnej. Trener może rozwijać uwagę poprzez konstrukcję ćwiczeń, pytania zadawane zawodnikom, sposób przekazywania instrukcji czy zachęcanie ich do komunikacji.

Zasada brzmi:
· **z głowy – do gry.**

MYŚLI Z CZWARTKU WPŁYWAJĄ NA MECZ W SOBOTĘ

Abrahams zwrócił również uwagę na dialog wewnętrzny zawodnika. To, co piłkarz mówi sam do siebie w środę, czwartek i piątek, może wpływać na sposób, w jaki zagra w weekend.

Dlatego zawodnicy Feyenoordu pracowali z prostymi mentalnymi skryptami:

· **Moim zadaniem jest utrzymywanie wysokiej uwagi.**
· **Pozostaję w HPM bez względu na okoliczności.**
· **Skanuję.**
· **Szukam sygnałów.**
· **Szukam możliwości, zagrożeń i swoich obowiązków.**

Nie chodzi o magiczne afirmacje. Chodzi o **kierowanie uwagi na elementy możliwe do wykonania i kontrolowania**.



2. INTENSYWNOŚĆ NIE JEST TYLKO FIZYCZNA

W futbolu bardzo często mówimy o intensywności wyłącznie w kontekście fizycznym:

· Sprint.
· Liczba działań o wysokiej intensywności.
· Tempo.
· Pojedynki.

Dla Abrahamsa istnieje jednak również **intensywność mentalna**. To poziom zaangażowania zawodnika w grę. Piłkarz powinien pozostawać czujny i gotowy do reakcji. Może fizycznie stać w miejscu, ale mentalnie musi być przygotowany na to, co wydarzy się sekundę później.

Uwaga i intensywność są więc ze sobą ściśle połączone. Trudność polega na tym, że przez 90 min niezwykle trudno utrzymywać optymalny poziom pobudzenia.

Zawodnik może znaleźć się **za wysoko**. Lęk, złość czy frustracja sprawiają wtedy, że jego uwaga zaczyna się rozsypywać.

Może też spaść **za nisko**. Zmęczenie, zniechęcenie czy samozadowolenie obniżają czujność i gotowość.

I właśnie dlatego trener powinien obserwować nie tylko fizyczne zachowania piłkarza, ale również sygnały pokazujące, czy jest mentalnie obecny w spotkaniu.

SKRYPT MECZOWY – CO DOKŁADNIE CHCESZ ZROBIĆ?

Jednym z najbardziej praktycznych narzędzi zaprezentowanych przez Abrahamsa był **skrypt meczowy**. Jako przykład

podał Richiego McCawa, legendarnego kapitana reprezentacji Nowej Zelandii w rugby. Przed ważnymi spotkaniami McCaw zapisywał rzeczy, które chciał podczas meczu realizować. Nie były to jednak cele typu:

· „muszę wygrać".
· „muszę zdobyć punkty".
· „nie mogę popełnić błędu".

Zapisy dotyczyły przede wszystkim zachowań znajdujących się pod jego kontrolą. Abrahams proponuje, aby podobnie pracowali piłkarze. Skrypt powinien zawierać ok. **trzech najważniejszych wskazówek dotyczących uwagi i działania**. Muszą być:

· **konkretne,**
· **kontrolowalne,**
· **pozytywnie sformułowane i związane z rolą zawodnika.**

Napastnik nie powinien więc zapisywać: „strzelę gola". Nie może zagwarantować zdobycia bramki. Może natomiast określić:

· jak chce tworzyć przestrzeń,
· w jaki sposób zaatakować pole bramkowe,
· jak przygotować pozycję przed dośrodkowaniem.

Obrońca Chelsea, z którym pracował Abrahams, miał trzy proste wskazówki:

· po stracie – sprint do struktury;
· przy ustawieniu – obserwuj piłkę i partnerów;
· w rest defence – pozostań gotowy.

Proste? Tak. Ale właśnie o to chodzi. Skrypt meczowy ma nie obciążać głowy zawodnika, lecz **porządkować jego uwagę**.

JESTEŚMY SUROWI DLA WYKONANIA, ALE TOLERANCYJNI DLA MINDSETU

Abrahams sformułował podczas wystąpienia bardzo mocną tezę:

„Jesteśmy bardzo wymagający wobec wykonania, ale bardzo tolerancyjni wobec mindsetu".

Trener natychmiast reaguje na:

· niecelne podanie,
· niewykorzystaną sytuację,
· błąd w ustawieniu,
· niedostrzeżenie wolnej przestrzeni.

Ale jak często równie świadomie reaguje na spadek uwagi? Na mentalne odłączenie od gry? Na brak gotowości? Na pasywność?

Zdaniem Abrahamsa wynika to często z prostego faktu:

mamy plan taktyczny, ale nie mamy planu mentalnego.

Jeśli wymagamy jakości technicznej i taktycznej, powinniśmy również definiować oraz trenować zachowania tworzące stan, w którym zawodnik ma największe szanse tę jakość pokazać.

MÓZG DZIAŁA SZYBCIEJ NIŻ FUTBOL

Piłka nożna jest grą niezwykle szybką. Sekunda wystarczy, aby podać, strzelić, odebrać piłkę albo stracić pozycję. Mózg działa jednak jeszcze szybciej.

Abrahams podkreślił, że myśli, emocje i odczucia pojawiają się w świadomości zawodnika praktycznie bez przerwy.

„Zmarnowałem podanie". „Przegrywamy". „Ten skrzydłowy cały czas mnie mija". „Nie mogę znaleźć przestrzeni". „Ten bramkarz wszystko broni". „Oni są szybsi od nas".

Zawodnik nie może zabronić mózgowi produkowania takich ocen. Sytuacja meczowa ma bowiem dwie cechy szczególnie sprzyjające napięciu:

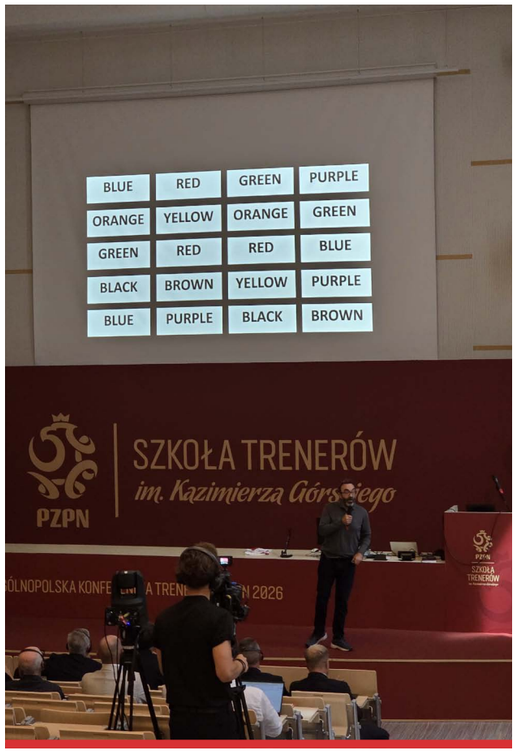
· **wysoką wagę i wysoką niepewność.**

Piłkarzowi bardzo zależy na tym, aby zagrać dobrze. Jednocześnie nie wie, czy zagra dobrze. Ta kombinacja naturalnie generuje myśli i emocje, które mogą odciągać uwagę od gry.

Celem treningu mentalnego nie jest zatem stworzenie zawodnika, który **niczego negatywnego nie czuje**. Taki zawodnik nie istnieje. Chodzi o to, żeby mimo pojawiających się myśli i emocji potrafił ponownie skierować uwagę tam, gdzie jest potrzebna. Na grę.

3. INTENCJA DZIAŁANIA – ENERGIA DO PRZODU CZY ENERGIA DO TYŁU?

Trzecim elementem modelu jest **intencja działania**. W języku polskim można mówić o intencji działania, zdecydowaniu czy nastawieniu, z jakim zawodnik wykonuje swoje zadania.



Dla Abrahamsa to stan umysłu i ciała wpływający na sposób wykonania działania.

Opisuje go bardzo obrazowo:
ENERGIA DO PRZODU
albo
ENERGIA DO TYŁU.

Wysoka intencja to działanie: pewne, zdecydowane, asertywne, agresywne w pozytywnym znaczeniu, celowe, proaktywne.

Niska intencja działania to: wahanie, pasywność, hamowanie działania, obawa przed błędem.

Co ważne, „energia do przodu" nie oznacza, że zespół musi grać ofensywnie. Można bronić nisko i nadal działać z wysoką intencją działania. Obrońca może cofać się w stronę własnej bramki, ale robić to zdecydowanie, agresywnie kontrolując przestrzeń i będąc gotowym na kolejne działanie.

To stan mentalny, a nie ustawienie taktyczne.

KIEDY ZACZYNAMY BAĆ SIĘ ZWYCIĘSTWA

Abrahams wykorzystał kilka przykładów z futbolu na najwyższym poziomie. Przywołał m.in. finał EURO 2020 pomiędzy Anglią i Włochami. Anglicy szybko zdobyli bramkę i przez pierwszą część meczu grali z wysoką energią, ale później – zdaniem psychologa – coraz mocniej zaczęli funkcjonować w sposób charakterystyczny dla obawy przed popełnieniem błędu. Zawodnik zaczyna myśleć:

„Tylko tego nie zepsuj".

I to wystarczy, aby zmieniło się jego zachowanie. Podanie, które wcześniej wykonałby do przodu, zaczyna kierować w bok. Zaczyna wycofywać się wcześniej. Zmniejsza ryzyko. Nie dlatego że taki był plan taktyczny, lecz dlatego że zmienił się jego stan mentalny.

Abrahams wskazywał, że szczególnie trudne psychologicznie mogą być właśnie momenty, kiedy zespół prowadzi. Przegrywając, często nie ma już nic do stracenia. Prowadząc, nagle pojawia się coś, co można utracić. I wtedy bardzo łatwo przejść z:

„chcę wykonać działanie"
do:
„nie chcę popełnić błędu".
To zasadnicza różnica.

„DOMINUJĄCY I NIEUSTĘPLIWY"

W tym miejscu Abrahams przywołał również przykład Trenta Alexandra-Arnolda. Pracował z nim od okresu, kiedy młody zawodnik przebijał się do składu Liverpoolu. Jednym z ich głównych celów było stworzenie stanu, do którego piłkarz może powracać bez względu na przebieg meczu.

Dwa słowa:
DOMINUJĄCY I NIEUSTĘPLIWY



- Błąd?
- Dominujący i nieustępliwy.
- Przegrany pojedynek?
- Dominujący i nieustępliwy.
- Stracona bramka?
- Dominujący i nieustępliwy.
- Prowadzenie?
- Tak samo.

Chodzi o mentalny punkt odniesienia niezależny od wyniku. Abrahams określa to jako ***game face***.

KAŻDY ZAWODNIK POWINIEN MIEĆ SWOJĄ *„GAME FACE"*

Game face nie oznacza miny, którą piłkarz ma zrobić przed wyjściem na murawę. To **konkurencyjna persona** – wersja siebie, którą zawodnik chce prezentować na boisku. Można ją zamknąć w dwóch, trzech słowach. Na przykład:

- **spokojny i zdecydowany,**
- **ostry i czujny,**
- **odważny i agresywny,**
- **pozytywny i dynamiczny,**
- **dominujący i nieustępliwy.**

W Feyenoordzie każdy zawodnik miał własną *game face*. Abrahams zachęca, aby budować ją na trzy sposoby:

1. PAMIĘĆ

Przypomnij sobie siebie w swoim najlepszym meczu. Jak wyglądałeś? Jak się zachowywałeś? Co robili wtedy inni zawodnicy, kiedy byłeś w najlepszej dyspozycji?

2. WYOBRAŹNIA

Wyobraź sobie swój idealny mecz. Jak się poruszasz? Jak reagujesz? Co widzi trener? Co widzą twoi partnerzy?

3. PERCEPCJA

Kim chcesz być na boisku? Gdyby kamera śledziła tylko ciebie przez 90 min, jakie zachowania chciałbyś później zobaczyć?

Z odpowiedzi zawodnik wybiera kilka słów opisujących jego najlepszą wersję.

PSYCHOLOGIA NIE KOŃCZY SIĘ NA SZYI

To jedna z najważniejszych myśli całego wykładu. Psychologia sportu bywa przedstawiana jako coś, co dzieje się wyłącznie „w głowie". Abrahams odrzuca takie podejście.

Psychologia jest w ruchu.

W sposobie, w jaki zawodnik skanuje. W jego pozycji ciała. W reakcji po stracie. W tempie powrotu. W komunikacji. W tym, jak stoi nawet wtedy, kiedy piłka znajduje się daleko.

„Psychology is from your head down to your feet and from your feet up to your head" – podkreślał.

Stan mentalny wpływa na zachowanie. Ale działa to również w drugą stronę. Zachowanie pomaga tworzyć stan mentalny. Dlatego trener nie musi być psychologiem, aby pracować nad psychologią. Robi to podczas każdego treningu.

AJAX – TEST, KTÓRY ZOSTAŁ ZDANY

Abrahams zakończył swoje wystąpienie dwoma przykładami z sezonu mistrzowskiego Feyenoordu. Pierwszym był wyjazdowy mecz z Ajaxem w marcu 2023 r. Feyenoord walczył o tytuł. Rywalizacja miała ogromne znaczenie, a drużyna musiała zmierzyć się z trudnymi momentami.

Do przerwy przegrywała 1:2. To właśnie taki moment – zdaniem Abrahamsa – pokazuje wartość pracy wykonywanej przez wiele miesięcy. Zespół wiedział, że podczas meczu pojawią się błędy, niekorzystne momenty, trudne myśli i emocje.

Zadanie pozostawało jednak niezmienne: **wracać do HPM**.

Ostatecznie Feyenoord wygrał spotkanie 3:2.

ROMA – TEN SAM PROCES, INNY FINAŁ

Miesiąc później w Lidze Europy Feyenoord grał z Romą. I tym razem przez znaczną część spotkania zawodnicy – według ich późniejszych rozmów z Abrahamsem – dobrze utrzymywali High Performance Mindset.

Później wydarzyło się coś niezwykle charakterystycznego. Zespół znalazł się w sytuacji, w której do awansu pozostawało ok. 15 min. I właśnie wtedy pojawił się sposób myślenia:

„Musimy to tylko przetrwać". „Nie popełnij błędu". „Nie zepsuj tego".

Zawodnicy przesunęli się z mentalności działania w stronę mentalności unikania błędu. Feyenoord ostatecznie przegrał po dogrywce.

Abrahams wykorzystał ten przykład bardzo świadomie. Nie przedstawił swojego modelu jako recepty gwarantującej sukces. Wręcz przeciwnie. Praca mentalna nie sprawia, że zespół już nigdy nie znajdzie się w LPM. Pokazuje jednak zawodnikom, **co się z nimi dzieje i do czego powinni próbować wrócić**. Mecz z Ajaxem pokazał skuteczność tego procesu. Mecz z Romą pokazał, że trzeba nad nim pracować bez przerwy.

TRENER ROBI PSYCHOLOGIĘ KAŻDEGO DNIA

Być może najważniejszy komunikat Abrahamsa skierowany do trenerów był jednocześnie bardzo prosty. Psycholog sportu ma ograniczony kontakt z zawodnikiem. Trener jest z nim codziennie.

To trener projektuje trening. To trener zadaje pytania. To trener reaguje na błąd. To trener może wymagać wysokiej uwagi także podczas prostego ćwiczenia. To trener może zwracać uwagę na gotowość, zdecydowanie i sposób komunikacji.

Dlatego – jak przekonywał Abrahams – szkoleniowiec ma ogromny wpływ na rozwój psychologiczny piłkarza.

Każda aktywność na boisku jest okazją do trenowania:

- **wysokiej uwagi,**
- **optymalnej intensywności mentalnej,**
- **zdecydowanego, pozytywnego działania.**

Właśnie te trzy elementy tworzą High Performance Mindset.

NIE PYTAJ TYLKO: „JAK CHCEMY GRAĆ?"

Trenerzy poświęcają ogromną ilość czasu na pytania:

- Jak będziemy budować?
- Jak będziemy pressować?
- Gdzie chcemy odzyskać piłkę?
- Jak zabezpieczymy przestrzeń po stracie?
- Jak zaatakujemy pole karne?

Dan Abrahams dodaje do nich jeszcze jedno:

W JAKIM STANIE MENTALNYM MUSI BYĆ ZAWODNIK, ABY MÓGŁ TO WSZYSTKO WYKONAĆ?

Model gry bowiem nie realizuje się sam. Realizują go ludzie. Ludzie, którzy czują stres. Ludzie, którzy popełniają błędy. Ludzie, którzy po zdobyciu bramki mogą zacząć bać się jej utraty. Ludzie, których umysł pracuje szybciej niż wydarzenia na boisku.

Nie chodzi więc o wyeliminowanie emocji. Nie chodzi o wymaganie od zawodników nieustannej pewności siebie.

Chodzi o wyposażenie ich w prosty zestaw narzędzi, dzięki którym potrafią wracać do tego, co znajduje się pod ich kontrolą. Do informacji z otoczenia. Do własnych zadań. Do gotowości. Do zdecydowanego działania. Do swojej najlepszej wersji.

Zanim bowiem zespół spróbuje przejąć kontrolę nad meczem, jego zawodnicy muszą nauczyć się przejmować kontrolę nad samymi sobą.

Marcin Papierz
Redaktor naczelny czasopisma „Asystent Trenera"



CO PO MISTRZOSTWACH ŚWIATA ZOSTAŁO DLA TRENERÓW?

„NIE WIERZĘ W TRENDY, BO ONE PRZEMINĄ”

Podczas Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów UEFA Pro w Łodzi, organizowanej przez Szkołę Trenerów PZPN, jednym z prelegentów był Radosław Bella, znany z Lechii Gdańsk czy Miedzi Legnica, dziś asystent trenera w czeskiej Sigmie Ołomuniec. Przedstawił wykład poświęcony refleksjom dla trenerów po Mistrzostwach Świata FIFA 2026. Nie był to jednak klasyczny raport z turnieju ani analiza ustawień czy systemów gry. Prelegent od początku zaznaczył, że bardziej niż na opisywaniu tego, co wydarzyło się na boisku, zależy mu na uchwyceniu sygnałów, które współczesna piłka nożna wysyła trenerom.

– Mistrzostwa świata zawsze dają pewnego rodzaju odpowiedzi, ale na pytania, które jeszcze się nie pojawiły. I bardzo egoistycznie podchodząc do tematu, a jednocześnie próbując się podzielić tą wiedzą, oglądając mundial, odpowiadałem sobie na pytanie, co ja z tego mogę mieć. I jakim mogę być przez ten turniej trenerem w poniedziałek, a nie co mogę zastosować bardziej niż to, co zostało zauważone i po prostu zapomniane – powiedział trener Bella.

I kontynuował, co dla niego było najważniejsze podczas przygotowywania wykładu na Ogólnopolską Konferencję Trenerów UEFA Pro w Łodzi:

– Myślę, że ten czas turnieju i to, że przez te całe mistrzostwa próbowałem analitycznie podejść do tematu, czerpiąc benefity dla siebie, pokazało mi nowe drogi i nowe drzwi, za którymi są kolejne, które trzeba otworzyć. I myślę, że te trzy, cztery najważniejsze kwestie, które zauważyłem, na pewno są do zastosowania w codziennej pracy. I też taki był cel.

Po mojej prelekcji podczas konferencji nic w głowie odbiorców nie urośnie, ale jeżeli jest tam ziarno, to ono zakiełkuje. Myślę, że te mistrzostwa dalej kiełkują i w mojej głowie oraz że tych refleksji będzie więcej. Z niecierpliwością czekam na raport statystyczny, informacyjny. Nie chciałem się tym zajmować, ponieważ wiedziałem, że przygotuje go FIFA. A jak powiedziałem na prelekcji, liczy się też, żeby zauważyć to, co niewidoczne. W liczbach niewidoczne, gołym okiem od razu, bo to może czynić przewagę. Właśnie to starałem się poruszyć – zaznaczył.

Bella już podczas wykładu przemycił swoim kolegom po fachu kilka kluczowych, jego zdaniem, myśli po imprezie rangi mistrzostw świata. – Nie wierzę w trendy, bo one symbolizują coś czasowego, coś, co przeminie. Ale wierzę w sygnały, które regularnie pojawiają się z tego najwyższego poziomu. Na tym chciałbym się skupić – podkreślił.

Trzydziestodziewięcioletniletni szkoleniowiec zaznaczył również, że bohaterem jego wystąpienia nie są dane statystyczne. – Nie dane są bohaterem, a bohaterem jest gra. Próbujemy interpretować grę poprzez dane, ale to nie będzie prezentacja o systemach, formacjach czy pozycjach. Nie jest to też raport – mówił. Zamiast szukać odpowiedzi na pytanie, jak grały poszczególne reprezentacje, zaproponował inne spojrzenie: zastanowić się, w jaki sposób najlepsze zespoły budowały swoją przewagę i co było jej źródłem.

Według Belli mistrzostwa świata nie są miejscem, w którym rodzą się nowe trendy. Te powstają przede wszystkim w piłce klubowej, natomiast turniej reprezentacyjny jest raczej mieszanką rozwiązań wypracowanych wcześniej w klubach. Dlatego zamiast szukać rewolucji, warto obserwować powtarzające się zachowania i zasady obecne na najwyższym poziomie.

Jednym z najważniejszych wniosków była rosnąca rola środka boiska. Jak podkreślił prelegent, nie chodzi wyłącznie o przewagę liczebną w centralnym sektorze, ale o coraz większe zawężenie pola gry. Współczesny futbol opiera się na funkcjonowaniu w małych przestrzeniach. Szczególnie widoczne jest to w okolicach pola karnego i jego przedpola, gdzie odległości między zawodnikiem z piłką a przeciwnikiem są dziś znacznie mniejsze niż jeszcze kilka lat temu.

To prowadzi do kolejnej obserwacji. W dzisiejszej piłce nie ucieka się już od presji przeciwnika. Wręcz przeciwnie – wiele zespołów świadomie czeka na moment, w którym rywal ruszy do pressingu, aby wykorzystać powstające w ten sposób przestrzenie. Zawężenie pola gry oznacza również bliższe odległości po stracie piłki, a więc szybszą reakcję i większe możliwości natychmiastowego odbioru.

Trener Bella zwrócił także uwagę na zmieniającą się rolę szerokości boiska. Linia boczna przestała być wyłącznym obszarem działania skrzydłowych, a odpowiedzialność za wykorzystywanie szerokości rozkłada się dziś na większą liczbę zawodników i zależy od organizacji całego zespołu. Ważnym elementem wystąpienia była też refleksja nad pojęciem kontroli.

– Chcę mieć kontrolę nad wydarzeniami na boisku – mówił szkoleniowiec, dodając jednak, że nie oznacza ona ślepego realizowania schematów. Prawdziwa kontrola wynika z zasad funkcjonowania zespołu oraz odpowiedniego przygotowania w mikrocyklu treningowym. Jak podkreślał, ważniejsza od samego posiadania piłki jest właśnie kontrola nad przebiegiem wydarzeń.



Jednocześnie przypomniał, że nawet najlepiej zorganizowana struktura nie wygrywa meczów sama. – Struktura tworzy porządek i buduje drużynę, ale to indywidualności wygrywają mecze. W każdej drużynie powinno znaleźć się miejsce dla zawodnika, który dzięki swojej kreatywności może otrzymać przyzwolenie na łamanie niektórych zasad, jeśli służy to osiągnięciu przewagi. W części poświęconej fazie budowania akcji Bella zwrócił uwagę na rosnącą rolę bramkarza. Jego zdaniem coraz trudniej skutecznie pressować rywala, ponieważ zespół posiada dodatkowego zawodnika uczestniczącego w rozegraniu. Bramkarz stał się pierwszym rozgrywającym i pełnoprawnym uczestnikiem budowania ataku.

Zmienia się również sposób bronienia. Coraz wyższy poziom umiejętności indywidualnych sprawia, że krycie jeden na jednego staje się coraz trudniejsze i bardziej ryzykowne. Jeden przegrany pojedynek może przesądzić o losach całej akcji. Dlatego – jak podkreślał Bella – obrona nie polega przede wszystkim na odbiorach piłki, lecz na zarządzaniu przestrzenią.



PZPN

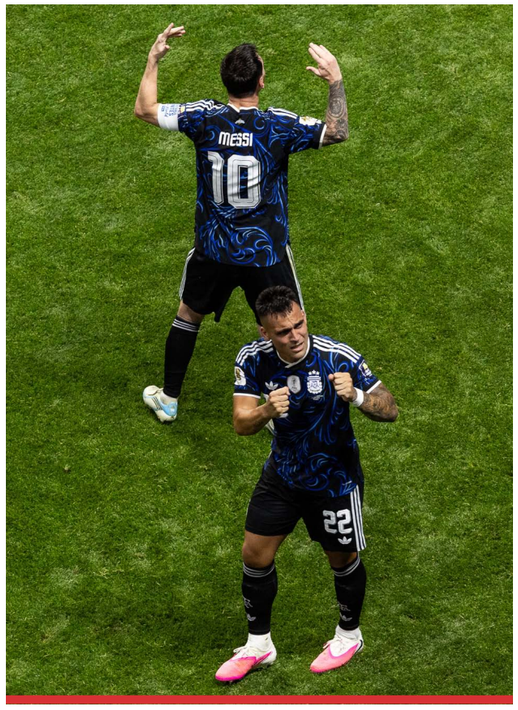
OKT UEFA PRO





Jednym z najbardziej interesujących fragmentów wykładu była analiza końcówki meczu Anglia – Argentyna, obejmująca wydarzenia od 88. do 95. min. Bella wykorzystał ten przykład, aby pokazać znaczenie psychologii pola karnego. Jego zdaniem współczesny futbol na najwyższym poziomie nie jest już wyłącznie konkursem na najlepszą taktykę. O zwycięstwie coraz częściej decyduje to, kto potrafi najlepiej funkcjonować pod ogromnym stresem.

– Przez lata mówiliśmy, że piłka jest grą decyzji. Nie dodawaliśmy jednak, że są to decyzje podejmowane pod bardzo dużą presją. Na najwyższym poziomie jednocześnie oddziałują presja wywierana przez przeciwnika oraz presja mentalna wynikająca z wagi sytuacji – powiedział.



Bella przypomniał również o ograniczeniach pracy szkoleniowca. – My nie zarządzamy wynikiem jako trenerzy. My zarządzamy prawdopodobieństwem wyniku. Podobnie jest z planowaniem. W piłce nożnej planowanie to najbliższe pięć dni. Reszta nie jest wiadoma – dodał.

Na zakończenie wykładu prelegent w swoim charakterystycznym stylu podsumował wystąpienie krótkim zdaniem, które wywołało uśmiech na sali: – Nie ma nic gorszego niż mówiący długo prelegent, który sam uwierzy, że to ważne.

Po swoim wykładzie podsumował jeszcze specjalnie dla nas, jaka była różnica między tym, co zaobserwował podczas mundialu, a tym, co przekazał podczas ponad godzinnej prelekcji swoim kolegom po fachu. Musiał umiejętnie wybrać to, co warte zaznaczenia, a przede wszystkim – co może przydać się trenerom przy powrocie do codziennych obowiązków:

– Nigdy nie widać tego – i to sobie uświadomiłem właśnie teraz – ile rzeczy wymaga selekcji. Przygotowując się bowiem do danego tematu, dobrze jest wiedzieć więcej, niż się pokaże. I tak właśnie jest, bo kluczem było wybranie najciekawszych, być może nawet niestandardowych problemów, które wynikły podczas tej analizy, a tych, które są być może bardziej oczywiste, nie pokazać. Ale dalej one pracują we mnie i będę próbował w praktyce zastosować to, czego też nie pokazałem.

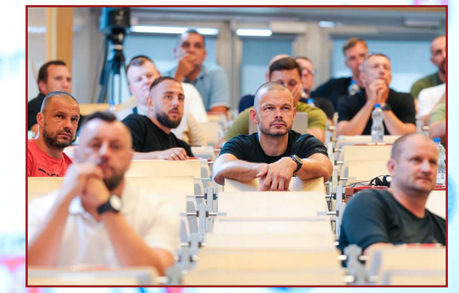
To na pewno trudne, ponieważ temat jest tak naprawdę nie do wyczerpania. Ja też dosyć dużą liczbę spotkań obejrzałem. Myślę, że to około 90% meczów na mistrzostwach.

Żeby przekazać wszystkie wnioski – byłoby potrzeba całego dnia. Ale może właśnie ten krótki czas powoduje to, co chyba dzisiaj, w dobie informacji, musimy umieć jako trenerzy najbardziej, czyli umiejętność selekcjonowania materiałów. Informacji bowiem jest dużo, ale nie informacja ma być najważniejsza, lecz to, jak ją wykorzystamy. Nie wiedza, ale umiejętność przekazania.

Samuel Szczygielski

OKT Bramkarzy







CORAZ WIĘKSZE WYMOGI PRZED BRAMKARZAMI I ICH TRENERAMI

„PIERWSZY ATAKUJĄCY I OSTATNI BRONIĄCY”

Zagraniczni prelegenci, panel dyskusyjny i warsztaty w formule open space – tak wyglądała Ogólnopolska Konferencja Trenerów Bramkarzy. – Żeby rozwijać innych, trzeba zacząć od siebie. A nasze ambicje nie pozwalają nam zadowalać się tym, co już wiemy – podkreślał Andrzej Dawidziuk, trener bramkarzy reprezentacji Polski i koordynator kursów UEFA Goalkeeper w Szkole Trenerów PZPN. – Jako trenerzy powinniśmy dawać młodym, nie tylko bramkarzom, ale wszystkim zawodnikom, to, czego im brakuje: relacje, zainteresowanie i rozmowę. By mieli poczucie, że nie tylko rosną, ale zachowują też autonomię – wtórował Paweł Grycmann, dyrektor szkoły.

Pierwsza część konferencji była poświęcona trenowaniu bramkarzy w akademiach. Prawie 160 trenerów bramkarzy pracujących zarówno na poziomie młodzieżowym, jak i zawodowym, najpierw wysłuchało wykładu Vojtecha Mareczki.

Czech jest koordynatorem szkolenia bramkarzy Akademii Slavii Praga, a także licencji bramkarskich w Czeskim Związku Piłki Nożnej. Opowiedział, ilu trenerów bramkarzy pracuje w klubie. W pierwszej drużynie jest dwóch. Każdy zespół od U17 do rezerw ma po jednym trenerze. W młodszych rocznikach (od U10 do U16) jeden szkoleniowiec przypada na dwie drużyny, a to głównie dlatego, że młodzi bramkarze nie ćwiczą tak często. Najmłodsi mają jeden trening specjalistyczny tygodniowo, a trochę starsi dwa. W akademii pracuje też m.in. czterech psychologów.

Tak szkolą bramkarzy w Slavii Praga

– Na początku 60% czasu poświęcamy technice, a resztę sytuacjom meczowym. Przykładamy wagę do gry nogami



i 1 × 1. W kolejnym etapie jest więcej pracy nad techniką. Od U13 zmieniamy boisko i bramki na większe, a więc trzeba też pracować nad orientacją w polu karnym i dośrodkowaniach – opowiadał Marecek. – Od rocznika U14 rozpoczynamy trzytygodniowe moduły, w których zajmujemy się konkretnymi umiejętnościami. To pomaga wyrabiać nawyki. Pracujemy nad obroną strzałów zza pola karnego, z pola karnego, dośrodkowaniami, a także uczestnictwem bramkarzy w budowaniu akcji, co jest też związane z grą poza szesnastką – wyliczył.

Marecek przytoczył przykład Antonina Kinsky'ego, bramkarza, który ze Slavii Praga trafił do Tottenhamu Londyn. Na klipach wideo pokazywał błędy, które popełniał bramkarz, ale podkreślił, że praca z trenerami bramkarzy zaprowadziła go do Premier League.

– Trzeba wierzyć nie tylko w samego zawodnika, ale też w jego otoczenie. W trenera bramkarzy, głównego szkoleniowca czy dyrektora sportowego. Nie można zwalniać całego sztabu po trzech porażkach, lecz być cierpliwym, jeśli wiesz, że masz wyjątkowego zawodnika. Trzy, cztery lata temu nikt by nie powiedział, że zrobi taką karierę – twierdzi Marecek. – Nie pracowałem z nim bezpośrednio, bo kiedy dołączyłem do Slavii, już był w pierwszej drużynie. Znam dobrze jego ojca i z nim rozmawiałem. Mówił, że Antonin jest bardzo mocno psychiczny, czyta mnóstwo książek o rozwoju indywidualnym. Myślę, że pracuje też z trenerem mentalnym. Nie znam wielu tak silnych psychicznie młodych zawodników – podkreślił.



Bramkarz szybciej gra, więcej rozumie i są przed nim większe wymogi

Kolejnym punktem konferencji był panel dyskusyjny, w którym wzięli udział Wojciech Kowalewski, były reprezentant Polski, obecnie koordynator bramkarzy w Stali Rzeszów, Tomasz Król – trener bramkarzy w Motorze Lublin, Mart Poom – trener bramkarzy reprezentacji Estonii i Vojtech Marecek.

Najpierw padło pytanie o cechę, która najbardziej różni obecnych bramkarzy od tych sprzed 15–20 lat. – Muszą robić wszystko dużo szybciej niż wcześniej. Są pierwszym atakującym i ostatnim broniącym – stwierdził Poom. – W dużo większym stopniu biorą udział w budowaniu akcji i rozgrywaniu – dodał Marecek. – Rozumienie gry jest dużo ważniejsze. Realizacja taktyki przez bramkarza w kontekście gry całego zespołu poszła mocno do przodu – uważa Król.

Kowalewski: – Wzrosła rola i zakres kompetencji bramkarza. Użytkowa gra nogami weszła na znacznie wyższy poziom. Bramkarz stał się coraz bardziej eksponowaną postacią i wymagającą rozszerzonego procesu treningowego.

Na tej podstawie Dawidziuk zapytał, jak więc trenerzy powinni przygotować się do większych wyzwań, zwłaszcza że bramkarz stał się integralną częścią zespołu i są przed nim stawiane coraz większe wymogi. – Rozwój na tej pozycji to z jednej strony ćwiczenia specjalistyczne, ale jeżeli chcemy wejść na wyższy poziom taktyczny, musi być współpraca z zespołem, właściwa komunikacja i to trzeba wziąć pod uwagę w treningu. Dlatego trener bramkarzy musi aktualizować wiedzę i być na czasie – uważa Dawidziuk. – Indywidualizacja w podejściu do każdego zawodnika jest nieodzowna. Po naszej stronie jest rozpoznanie potrzeb. Najlepiej pozwolić bramkarzom być sobą, zachowywać się naturalnie. Natomiast jeśli widzimy, że to może im przeszkadzać, to powinniśmy reagować.

– Nasza praca wymaga stałego rozwoju, analizy tego, co dzieje się w trakcie spotkań, potem trzeba odtwarzać sytuacje meczowe w czasie treningu. Tak projektować zajęcia, by dawały odpowiedź na to, co dzieje się na boisku. A do tego cały czas pracujemy nad techniką i skupiamy się na podejmowaniu decyzji – uważa Mart Poom. – Ważne jest też, by być na czasie z technologią i dostarczanymi danymi, współpracować z analitykami i trenerem przygotowania fizycznego. Nie musimy wiedzieć wszystkiego, właśnie dlatego mamy współpracowników, którzy nas w tym wspierają.

Dzięki temu można dopracować program treningowy pod każdego bramkarza indywidualnie.

Warsztaty open space – 16 zagadnień i mnóstwo dyskusji

Później rozpoczęły się warsztaty w formule open space. Przygotowano 16 tematów, które realizowano w ośmiu pokojach podczas dwóch 45-minutowych sesji. Nie było podziału uczestników – każdy mógł wejść (lub wyjść), wziąć aktywny udział lub przysłuchiwać się zagadnieniu, które go interesuje. Kilka przykładów tematów: „Młody bramkarz w seniorach – kiedy, jak i za czyją decyzją", „Relacja z bramkarzem po błędzie", „Numer dwa i trzy – jak trenować tych, którzy nie grają", „Ile autonomii naprawdę mam – pierwszy trener i zarząd".

Duże zainteresowanie budził temat wprowadzania młodych bramkarzy do seniorów. Tu głos zabrał Maciej Sikorski, trener bramkarzy Rakowa Częstochowa. To on stał za tym, że w Ekstraklasie zadebiutował Wiktor Żołneczko (rocznik 2006). Niestety ten pierwszy mecz nie był udany, bo młody bramkarz popełnił bardzo prosty błąd.

– Zakładaliśmy długofalowy plan dla Wiktora, ale po tym spotkaniu mieliśmy kłopot. Jeśli zagra ponownie i znów coś się wydarzy, to możemy go stracić na wiele miesięcy. Poza tym zawsze priorytetem musi być drużyna. Zakładamy, że wróci jeszcze w tej rundzie, a na pewno w tym sezonie. Na razie będzie bronił w rezerwach – zaznaczył Sikorski. – W takiej sytuacji uznaliśmy, że główną rolę powinien przejąć pierwszy trener. I szkoleniowiec na konferencji pomeczowej pochwalił Wiktora. Ja mu też powiedziałem, że mimo błędu jestem z niego dumny. Mogliśmy przegrywać 0:3, a kapitalnie obronił, my strzeliliśmy na 2:1 i wciąż byliśmy w grze.

Mart Poom: Bramkarze mają coraz mniej czasu na reakcje

Na zakończenie konferencji wykład wygłosił Mart Poom, 120-krotny reprezentant Estonii, były bramkarz m.in. Arsenalu czy Derby County. Obecnie pracuje z bramkarzami estońskiej kadry, a także jest trenerem edukatorem i prezesem FC Nomme United. Przez rok pracował też jako asystent trenera w londyńskim klubie. Wtedy poznał Łukasza Fabiańskiego i Wojciech Szczęsnego. W maju 2010 r. był też z wizytą w Szamotułach u trenera Dawidziuka, by rozwijać trenerski warsztat.

Estończyk na podstawie analizy meczów EURO 2024 i Ligi Mistrzów mówił o zmianach i trendach w bramkarskim fachu. Poom uważa, że zmiany w przypisach, a także taktyka związana z wysokim pressingiem sprawiły, że zawód bramkarza staje się coraz bardziej wymagający.

– Kiedy zaczynałem karierę, można było łapać piłkę po podaniu od partnera z drużyny. To zostało zakazane i to była pierwsza duża zmiana. Potem były kolejne, a ostatnio wprowadzono regułę ośmiu sekund (w tym czasie bramkarz musi rozpocząć akcję – przyp. red.). Piłka jest lżejsza, boiska coraz lepsze, a do tego jest większa wiedza, co ma wpływ na przebieg meczu – uważa Poom. – Z jednej strony pressing jest lepiej zorganizowany i też zwrócony przeciwko bramkarzowi. Drużyny stosują też wysoką obronę, co sprawia, że jest dużo przestrzeni między defensywą a bramkarzem, której on musi pilnować – dodał.

Poom podkreślił, że zawodnicy stojący między słupkami mają coraz mniej czasu, by się przygotować do reakcji. W polu karnym jest dużo więcej zawodników, co też utrudnia bronienie.



– Statystyki pokazują, że piłkarze dośrodkowują piłkę w pole karne z coraz bliższej odległości, co skraca czas na reakcję. Jest dużo więcej strzałów z pierwszej piłki, z wycofania, a także z drugiej szansy, jeśli zostaną zablokowane – wylicza Poom. – Bramkarz ma coraz trudniej, z uwagi na to, że musi bronić uderzeń przy mniejszej widoczności, bo jest często zasłonięty, z bliższej odległości i coraz szybszych. Na EURO'98 117 bramek padło z pola karnego. W Lidze Mistrzów 56% goli zdobyto po strzałach z pierwszej piłki. W ciągu dziesięciu lat zmniejszyła się odległość strzału zza pola karnego z 21,7 do 19,4 m.

W podsumowaniu trener Dawidziuk podkreślił dużą aktywność uczestników konferencji podczas warsztatów, a także dzielenie się przemyśleniami. – Wierzę, że każdy znalazł tu jakąś inspirację i wykorzysta ją w pracy na co dzień – powiedział.

Andrzej Klemba



MART POOM: WYMAGANIA WOBEC BRAMKARZY SĄ CORAZ WIĘKSZE

– To jest wyjątkowa pozycja w piłce. Kiedy dobrze bronisz, nikt o tym nie pamięta. Jeśli popełnisz błędy, nikt tego nie zapomina. Za nami już nikogo nie ma, żeby ochronić drużynę. Jesteśmy ostatni na boisku, na nas spoczywa odpowiedzialność i presja. Zdarza się jednak, że zostajemy bohaterami. Możemy wygrać mecz dzięki interwencji w ostatniej minucie albo obronić rzuty karne w konkursie jedenastek – powiedział Mart Poom, 120-krotny reprezentant Estonii, który wygłosił wykład podczas Ogólnopolskiej Konferencji Bramkarzy Szkoły Trenerów PZPN.

Przez ponad 20 lat, do 2009 r., byłeś czynnym zawodnikiem. Teraz jesteś trenerem bramkarzy reprezentacji Estonii. Jak w tym czasie zmienił się ten zawód?

Bardzo. A to dlatego, że zmieniła się piłka. Gra stała się dużo szybsza. Miały na to również wpływ zmiany w przepisach piłki nożnej. Choćby tego lata, kiedy podczas mundialu wprowadzono osiem sekund na wybicie piłki przez bramkarza, a sędziowie ostatnie pięć sekund odliczają.

Kiedy zaczynałem karierę, mogłem jeszcze łapać piłkę podaną przez partnera z drużyny. Od 1992 r. nie można już tego robić. Od 2020 r. obrońca może być w polu karnym, kiedy wznawiamy grę. Dzisiaj bramkarz stał się pierwszym atakującym i ostatnim broniącym. Teraz jest dużo lepiej zorganizowany wysoki pressing, a to ma wpływ na rozpoczęcie akcji. Rywale starają się zakładać tzw. pułapki pressingowe. Bramkarz musi reagować szybciej, a także bacznie obserwować, co się dzieje na całym boisku. Zbierać informacje, szukać opcji, decydować i działać. Musimy znaleźć sposób, by poradzić sobie z pressingiem.

Kolejna sprawa to na przykład rzuty rożne czy wolne w pobliżu pola karnego. Rywale starają się bramkarzowi maksymalnie utrudnić interwencje, zagęścić przedpole, by nie miał jak złapać czy piąstkować piłkę. I pytanie, czy mamy strategię jako drużyna, by mu w tym pomóc.



Nie jest łatwo być bramkarzem?

Dużo zmieniło się także w zakresie taktyki. Drużyny są w stanie w jednym meczu kilka razy zmieniać ustawienie, a to też ma wpływ na bramkarza. To dotyczy także rozpoczynania gry. Drużyna musi mieć kilka opcji, jak budować akcję pomimo pressingu: zagrać poprzez linie, ominąć dookoła czy kopnąć nad rywalami.

Trzeba wziąć też pod uwagę to, że bramkarz ma przed sobą dużo więcej przestrzeni, jeśli jego drużyna stosuje wysoki pressing. Musi to kontrolować. Piłka nożna jest także coraz bliżej bramki. O co chodzi? Piłkarze strzelają i dośrodkowują z coraz bliższej odległości, a do tego często uderzają z pierwszej piłki. Na dodatek w polu karnym jest więcej zawodników, co też utrudnia widoczność, a także sprawia, że piłka albo odbija się rykoszetem, albo jest blokowana i często dochodzi do drugiej szansy.

Bramkarz musi też dużo lepiej grać nogami?

Tak jak mówiłem, stał się pierwszym atakującym. Trzeba znać strategię budowania ataków drużyny i mieć odpowiednie umiejętności w zależności od potrzeby. Czytanie gry jest niezwykle ważne, ale bramkarz musi też potrafić jakościowym podaniem znaleźć wolnego zawodnika, utrzymać się przy piłce i znaleźć najbardziej efektywny sposób rozpoczęcia ataku. Na tej pozycji trzeba grać tak dobrze nogami jak piłkarz. Dysponować dobrymi krótkimi, średnimi czy też długimi podaniami.

Kiedyś zdarzało się, że bramkarz podczas treningów biegowych był na końcu grupki i nie był aż tak bardzo wysportowany jak zawodnicy z pola. Teraz chyba musi być w najwyższej formie?

To się zgadza i łączy z tym, o czym wspomniałem. Dużo więcej dzieje się w polu karnym niż kiedyś. Dlatego bramkarz musi być bardzo dynamiczny, szybko poruszać się w bramce, a także poza polem karnym. Oczekiwania są takie, że będzie atletą, mocny, szybki i gotowy, kiedy jest potrzebny.

A do tego sędziowie już nie gwiżdżą za każdym razem faulu na bramkarzu, kiedy dochodzi do starcia w polu karnym. To też nie działa na korzyść zawodników, którzy są między słupkami?

To w 100% prawda. Ostatnie sezony w Premier League tylko to potwierdzają. Arsenal zdobył 20% goli ze stałych fragmentów. Dośrodkowania są coraz lepsze, rywale często starają się blokować bramkarza i jak najbardziej uniemożliwić mu dotarcie do piłki. Dlatego musi być gotowy, by obronić drugą lub nawet trzecią piłkę. To na pewno nowe wyzwanie dla bramkarzy.

Z drugiej strony pomaga też technologia. Albo czasem tak proste rozwiązania, jak butelka wody, na której jest przyklejona kartka z informacjami, jak rywale wykonują rzuty karne.

Rzeczywiście, każdy ruch piłkarza, każda sytuacja jest analizowana. Technologia bardzo pomaga i na co dzień się z niej korzysta. Na najwyższym poziomie, w wielkich klubach czy reprezentacjach są specjaliści, których zadaniem jest pomoc bramkarzom. Istnieje mnóstwo danych, ale trzeba umieć z nich korzystać i wybierać te najbardziej przydatne. My możemy bardzo pomóc bramkarzowi dzięki technologii, lecz na koniec to i tak on podejmie decyzję.

Grałeś w reprezentacji Estonii, teraz trenujesz bramkarzy. To nie jest silny zespół, często przegrywa, czasem bardzo wysoko. Jak od strony mentalnej sobie z tym radzić?

Rzeczywiście, kiedy broniłem w kadrze, zwykle nie byliśmy faworytami. Trener mówił: „Patrz Mart, dziś zagrasz przeciwko takim gwiazdom. Ciesz się tym, będziesz ciągle pod presją, ale będziesz mógł pokazać swoje umiejętności". Tak chyba trzeba do tego podejść, by czerpać radość z gry, choć oczywiście nikt nie lubi przegrywać, a bramkarz tracić wielu bramek.

Mówiliśmy podczas konferencji dużo o mentalności. Musisz mieć charakter, być psychicznie silny. Zwłaszcza jako bramkarz, którego błędy bardzo często mają konsekwencje w postaci straty gola. Jako ich trenerzy możemy pomagać w radzeniu sobie z porażkami. Mieć z nimi dobrą relację, rozmawiać, współpracować i być dla nich wsparciem. Dobrzy bramkarze wyciągają wnioski z błędów i potem po prostu popełniają ich mniej.

W 2010 r. byłeś w Polsce z wizytą w Szamotułach u trenera Andrzeja Dawidziuka. Pamiętasz to?

Oczywiście, Łukasz Fabiański był wtedy bramkarzem Arsenalu, a ja zakończyłem karierę piłkarską i zostałem w tym klubie na rok jako asystent trenera. Pamiętam, że przyglądałem





się jak, Andrzej pracuje z młodymi bramkarzami. To fantastyczne, że wciąż jest w zawodzie. Oprócz niego spotkałem na konferencji Wojtka Kowalewskiego. Pamiętam, że grałem przeciwko niemu w meczu reprezentacji Estonia-Polska.

Pytałem o to Andrzeja Dawidziuka i ciekawy jestem twojej opinii. Czy można być dobrym trenerem bramkarzy, jeśli nie było się zawodowym bramkarzem na najwyższym poziomie?

Można, ale to na pewno trudniejsze. My, jako byli bramkarze, rozumiemy lepiej tę pozycję, presję i wyzwania, które napotykamy. Jesteśmy w stanie wczuć się w jego sytuację, bo wielokrotnie byliśmy w takiej lub podobnej. Mieliśmy rękawice na rękach. To jest wyjątkowa pozycja w piłce i na pewno trudniej ją zrozumieć, kiedy nie byłeś bramkarzem. Kiedy dobrze bronisz, nikt o tym nie pamięta. Jeśli popełnisz błędy, nikt tego nie zapomina. I musisz z tym żyć.

Jak wspomniałem, musisz być mentalnie silny. To jest część bycia bramkarzem. Za nami już nikogo nie ma, żeby ochronić drużynę. Jesteśmy ostatni na boisku, na nas spoczywa odpowiedzialność i presja. Zdarza się jednak, że jesteśmy bohaterami. Możemy wygrać mecz dzięki interwencji w ostatniej minucie albo obronić rzuty karne w konkursie jedenastek.

Na koniec – kto był najlepszym bramkarzem w twoich czasach? I kto jest teraz?

Peter Schmeichel. Był moim bohaterem i idolem. Byłem szczęśliwy, że mogłem zagrać przeciwko niemu. Teraz wybrać jednego to trudna sprawa. Cenię Thibauta Courtoisa, Davida Rayę, Gianluigiego Donnarummę i Alissona. I oczywiście Manuela Neuera, ale on już kończy karierę.

Rozmawiał **Andrzej Klemba**





VOJTECH MARECEK: JEŚLI CHCESZ BYĆ DOBRYM TRENEREM BRAMKARZY, ZACZNIJ OD PRACY W AKADEMII

Vojtech Marecek, koordynator trenerów bramkarzy w Akademii Slavii Praga, był prelegentem podczas Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów Bramkarzy. – Jeśli chłopak ma siedem czy osiem lat i chodzi spać w rękawicach bramkarskich, to pozwól mu zostać bramkarzem, ale pokaż też, co znaczy być zawodnikiem z pola. To sprawi, że lepiej zrozumie grę – mówił.

Kiedy dzieci powinny rozpocząć treningi, jeśli chcą być bramkarzem?

W akademii Slavii rozpoczynamy trening specjalistyczny w drużynie U10. Zajęcia typowo dla bramkarzy są raz w tygodniu, a tak ćwiczą z resztą drużyny. W wieku 12–13 lat są już dwa treningi, a od drużyny U14 do zespołu rezerw cztery. Do tych zespołów jest już normalnie przypisany jeden trener bramkarzy.



Trudno wskazać dokładny wiek, od kiedy wiemy, że zawodnik na stałe będzie bramkarzem?

Bardziej chodzi o pasję do tej pozycji niż o wiek. Jeśli chłopak ma siedem czy osiem lat i chodzi spać w rękawicach bramkarskich, to pozwól mu zostać bramkarzem, ale pokaż też, co znaczy być zawodnikiem z pola. To sprawi, że lepiej zrozumie grę. Na początku nie ma przypisywania do pozycji.

Każda drużyna w akademii ma swojego trenera bramkarzy?

W tych najmłodszych drużynach jeden trener jest do dwóch, trzech drużyn, bo nie ma potrzeby, kiedy trenujemy bramkarzy raz czy dwa razy w tygodniu. Potem szkoleniowiec bramkarzy, a właściwie cały sztab idzie z drużyną od U17 do U20, a potem wraca do U17 i od nowa.

Dla bramkarzy od 16. roku życia macie specjalny program?

Tak, stosujemy trzytygodniowe moduły. Każdy jest poświęcony na konkretną umiejętność: obrona strzałów w polu

karnym, spoza pola karnego, dośrodkowania i budowanie akcji. Oczywiście nie oznacza to, że dzień w dzień ćwiczymy dośrodkowania, bo nogi by nie wytrzymały. Zajęcia są urozmaicone.



Pytałem Andrzeja Dawidziuka, trenera bramkarzy reprezentacji Polski, czy można być dobrym w tym zawodzie, jeśli samemu nie było się zawodowym bramkarzem. Co o tym sądzisz?

Myślę, że można. Bardzo ważna jest pasja. Wiem to, bo widzę każdego dnia, kiedy trenerzy uczą się do licencji. Jest wielu byłych bramkarzy, którzy pracują na poziomie profesjonalnym. Mam jednak też młodych pasjonatów, którzy czasami widzą detale niedostrzegalne przez innych. I ich pomysł na trenowanie dzieci czy młodzieży jest niesamowity, czasem dużo lepszy od bramkarzy, którzy od razu zaczynają być trenerami w seniorach.

Jeśli chcesz być naprawdę dobrym w tym zawodzie, powinieneś zacząć od kilku lat w akademii. Tutaj nauczysz się widzieć detale i myśleć o rozwoju piłkarzy. W pierwszej drużynie od razu musisz mieć wyniki. Mam też przyjaciela w NHL, który mówi, że wielu hokejowych trenerów bramkarzy wcale nie grało w zawodowej lidze, ale potrafią uczyć. To jest bardzo ważne. Możesz być świetnym bramkarzem, znać się na fachu, ale to nie znaczy, że będziesz umiał to przekazać innym.

Podczas wykładu na konferencji podałeś też przykład Antonina Kinsky'ego, który popełniał sporo błędów, ale w akademii Slavii w niego wierzono, a teraz jest bramkarzem Tottenhamu Hotspur.

Trzeba wierzyć nie tylko w samego zawodnika, ale też w jego otoczenie, począwszy od trenera bramkarzy, przez głównego szkoleniowca, a na dyrektorze sportowym skończywszy. Nie zwalniać ich, bo nie wyszły dwa czy trzy mecze. Kiedy wiesz, że masz wyjątkowych piłkarzy, musisz czasami być cierpliwy. Kinsky robi niesamowitą karierę, ale trzy czy cztery lata temu kto by to powiedział?

Musiał być mocny mentalnie?

Nie pracowałem z nim, bo kiedy przyszedłem do akademii Slavii, był już w pierwszym zespole. Rozmawiałem za to z jego ojcem i on potwierdził, że Antonin jest silny psychicznie. A do tego czyta dużo książek o rozwoju indywidualnym. Myślę, że pracuje też z mentalnym trenerem.

W Akademii Slavii jest trzech psychologów. To jest tak ważne, by już dzieci miały dostęp do takich specjalistów?

Tak. Są odpowiedzialni za poszczególne roczniki. Od najmłodszych do U13, kolejny od U14 do U16 i od U17 do rezerw. Psychologowie są obecni na treningach i patrzą na zachowanie zarówno trenerów, jak i zawodników. Młodzi piłkarze mogą się z nimi umówić i porozmawiać o tym, z czym mają problemy.

Podam ci przykład. Mieliśmy problem z bramkarzem i zastanawialiśmy się, o co chodzi. W meczach na zagranicznych turniejach z Realem czy Juventusem albo w reprezentacji młodzieżowej spisywał się świetnie. W lidze, kiedy mierzyliśmy się z drużynami z dołu tabeli, zawodził. Też pomyślałem, że chodzi o koncentrację, ale okazało się, że nie. W rozmowie z psychologiem stwierdził coś, w co trudno uwierzyć. Powiedział, że gdy mierzą się z mocnymi rywalami, to myśli, że nikt nie oczekuje od niego niesamowitej gry. Z kolei kiedy gra z przeciętnymi zespołami, każdy wymaga od niego doskonałej dyspozycji.

W Polsce często trenerzy dzieci i młodzieży muszą mierzyć się z problemem „szalonych rodziców", którzy mieszają się w treningi oraz mecze, krzyczą i pouczają. Są też takie sytuacje w Czechach?

Nasi rodzice nie krzyczą podczas meczów, ale czasami chcą spotkać się z trenerami i wymusić, by ich dziecko poszło do wyższej kategorii wiekowej. A dlaczego? Bo wtedy może trener kadry młodzieżowej zwróci uwagę, że jest młodszy, a gra ze starszymi.

Jeśli chodzi o rodziców, to trener musi być twardy. Mówić, że takie są nasze zasady i takiego zachowania nie akceptujemy. Tak widzimy rozwój twojego dziecka i jeśli się na to nie godzisz, to idź do innego klubu.

W Anglii rodzice nie mogą oglądać treningów. Przywożą dzieci i odbierają, ale do ośrodka treningowego nie wchodzą.

Ważne jest też edukowanie rodziców. Mamy spotkania z psychologami czy dyrektorem sportowym. Próbujemy wprowadzać rodziców w nasz sposób trenowania, w naszą filozofię. W Slavii nie wymagamy zwycięstw od drużyn akademii. Mamy pewne zasady, jak chcemy grać w każdym meczu. Uważamy, że rozwijamy zawodników i oczywiście chcemy zwycięstw, ale wygrana nie jest głównym celem.

Rozmawiał **Andrzej Klemba**



TO GŁÓWNA MISJA TALENT PRO

Co pół roku najzdolniejsi zawodnicy z roczników U15, U16 oraz U17 spotykają się na zgrupowaniach Talent PRO, o których w świecie piłkarskim mówi się coraz głośniej. Co jest siłą tego projektu? Na czym on się opiera i dlaczego jest tak wartościowy dla Polskiego Związku Piłki Nożnej? Porozmawialiśmy na ten temat z koordynatorem projektu Sebastianem Milą oraz selekcjonerem reprezentacji Polski U21 Jerzym Brzęczkiem.

– Patrząc na sztab szkoleniowy i ludzi, którzy opiekują się młodymi piłkarzami, widać, że celem jest maksymalne wykorzystanie ich wiedzy i doświadczenia. Ważne jest to, o czym wspomniał trener Radosław Sobolewski – doświadczenie. Liczba rozegranych meczów, godziny spędzone na boisku i rywalizacja z różnymi przeciwnikami na najwyższym poziomie, zarówno w Ekstraklasie, jak i w europejskich pucharach, w reprezentacji są bezcenne w procesie rozwoju zawodnika. Temu właśnie ma służyć cały projekt Talent PRO – przekazywaniu zawodnikom praktycznej wiedzy już na tym etapie ich karier. Uważam, że to jedna z największych wartości tego przedsięwzięcia – powiedział trener Jerzy Brzęczek.

To, co zawodnicy mają wynieść z obozu Talent PRO, to przede wszystkim wiedza i doświadczenie trenerów – czegoś takiego nie da się kupić. Ponad 20 trenerów, a w tym Sebastian Mila, Radosław Sobolewski, Dariusz Dudka czy rekordzista pod względem liczby występów w Ekstraklasie, Łukasz Surma, przekazują młodym piłkarzom swoją wiedzę nie tylko podczas zajęć teoretycznych, ale przede wszystkim na boisku, gdzie teoria zamienia się w praktykę.

Ten wątek rozwinął trener Brzęczek, który śledzi trendy w piłce nożnej i jeden z nich znajduje właśnie w indywidualizacji treningu, która na obozach Talent PRO jest priorytetem.

– Właśnie w tym kierunku zmierza dziś światowa piłka. Coraz większy nacisk kładzie się na indywidualizację pracy z zawodnikami na poszczególnych pozycjach. Dzięki temu piłkarze mają więcej kontaktów z piłką, wykonują więcej powtórzeń i pracują nad zagadnieniami bezpośrednio związanymi z rolą, jaką odgrywają na boisku. Trenerzy odpowiedzialni za konkretne formacje czy pozycje mają więcej czasu, aby przekazać zawodnikom zasady poruszania się, zachowań taktycznych i specyfiki gry na danej pozycji. Obecnie jednym z najsilniejszych trendów w światowej piłce jest indywidualizacja procesu szkolenia – podkreślił.





– Jeśli spojrzymy na historię polskiej piłki, od lat powtarzamy, że nigdy nie mieliśmy problemu z bramkarzami, praktycznie zawsze dysponowaliśmy zawodnikami na najwyższym poziomie. Dlaczego tak się dzieje? Odpowiedź jest dość prosta. W każdej drużynie klubowej czy reprezentacyjnej pracuje zazwyczaj trzech lub czterech bramkarzy pod okiem jednego trenera. To oznacza znacznie większą liczbę powtórzeń, więcej indywidualnej uwagi i możliwość precyzyjnego doskonalenia każdego elementu gry. To szczególnie ważne w przypadku młodych piłkarzy, którzy dopiero rozpoczynają swoją drogę. Im lepiej dopasowany proces szkolenia, tym szybciej są w stanie przyswoić kluczowe elementy i rozwijać swój potencjał – dodał.

Indywidualizacja to fundament projektu Talent PRO. Kluczowe jest nie tylko analizowanie postępów zawodników podczas kolejnych zgrupowań, ale również ich systematyczne monitorowanie w klubach. Trenerzy delegaci PZPN regularnie odwiedzają akademie, obserwują piłkarzy w ich naturalnym środowisku treningowym i rozmawiają z dyrektorami oraz trenerami prowadzącymi. Wszystko po to, by rozwój zawodnika przebiegał spójnie i przynosił korzyści zarówno reprezentacji Polski, jak i jego klubowi. To właśnie jedna z największych sił projektu. Od niedawna koordynatorem Talent PRO jest Sebastian Mila, który zna go od podszewki. Wspólnie z dyrektorem sportowym PZPN Marcinem Dorną odpowiada za rozwój całego przedsięwzięcia i współtworzy model szkolenia, którego celem jest wychowanie kolejnych reprezentantów Polski.

– Talent PRO jest kluczowy dla PZPN z kilku powodów. Po pierwsze, podczas zgrupowania spotykają się wszyscy





selekcjonerzy reprezentacji młodzieżowych. To wyjątkowa okazja do wymiany doświadczeń, wiedzy i informacji o zawodnikach. Jest to niezwykle istotne, ponieważ piłkarze przechodzą z rocznika do rocznika i z czasem trafiają pod opiekę kolejnych trenerów reprezentacji. Spójny przepływ informacji pozwala zachować ciągłość procesu szkolenia i jeszcze lepiej wspierać rozwój zawodników – opowiedział Sebastian Mila.

I kontynuował: – Drugim niezwykle ważnym aspektem jest możliwość dokładnej oceny piłkarzy. Podczas standardowych zgrupowań reprezentacji trenerzy skupiają się przede wszystkim na przygotowaniu do meczów i realizacji celów sportowych. W Talent PRO mają do dyspozycji cały tydzień pracy z zawodnikami, dzięki czemu mogą obserwować ich znacznie szerzej: indywidualnie, pozycyjnie i formacyjnie. Taki model daje pełniejszy obraz potencjału każdego piłkarza i pozwala lepiej poznać jego możliwości – powiedział.

Trener Jerzy Brzęczek zwraca uwagę, że każdy taki obóz powinien być maksymalnie wykorzystany do wydobywania potencjału zawodnika i ukierunkowania jego dalszego rozwoju. Celem jest to, aby po zakończeniu zgrupowania każdy piłkarz wyjeżdżał z konkretnym planem pracy i świadomością, nad czym powinien skupić się w najbliższych miesiącach, by stać się dojrzalszym i jeszcze skuteczniejszym zawodnikiem.

– Muszę przyznać, że jestem tym projektem zafascynowany. Mam przyjemność obserwować go praktycznie od samego początku i widzę, jak naturalnie się rozwija. Pamiętam jego początki, a dziś dostrzegam kolejne innowacyjne rozwiązania, które mają sprawić, że szkolenie będzie jeszcze skuteczniejsze i lepiej odpowie na kierunek, w jakim rozwija się światowa piłka. Uważam, że taki model warto wdrażać w klubach w całym kraju. To bardzo istotny element rozwoju młodego zawodnika, jeśli chcemy wychowywać piłkarzy gotowych do rywalizacji na najwyższym poziomie. Naszym celem jest przecież kształcenie zawodników, którzy będą w stanie skutecznie konkurować z najlepszymi piłkarzami i reprezentacjami świata – tłumaczył trener reprezentacji Polski U21.

Dlaczego doświadczenie zdobyte na boisku jest tak istotne i jaką wartość może mieć dla młodych zawodników, którzy podczas obozu Talent PRO pracują pod okiem byłych reprezentantów Polski? O tym oraz o współpracy z klubami opowiedział Sebastian Mila.

– Najważniejszym elementem projektu jest jednak stworzenie indywidualnej ścieżki rozwoju dla każdego zawodnika. Trenerzy wspólnie analizują mocne strony oraz obszary wymagające poprawy, a do tego procesu aktywnie włączani są również sami piłkarze. Dzięki temu powstaje kompleksowy plan rozwoju, który staje się punktem wyjścia do współpracy pomiędzy Polskim Związkiem Piłki Nożnej a klubami. Ta współpraca z miesiąca na miesiąc wygląda coraz lepiej. Kluby są coraz bardziej otwarte na wymianę informacji i wspólne działania, czego najlepszym dowodem jest obecność ich przedstawicieli podczas Talent PRO. To wyraźny sygnał, że wszyscy zmierzają w tym samym kierunku – aby realnie postawić zawodnika w centrum procesu szkolenia i wspólnie stworzyć mu jak najlepsze warunki do rozwoju.

Efekty tej pracy są już widoczne. W reprezentacji Polski prowadzonej przez Jana Urbana zadebiutowali dwaj wychowankowie programu Talent PRO, czyli Oskar Pietuszewski i Kacper Potulski. To najlepszy dowód na to, że obrany kierunek przynosi rezultaty. A pół roku u młodego piłkarza to bardzo dużo czasu, czego dowody widzimy gołym okiem.

– W styczniu odbyło się zgrupowanie w Turcji i część zawodników pamiętam właśnie stamtąd. To pokazuje, jak dynamiczny jest rozwój w piłce młodzieżowej. W ciągu zaledwie czterech, pięciu czy sześciu miesięcy młodzi piłkarze potrafią wyraźnie zmienić się pod względem fizycznym. To naturalny etap ich rozwoju, dlatego szkolenie musi uwzględniać nie tylko aspekty piłkarskie, ale również zmiany zachodzące w ich organizmach. Cieszy także to, z jaką koncentracją, determinacją i świadomością pracują ci młodzi zawodnicy. Mówimy przecież o ponad 40 najlepszych piłkarzach w Polsce w trzech kategoriach wiekowych. Historia pokazuje, że właśnie na takich zgrupowaniach są przyszli reprezentanci seniorskiej kadry. I właśnie o to w całym projekcie Talent PRO chodzi – spuentował trener Brzęczek.

Samuel Szczygielski



JAN URBAN:
TECHNIKA W PIŁCE NOŻNEJ DAJE CZAS. JEST NAJWAŻNIEJSZA

Obecność sztabu pierwszej reprezentacji Polski na obozie Talent PRO w Siedlcach była okazją do przekazania młodym piłkarzom cennych lekcji. Selekcjoner Jan Urban wraz z asystentami był nie tylko na treningu, ale też na odprawie, na której zabrał głos. Podkreślał, na co nasze talenty muszą zwracać szczególną uwagę i że droga, która dzieli ich z Talent PRO do reprezentacji Polski, wcale nie musi być długa.





– Z zawodników, którzy byli na Talent PRO, kto mógł na was zrobić wrażenie? Na przykład Oskar Pietuszewski. Pod względem fizycznym to zawodnik bardzo rozwinięty jak na swój wiek. Ale wyobrażacie sobie, że ktoś rzucitby okiem na Pietuszewskiego, gdyby zobaczył tylko, że jest w tym wieku dobrze rozwinięty, a nie miałby techniki? Nie ma szans. Mówiłem to już zimą w Turcji, będę mówił wam to też teraz, ale może w nieco inny sposób. Technika w piłce nożnej to jest czas. Czas, który sobie dajesz, żeby podnieść głowę i zobaczyć, czy możesz zagrać w dane miejsce. Czym dajesz sobie czas? Przyjęciem piłki – tłumaczył selekcjoner.

Co pół roku na zgrupowaniu Talent PRO spotykają się najzdolniejsi polscy zawodnicy z kategorii U15, U16 i U17. Trener Urban pojawił się w Siedlcach wraz z dyrektorem reprezentacji Adrianem Mierzejewskim, asystentami Grzegorzem Staszewskim i Marcinem Prasołem, trenerem bramkarzy Andrzejem Dawidziukiem i trenerem przygotowania motorycznego Cesarem Sanjuanem-Szklarzem. Każdy z nich zabrał głos podczas spotkania z zawodnikami i podkreślał: piłkarza tworzą technika oraz ciężka praca i charakter.

Selekcjoner kontynuował: – Pamiętajcie, że trenowanie techniki jest ważne nie tylko teraz, ale także później. Uczymy się jej przez całe życie i zawsze można ją doskonalić. To krótkie, średnie i długie podania, zagrania wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. To wszystko składa się na technikę. Dlaczego po treningu siłowym czujemy się mocniejsi? Chodzimy wyprostowani, z poczuciem, że mięśnie są „napompowane". Efekt przychodzi bardzo szybko. Po mocnym treningu biegowym również czujemy satysfakcję i myślimy: „Dzisiaj naprawdę dobrze popracowałem". Z techniką jest inaczej. Nie poczujecie efektów od razu. Satysfakcja przyjdzie później, ale będzie znacznie trwalsza.

Trener Urban przypomniał też czasy, kiedy pracował w piłce młodzieżowej. Zna temat szkolenia doskonale z pobytu w Hiszpanii i obserwacja przez lata w czymś go utwierdziła. – Zawodnicy, którzy przychodzą do Ekstraklasy z zagranicy, często podkreślają, że nasza liga jest bardzo fizyczna. Trafiają do nas z drugiego czy trzeciego poziomu rozgrywkowego w Hiszpanii albo Portugalii. Patrzymy na nich i myślimy: „Przyjemnie ogląda się ich grę". Dlaczego? Ponieważ są bardzo dobrze wyszkoleni technicznie. Widać, że sprawia im radość samo operowanie piłką – uważa trener Urban. – Być może przemawia przeze mnie to, że grałem w Hiszpanii. Ale nie mówię tego tylko dlatego. Trenowałem tam również dzieci, 10-latków, 12-latków oraz juniorów młodszych i starszych. I właśnie wtedy utwierdziłem się w przekonaniu, że technika jest tym, co pozwala zrobić karierę – przekonywał.

Podczas spotkania z młodymi zawodnikami selekcjoner wielokrotnie podkreślał, że w piłce nożnej można mówić o wielu aspektach, ale to właśnie technika jest tym, co najbardziej wyróżnia zawodnika. To ona pozwala wynieść pozostałe atuty na wyższy poziom i skutecznie wykorzystywać je podczas meczu. Dzięki niej piłkarz potrafi wykonać





zagrania, których bez wielu godzin systematycznej, często monotonnej pracy po prostu nie byłby w stanie zrealizować. Podczas czasu na pytania Kornel Brzózka zwrócił się do selekcjonera: – Trenerze, wiem, że ceni Pan technikę, ale co jeszcze jest dla Pana najważniejsze u zawodnika?

– Właśnie technikę cenię najbardziej – odpowiedział Urban. – Można powiedzieć, że także strzał z dystansu, ale to przecież technika. Można powiedzieć, że cenię zawodników, którzy potrafią podać piłkę przez dwie linie, ale to także technika.

Selekcjoner reprezentacji Polski wraz z całym sztabem uważnie obserwował trening uczestników Talent PRO. Po zakończeniu zajęć podszedł do grupy zawodników i zwrócił się do nich z krótkim przesłaniem. – I co? Widzieliście, że dzisiaj znowu technika była najważniejsza? W każdym elemencie treningu. Nie mówię o tym po to, żeby was zanudzić, ale dlatego że właśnie to jest dziś dla was najważniejsze. Pamiętajcie o tym, panowie. Spójrzcie na mecz Hiszpanii z Francją. Tam również o jakości gry decydowała piłkarska technika. Zróbcie krok dalej. Jesteście tu, na Talent PRO, w miejscu, w którym trenerzy pokażą wam odpowiednie wzorce. Potem wrócicie do klubów i właśnie wtedy będzie najlepszy moment, by przełamać się w niektórych aspektach, choćby tych technicznych – zaznaczał trener.

Dlaczego to tak ważne, żeby w inicjatywę Polskiego Związku Piłki Nożnej taką jak Talent PRO angażować trenerów z najwyższego poziomu reprezentacyjnego? Opowiada nam Sławomir Kopczewski, wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych. – Najlepsi mają się uczyć od najlepszych. Ci zawodnicy, którzy tutaj są, mają świadomość, że to jest szansa, którą muszą wykorzystać, i robią na boisku wszystko, żeby w kadrach młodzieżowych iść jak najwyżej. Obecność selekcjonera, jego sztabu czy selekcjonera kadry U21 Jerzego Brzęczka, który też uczestniczył w obozie, pokazuje, że nam z perspektywy Polskiego Związku Piłki Nożnej zależy, by rozwój indywidualny tych chłopaków był na jak najwyższym poziomie, a obserwują ich wszyscy – zapewniał.

Obserwują ich wszyscy – to właśnie ta puenta trafia do głów naszych młodych zawodników. Od przyjazdu na Talent PRO do gry w kadrze młodzieżowej, a czasem nawet w pierwszej reprezentacji Polski potrafią dzielić dwa lub trzy lata. Musi to być czas wytężonej pracy, do której motywacji podczas obozu nikomu nie brakuje.

Samuel Szczygielski

EKSPERT FIFA GOŚCIEM TALENT PRO W SIEDLCACH

NOWY KROK WE WSPÓŁPRACY PZPN Z KLUBAMI

Lipcowe zgrupowanie Talent PRO w Siedlcach było nie tylko kolejną okazją do obserwacji i rozwoju najbardziej utalentowanych zawodników z roczników 2010, 2011 i 2012. Po raz pierwszy w ramach tego projektu PZPN zorganizował warsztaty dla przedstawicieli klubów, podczas których wspólnie z trenerami reprezentacji młodzieżowych rozmawiano o indywidualnym rozwoju zawodników, najnowszych trendach w szkoleniu oraz budowaniu środowiska, które pozwala młodym piłkarzom w pełni wykorzystać swój potencjał. Gościem specjalnym zgrupowania był Hugo Pereira, ekspert FIFA ds. rozwoju talentów (High Performance Specialist FIFA), który z bliska obserwował zajęcia na boisku z najzdolniejszymi polskimi zawodnikami, a także poprowadził blisko czterogodzinne szkolenie dla przedstawicieli akademii, selekcjonerów reprezentacji młodzieżowych oraz ich asystentów.



Na zgrupowaniu Talent PRO kładzie się duży nacisk na profesjonalizm: 40 najzdolniejszych zawodników, zindywidualizowane treningi, w których udział bierze ponad 20 trenerów, obecność selekcjonera Jana Urbana z całym sztabem pierwszej reprezentacji, selekcjonera reprezentacji Polski U21 Jerzego Brzęczka, częścią swojego sztabu, a także specjaliści z konkretnych dziedzin – od analizy gry po psychologa. To projekt, który jest oczkiem w głowie Polskiego Związku Piłki Nożnej i ma zadbać o przyszłość piłki. Bardzo istotna jest przy tym współpraca z klubami, by wspólnie rozwijać umiejętności poszczególnych zawodników i wynosić je na najwyższy poziom.

Hugo Pereira: To naprawdę świetny projekt

Warsztaty z Pereirą poświęcone były przede wszystkim indywidualnym planom rozwoju zawodników, identyfikacji talentów oraz współpracy pomiędzy klubami i federacją. Celem spotkania było wypracowanie wspólnego spojrzenia na rozwój młodych piłkarzy oraz wymiana doświadczeń pomiędzy trenerami pracującymi na co dzień w akademiach i reprezentacjach Polski, a pomogła w tym część warsztatowa.

Z ramienia klubów udział w spotkaniu wzięli: Łukasz Trałka (Lech Poznań), Radosław Mozyrko (ŁKS Łódź), Patryk Rachwał (Jagiellonia Białystok), Jacek Paszulewicz (Jaguar Gdańsk), Maksymilian Rogalski (Pogoń Szczecin), Michał Kordas (Stal Rzeszów), Aleksander Stańczak (Widzew Łódź), Patryk Koszarski (Zagłębie Lubin), Artur Gadzicki (Legia Warszawa), Michał Pawlak (Śląsk Wrocław) oraz Paweł Wolański (Lechia Gdańsk).

Pierwsze wrażenia po przyjeździe do Siedlec były dla przedstawiciela FIFA bardzo pozytywne: – Zawodnicy dają tu z siebie wszystko podczas zajęć. Na podstawie tego, co już wiem o inicjatywie Talent PRO, mogę powiedzieć, że to naprawdę świetny projekt. Bardzo cieszy mnie widok najlepszych zawodników z tych kategorii wiekowych, którzy trenują tutaj razem. Widać również znakomitą pracę trenerów oraz osób odpowiedzialnych za projekt w Polskim Związku Piłki Nożnej. Wszyscy robią co w ich mocy, aby pomóc tym młodym piłkarzom rozwijać umiejętności – podkreślał Pereira. – Szczególnie cieszy mnie obecność trenerów i dyrektorów akademii klubowych. To doskonała inicjatywa, ponieważ mogą spotkać się w jednym miejscu, wymieniać doświadczenia i uczyć się od siebie nawzajem. Jestem pod ogromnym wrażeniem całej organizacji, zaangażowania zawodników oraz programu przygotowanego dla uczestników Talent PRO – dodał.

Marcin Dorna: Chcemy uwspólnić to, co robią kluby i federacja

Dyrektor sportowy PZPN Marcin Dorna podkreśla, że 13. zgrupowanie Talent PRO jest wyjątkowe właśnie ze względu na rozszerzenie programu o warsztaty dla przedstawicieli klubów.

– Trenerzy klubowi bywali już na naszych zgrupowaniach, byli zapraszani do sztabów szkoleniowych, ale po raz pierwszy w Polsce organizujemy warsztaty między innymi właśnie z Hugo Pereirą, przedstawicielem FIFA, który opiekuje się też nami z ramienia tej instytucji, jeżeli chodzi o rozwój talentów – mówił Dorna. – To ważny dzień w kontekście obserwacji treningu i warsztatów na temat indywidualnych planów rozwoju, żeby uwspólnić to, co robimy w klubach i federacji, jeżeli chodzi o chęć dania tym piłkarzom jak najlepszych warunków do rozwoju na miarę ich potencjału. Zobaczymy, co jako federacja robimy w indywidualnych planach rozwoju, co robią kluby, jak to się ze sobą przenika i wiąże. Być może są jakieś obszary, które trzeba precyzyjnie zaplanować, więc wierzę, że te zajęcia będą inspirujące zarówno dla trenerów klubowych, jak i dla trenerów reprezentacji – podkreślił.

Dyrektor sportowy PZPN zwrócił również uwagę, że rozwój indywidualny zawodnika od wielu miesięcy pozostaje jednym z najważniejszych kierunków działań federacji. – To jest nasza misja i z taką wiadomością chcemy dotrzeć do wszystkich klubów, że zawodnik jest w centrum procesu, w rzeczywistości jest podmiotem szkolenia i my musimy skoncentrować się wokół niego. Drużyna jest ważna, bo to zespołowa gra sportowa, ale zawodnikowi trzeba dać środowisko, które będzie go rozwijać. Mówimy o tym na konferencjach, tworzymy specjalne ścieżki edukacji dla trenerów, którzy wspierają rozwój talentów. Stworzyliśmy w PZPN-ie Dział Rozwoju Indywidualnego i widzimy też, jak to kaskadowo wpływa na środowisko klubowe. W coraz w większej liczbie klubów są osoby, które wspierają zawodników na różnych etapach. Może to być etap akademii, etap przejścia na poziom piłki seniorskiej, ale są trenerzy, którzy zajmują się tak naprawdę rozwojem talentów, niekoniecznie będąc przypisanymi do jednej drużyny – zauważył Dorna.

Sebastian Mila: Zawodnik jest absolutnie w centrum

Jednym z najważniejszych elementów programu Talent PRO jest indywidualny plan rozwoju każdego zawodnika. Jak podkreśla koordynator projektu Sebastian Mila, lipcowe zgrupowanie w Siedlcach jest kolejnym etapem procesu rozpoczętego wiele miesięcy temu.

– Stworzyliśmy dział rozwoju indywidualnego. Każdy reprezentant kraju ma swoją kartę rozwoju indywidualnego, w którą wpisuje swoje atuty i deficyty. Z obserwacji selekcjonerów i wszystkich trenerów, którzy są w sztabach, również powstaje taki materiał. Finalna praca tego wszystkiego łączy się z klubem, w którym zawodnik występuje: z trenerem, dyrektorem i koordynatorem akademii. Po zimowym obozie Talent PRO mieliśmy spotkania w klubach i akademiach, z których powołaliśmy naszych piłkarzy. Co za tym idzie, dzisiaj te karty nie straciły na ważności, bo po tym zgrupowaniu je aktualizujemy. Nasze obserwacje, to co widzimy, nanosimy w postaci zmian i dorzucamy to, co dostrzegamy. Sprawdzamy, czy są jakieś zmiany, czy atuty zostały jeszcze bardziej wyeksponowane, a deficyty poprawione – zaznaczył.

Koordynator Talent PRO przyznaje, że projekt od początku spotkał się z bardzo dobrym przyjęciem ze strony klubów.









– Mieliśmy naprawdę pozytywne spotkania bardzo merytoryczne i otwarte. Absolutnie kluczowym wnioskiem, który wysnułem po wizytach w akademiach, jest to, że dzisiaj naprawdę mówimy o zawodniku w centrum. Zawsze mówi się, że piłkarz jest najważniejszy, ale teraz, kiedy selekcjoner reprezentacji rozmawia z trenerem klubowym czy z klubem na temat zawodnika i wymieniają się informacjami o tym, co jest u niego dobre, a co jest do poprawy, to jest to wyłącznie rozmowa o zawodniku. On jest absolutnie w centrum – zapewniał Mila.



– To nasza misja i to, w czym możemy dzisiaj pomóc klubom. Oczywiście one pomagają też nam, szkoląc piłkarzy, to jest oczywiste. My wspieramy ich poprzez możliwość sprawdzania się zawodników na arenie międzynarodowej, w rywalizacji z absolutnie najlepszymi w tych rocznikach w Europie czy na świecie. Kluby dają nam coś, czego my nie mamy – codzienność. Kiedy ta współpraca się zawiązuje, odbywa się to tylko i wyłącznie z korzyścią dla piłkarza, federacji i klubu. Cieszy mnie, że kluby przyjeżdżają teraz do nas na Talent PRO. Widzą, jak pracujemy, jak wygląda trening, ale też cały plan, który stworzyliśmy. Absolutnie nie mamy nic do ukrycia, chcemy się tym pochwalić. Jesteśmy cały czas otwarci, głodni i chłonni tej wiedzy. Dyskutujemy i chcemy po prostu rozwijać zarówno program, jak i chłopaków. To jest najważniejsze – uważa Mila.

Obecność na zgrupowaniu doświadczonych trenerów reprezentacji narodowych to kolejny element, który zdaniem Mili daje młodym zawodnikom ogromną wartość.

– Największą siłą jest rzeczywiście to, że pojawiają się tutaj selekcjonerzy. Sama rozmowa z trenerem Jankiem Urbanem jest ogromną dawką motywacji dla tych chłopaków i pobudzeniem do pracy. Trzy lata temu na Talent PRO był Oskar Pietuszewski. Doskonale pamiętam, jak się zachowywał, co pokazywał, kim był i jaki miał potencjał. To wszystko widziałem na własne oczy. Tak samo jak Antka Kozubala, Kacpra Potulskiego czy Kacpra Urbańskiego – wyliczał Mila.

– Oni tutaj byli, to nie jest jakaś odległa rzeczywistość. Kiedy mówimy dzisiaj o chłopcu, który ma 16 lat, a Oskar zadebiutował w reprezentacji w wieku 18 lat, to mówimy o dwóch latach. To są namacalne dowody, że warto pracować. Ta droga przez Talent PRO prowadzi również do pierwszej reprezentacji i do kariery, to jest taki stempel wiarygodności – zaznaczył.

– Jeśli chodzi o trenera Jerzego Brzęczka, który przyjechał na zgrupowanie i był na treningu – dodał Mila – to jest to przede wszystkim niesamowity człowiek. Raz, że wchodzi w trening i nie ma z tym żadnego problemu, daje superwskazówki. Nie ma czegoś takiego, że ktoś ma nad kimś przewagę. Siedzimy tutaj wszyscy: selekcjonerzy, trenerzy, analitycy i dyskutujemy, rozmawiamy, szukamy rozwiązań. Problemy i tak same nas znajdą w futbolu. Kiedy taki się pojawia, szukamy rozwiązania. Trener Brzęczek, kiedy coś dostrzega, dzieli się swoimi uwagami, to jest wartość dodana. Pamiętajmy, że był srebrnym medalistą olimpijskim, występował w kadrach młodzieżowych, był kapitanem, selekcjonerem i piłkarzem. Dzisiaj jest trenerem reprezentacji U21, która jest bardzo blisko awansu (w chwili wydania tego numeru już awansował na mistrzostwa Europy – przyp. red.). Od kogo więc się uczyć, jeśli nie od niego?

Koordynator Talent PRO podkreślił również, że o sile sztabu szkoleniowego nie decydują nazwiska i samo ich CV, ale umiejętność wykorzystania doświadczeń i spojrzenia na zawodnika z różnych perspektyw. Mocny sztab osobowy działał przez cały tydzień zgrupowania i dbał o to, by każdy zawodnik wyjeżdżał do swojego klubu z poczuciem zaopiekowania w każdym możliwym aspekcie: piłkarskim, motorycznym, mentalnym czy ludzkim.

– Nasze doświadczenie pomaga nam w tym, żeby realnie spojrzeć na każdego zawodnika. To nasza dodatkowa broń, którą możemy wykorzystać, a nie główny atut. I to jest klucz do tego, żebyśmy byli skuteczni. Dlaczego dzisiaj Jerzy Brzęczek siedzi z nami, z trenerami i dyskutujemy na temat jakiegoś rozwiązania albo oceny? Patrzymy z różnych perspektyw. Każdy ma parę oczu i każdy ma inne spojrzenie. Dlaczego jego doświadczenie jest tak istotne? Właśnie dlatego, że w jego życiu wydarzyło się tyle różnych wątków. To jest jedna z jego broni, w którą dzisiaj może nas po prostu uzbroić – zauważył Mila.

– Właśnie dlatego tak ważne jest, że jesteśmy razem. Ta burza mózgów podnosi poziom środka treningowego. To jest coś wyjątkowego, co naprawdę trudno opisać i zobrazować. Naprawdę niełatwo oddać, jak duża jest ta wiedza i jak można ją później wykorzystać na różnych płaszczyznach. Gdyby wielu trenerów spotkało się w jednym miejscu, bez względu na to, jakie mają nazwiska i jakie drużyny prowadzą, obejrzałoby wspólnie mecz, to proszę uwierzyć, że to jest coś niesamowitego, kiedy oni zaczynają ze sobą rozmawiać – raz jeszcze podkreślił.

„To pierwszy krok do jeszcze lepszej współpracy klubów z federacją"

Po zakończeniu warsztatów z Hugo Pereirą ich przebieg podsumował bardzo aktywny podczas zajęć Piotr Klepczarek, selekcjoner reprezentacji Polski do lat 15. Jak podkreślił, spotkanie było cenną okazją do wymiany doświadczeń pomiędzy przedstawicielami klubów a trenerami reprezentacji, a jego głównym celem było wypracowanie jeszcze lepszej współpracy w zakresie indywidualnego rozwoju zawodników.

– Bardzo ciekawe spotkanie. Głównym tematem było szkolenie indywidualne i proces treningowy indywidualny. Hugo Pereira najpierw przedstawił swoje doświadczenia i koncept pracy indywidualnej z zawodnikami. Następnie mieliśmy warsztaty z przedstawicielami klubów, które też były bardzo ciekawe. Wymienialiśmy się informacjami i spostrzeżeniami. Na koniec podsumowaliśmy wszystko i staraliśmy się zrobić pierwszy krok w kierunku tego, żeby rozwijać zawodników indywidualnie, ale żeby duży udział przy tym miały i kluby, i federacja. Chcemy też, żeby informacje między nami przepływały jak najpłynniej – stwierdził Klepczarek

Warsztaty z udziałem Pereiry były jednym z najważniejszych punktów kolejnego zgrupowania Talent PRO i jednocześnie pierwszym tak szerokim spotkaniem przedstawicieli klubów oraz trenerów reprezentacji młodzieżowych poświęconym wyłącznie indywidualnemu rozwojowi zawodników. Zarówno przedstawiciele PZPN, jak i uczestnicy szkolenia zgodnie podkreślali, że otwarta wymiana wiedzy, wspólna analiza procesu szkolenia oraz jeszcze bliższa współpraca pomiędzy federacją a klubami mają jeden nadrzędny cel – stworzenie młodym piłkarzom jak najlepszych warunków do rozwoju w ich piłkarskiej codzienności i przekucia potencjału w faktyczne umiejętności i możliwości.

Samuel Szczygielski





PAULINA KAWALEC: TARCZYŃSKI COPA KABANOS ŁĄCZY ROZWÓJ Z RADOŚCIĄ Z GRY

Awans reprezentacji Polski kobiet do lat 17 na mistrzostwa świata w Maroku potwierdził, że polska piłka kobieca rozwija się we właściwym kierunku. Fundamentem takich sukcesów jest szkolenie najmłodszych zawodniczek i stworzenie im odpowiednich warunków do rozwoju już od pierwszych kontaktów z piłką. O znaczeniu inicjatyw grassroots, zaletach gry w formule 3 × 3 na 4 bramki oraz turnieju Tarczyński Copa Kabanos opowiada Paulina Kawalec, selekcjonerka reprezentacji Polski kobiet U17.

Awans reprezentacji Polski kobiet U17 na mistrzostwa świata w Maroku to ogromny sukces. Co, z perspektywy trenerki, najbardziej cieszy po wywalczeniu historycznego awansu?

To przede wszystkim ogromna radość i satysfakcja z pracy wykonanej przez cały zespół. Awans na mistrzostwa świata jest efektem zaangażowania zawodniczek, sztabu szkoleniowego i wszystkich osób, które na co dzień wspierają rozwój piłki kobiecej w Polsce. To także potwierdzenie, że konsekwentna praca od najmłodszych kategorii wiekowych przynosi efekty. Każda zawodniczka, która dziś zakłada koszulkę z orłem na piersi, kiedyś stawiała swoje pierwsze kroki na lokalnym boisku.



Piłka nożna kobiet w Polsce rozwija się bardzo dynamicznie. Jaką rolę w tym procesie odgrywają inicjatywy grassroots?

To właśnie od grassroots wszystko się zaczyna. Im więcej dziewczynek ma szansę spróbować swoich sił w piłce nożnej, tym bardziej prawdopodobne, że większa ich liczba zostanie z tym sportem na dłużej. Inicjatywy grassroots pokazują, że piłka nożna jest dla każdej – niezależnie od miejsca zamieszkania czy poziomu umiejętności. To pierwsze treningi, pierwsze emocje i pierwsze sukcesy, które budują pewność siebie, motywację do dalszego rozwoju, a także zdrowe nawyki. Dlatego tak ważne jest, aby dzieci miały jak najwięcej okazji do gry i rywalizacji w atrakcyjnej formule.

Jednym z nowych projektów jest Tarczyński Copa Kabanos – turniej rozgrywany w formule 3 × 3 na 4 bramki, inspirowany metodą Funinio. Co sprawia, że taki format jest atrakcyjny dla najmłodszych?

Ten format bardzo dobrze odpowiada ich potrzebom. Każde dziecko ma znacznie więcej kontaktów z piłką, częściej podejmuje decyzje i przez cały czas aktywnie uczestniczy w grze. Cztery bramki sprawiają, że trzeba nieustannie obserwować boisko, szukać wolnej przestrzeni i reagować na zmieniającą się sytuację. Taki format wspiera odwagę w podejmowaniu decyzji, kreatywność w szukaniu rozwiązań i dynamikę gry. To umiejętności, które później procentują również w klasycznej piłce 11-osobowej.

Dlaczego warto zachęcać dzieci do udziału w inicjatywach grassroots i turniejach takich jak Tarczyński Copa Kabanos już od najmłodszych lat?

Dzieci najlepiej uczą się poprzez grę i zabawę. Turnieje są dla nich świetną motywacją do regularnych treningów, jednocześnie pozwalają rozwijać znacznie więcej niż tylko umiejętności piłkarskie. Uczą współpracy, odpowiedzialności, radzenia sobie z emocjami i wiary we własne możliwości. Tarczyński Copa Kabanos łączy rozwój z radością z gry. Dzieci mogą rywalizować w przyjaznym środowisku, zdobywać nowe doświadczenia, a przede wszystkim czerpać satysfakcję z aktywności na boisku.



Dziewczynki mogą tworzyć własne drużyny i rywalizować z rówieśniczkami. Jak duże znaczenie ma to dla rozwoju piłki nożnej kobiet?

To bardzo ważne. Możliwość grania we własnym zespole buduje poczucie przynależności i daje dziewczynkom przestrzeń do wspólnego rozwoju. Rywalizacja z innymi drużynami pokazuje im, że są częścią coraz większej piłkarskiej społeczności. Każda kolejna drużyna dziewczęca to kolejne zawodniczki, które stają się pewnego rodzaju ambasadorkami. Im więcej takich inicjatyw, tym większa szansa, że coraz więcej dziewczynek pozostanie w piłce nożnej.

Na uczestników Tarczyński Copa Kabanos czekają wyjątkowe nagrody – między innymi możliwość udziału w treningu reprezentacji Polski czy ceremonii meczowej. Jak takie doświadczenia wpływają na dzieci?

To są przeżycia, których nie da się zastąpić. Dla wielu dzieci możliwość zobaczenia reprezentacji z bliska albo uczestniczenia w jej treningu jest spełnieniem marzeń. Nagle okazuje się, że piłkarze i piłkarki, których oglądają w telewizji, są na wyciągnięcie ręki. Takie chwile inspirują. Pokazują, że marzenia są osiągalne, jeśli idą za nimi zaangażowanie i systematyczna praca. Bardzo często właśnie takie doświadczenia zostają z młodymi zawodnikami na lata i motywują ich do dalszego rozwoju.

Finał ogólnopolski Tarczyński Copa Kabanos odbędzie się jesienią na Tarczyński Arenie we Wrocławiu. Czy możliwość zagrania na stadionie, na którym występuje reprezentacja Polski, może być dla dzieci dodatkową motywacją?

Zdecydowanie. Dla wielu dzieci będzie to pierwszy występ na tak dużym stadionie i pierwsza okazja, by poczuć atmosferę wydarzenia, o jakim wcześniej tylko marzyły. Samo wyjście na murawę jest ogromnym przeżyciem, nawet dla dorosłych piłkarek.

Rozmawiała **Malwina Kozłowska-Prokopowicz**



KOLEJNY CAMP „TARCZYŃSKI GRAMY DLA POLSKI” ZA NAMI

Czwarty camp „Tarczyński Gramy dla Polski" potwierdził, że projekt organizowany z myślą o młodych piłkarzach polskiego pochodzenia mieszkających w Ameryce Północnej ma realną wartość. Ponad 50 zawodników ze Stanów Zjednoczonych i Kanady przyleciało na południe naszego kraju, aby zaprezentować swoje umiejętności przed trenerami i skautami PZPN oraz zrobić kolejny krok w kierunku gry z orłem na piersi. Tegoroczna edycja ponownie udowodniła, że za oceanem nie brakuje piłkarskich talentów. A my możemy na tym tylko skorzystać.

Dla wielu uczestników był to pierwszy w życiu wyjazd do Polski, połączony z możliwością zaprezentowania się selekcjonerom młodzieżowych reprezentacji. Camp trwał od 28 lipca do 7 sierpnia 2026 r. Jego pierwsza część odbyła się w Zakopanem, a 2 sierpnia uczestnicy przenieśli się do Rzeszowa, gdzie kontynuowali treningi i mecze kontrolne.

Głównym celem programu „Tarczyński Gramy dla Polski”, realizowanego przy wsparciu PZPN, jest wyszukiwanie najbardziej utalentowanych zawodników polskiego pochodzenia oraz ułatwienie im wejścia do systemu szkolenia naszych reprezentacji. W tegorocznej edycji uczestniczyli starannie wyselekcjonowani piłkarze z roczników U15, U16 i U17, posiadający polski paszport lub polskie korzenie. W trakcie prawie dziesięciu dni przeszli testy motoryczne, trenowali pod okiem szkoleniowców reprezentacji oraz skautów, a także rywalizowali w meczach kontrolnych z polskimi zespołami.

O kulisach tegorocznej edycji „Tarczyński Gramy dla Polski" opowiedział szef zagranicznego skautingu PZPN, Maciej Chorążyk. – Za nami czwarty camp w ramach projektu „Tarczyński Gramy dla Polski”, który odbył się w naszej ojczyźnie. Z Ameryki Północnej – konkretnie ze Stanów Zjednoczonych oraz Kanady – przyleciało do nas ponad 50 zawodników. Przez niemal 10 dni przeszliśmy naprawdę intensywny cykl treningowy. Całemu wydarzeniu z bliska przyglądali się selekcjonerzy reprezentacji młodzieżowych, w tym m.in. Grzegorz Żytkiewicz, Rafał Lasocki, Piotr Kobierecki oraz Piotr Klepczarek – powiedział.





– Rozegraliśmy serię bardzo pożytecznych sparingów, mierząc się m.in. z Bruk-Bet Termalicą Nieciecza, Popradem (akademii piłkarskiej z tego miasta), Limanovią, Stalą Rzeszów, Resovią czy Rakowem Częstochowa. Trenerzy zebrali bogaty materiał do analizy, który pozwoli nam wciąż monitorować postępy tych chłopców. Nie ulega wątpliwości, że dzięki naszej sieci skautingu będziemy stale śledzić ich rozwój pod kątem potencjalnych powołań do najmłodszych roczników reprezentacji Polski – dodał Chorążyk.

O znaczeniu projektu mówił również Grzegorz Żytkiewicz, koordynator skautingu krajowego PZPN makroregionalny oraz asystent trenera reprezentacji Polski U16. – Program „Tarczyński Gramy dla Polski" stanowi doskonałe uzupełnienie dla naszego skautingu, zarówno krajowego, jak i zagranicznego. Podczas campu obecni byli selekcjonerzy reprezentacji U15, U16 oraz U17, skauci makroregionalni, a także przedstawiciele Działu Rozwoju Indywidualnego. Dzięki temu zawodnicy z Ameryki Północnej, mający prawo do gry w barwach reprezentacji Polski, byli wnikliwie obserwowani pod różnymi kątami przez wielu specjalistów. To świetnie działający system PZPN, który pozwala nam na bieżąco śledzić rozwój tych niezwykle ciekawych chłopaków – podkreślił.

Po zakończeniu campu pozytywnych opinii nie krył również Piotr Kobierecki, trener reprezentacji Polski U16, który miał



okazję z bliska przyjrzeć się najmłodszym uczestnikom. – To niezwykle wartościowa inicjatywa i bardzo ciekawy projekt, który po raz kolejny zdał egzamin. Podczas campu „Tarczyński Gramy dla Polski" chłopcy pracowali pod okiem znakomitych fachowców. Oglądanie ich zaangażowania było czystą przyjemnością, a wielu zawodników wyraźnie wyróżniało się na boisku. Znaleźliśmy w tej grupie spore grono zawodników, których rozwój trzeba z bliska monitorować. Jeśli trafią do odpowiedniego środowiska, mają potencjał, aby zasilić nasze kadry młodzieżowe i pójść drogą chociażby Zacharego Zakrzewskiego czy Davida Rutkowskiego z Red Bull New York ze starszego rocznika – podkreślił.

Kobierecki zwrócił również uwagę na najmłodsze roczniki. – Osobiście skupiłem się na roczniku 2012 i muszę przyznać, że pod kątem wyszkolenia technicznego, rozumienia taktyki czy nastawienia mentalnego zobaczyliśmy bardzo ciekawych młodych ludzi. Oczywiście kwestie fizyczne wymagają jeszcze poprawy, ale na tym etapie rozwoju nie jest to kluczowy element – to wszystko przyjdzie z czasem – zaznaczył.

– Ci chłopcy byli niesamowicie nastawieni na pracę, bardzo uzdolnieni i dysponujący bogatym wachlarzem umiejętności typowo piłkarskich. Prezentowali na boisku zachowania techniczno-taktyczne, które pozwalały im rywalizować jak równy z równym z czołowymi polskimi akademiami. To inicjatywa, której należą się ogromne brawa. Campy „Tarczyński Gramy dla Polski" są idealnym źródłem pozyskiwania zawodników dla naszych reprezentacji i pozwalają nam pozostać w stałym kontakcie z rynkiem amerykańskim, gdzie przecież mieszkają miliony naszych rodaków. Cieszę się, że mogłem być częścią czwartej edycji tego programu – ocenił na koniec Piotr Kobierecki.

Piotr Wójcik













POWIATOWE KADRY MAZOWSZA U9:

„CHCEMY DAĆ RÓWNE SZANSE DZIECIOM Z KAŻDEJ GMINY”

Mazowiecki Związek Piłki Nożnej rozwija unikatowy projekt Powiatowych Kadr Mazowsza U9, który ma wyrównać szanse młodych piłkarek i piłkarzy z całego województwa. O tym, jak narodził się pomysł na taką inicjatywę, dlaczego samorządy powiatowe chcą być jego częścią i co projekt może zmienić w mazowieckim szkoleniu, opowiedział nam prezes MZPN i Członek Zarządu PZPN Sławomir Pietrzyk.





Mazowsze jest największym pod względem liczby mieszkańców województwem w Polsce. To region bardzo zróżnicowany: obok dużych ośrodków piłkarskich funkcjonują tu także małe kluby, często działające w mniejszych miejscowościach i na terenach oddalonych od centralnych ośrodków szkolenia. W praktyce oznacza to, że uzdolnione dziecko nie zawsze ma taką samą możliwość pokazania się trenerom odpowiedzialnym za selekcję.

Wszystko zaczęło się od stworzenia Mazowieckiej Akademii Talentów. Podczas pierwszej edycji projektu, która zakończyła się 30 czerwca 2025 r., zauważono, że w pewnym momencie zaczęło brakować naborów konsultacyjnych do dziesięciolatków. Szybko wyciągnięto wnioski. – Stwierdziliśmy wtedy, że warto stworzyć coś, co zwiększy szanse na to, by do Mazowieckiej Akademii Talentów trafiały naprawdę najlepsze zawodniczki i zawodnicy. I tak właśnie powstały kadry powiatowe – wyjaśnił prezes Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej, Sławomir Pietrzyk.

Wybór kategorii U9 nie był więc przypadkowy. To pierwszy element starannie ułożonej układanki, która ma objąć obserwacją najzdolniejsze dzieci przez kolejne pięć lat ich rozwoju. – Najzdolniejsi z kadr powiatowych U9 będą mogli zasilić Mazowieckie Akademie Talentów – tłumaczy szef MZPN. – Takich mamy pięć: w Ciechanowie i Ostrołęce jako jeden wspólny, w Radomiu, Płocku, Siedlcach i w Warszawie. Dalsza ścieżka to kadry selekcyjne w kategorii U11, kadry naborowe w U12, aż po te najstarsze, U13 i U14, które już walczą o medale mistrzostw Polski w turniejach Kazimierza Górskiego czy Kazimierza Deyny. Jak sobie prześledzimy ten pięcioletni cykl szkoleniowy, to od U9 do U14 mamy pod obserwacją najzdolniejsze dzieciaki z całego Mazowsza – opowiedział.

36 powiatów i prawie 3000 dzieci

Skala projektu robi wrażenie. W województwie mazowieckim są 42 powiaty, aż 36 zadeklarowało chęć współpracy. W każdej kadrze powiatowej jest po 20 dziewczynek i chłopców. Szacuje się, że podczas realizacji idei brało w niej udział od dwóch do trzech tysięcy dzieci. Każde z nich dostało możliwość pokazania swoich umiejętności w profesjonalnym procesie szkoleniowym.

– Dajemy równe szanse, żeby najzdolniejsze dzieci nie tylko trenowały ze sobą, lecz także miały większe możliwości dostania się do kadr kolejnych kategorii – podkreślił prezes Mazowieckiego ZPN-u.

Kulminacją pierwszej edycji był finał, który odbył się 20 września 2026 r. na obiektach Aktywnej Warszawy przy ulicy Marymonckiej. Zagrało tam 16 najlepszych kadr powiatowych wyłonionych w turniejach kwalifikacyjnych, trwających od wczesnej wiosny.

Limit 20 dzieci w każdej konsultacji powiatowej to maksimum. Co jednak, jeśli w którymś powiecie będzie więcej utalentowanych zawodników? – Zdajemy sobie z tego sprawę, ale trzymamy się przyjętej zasady – tłumaczył Pietrzyk. – Wierzymy, że nikogo nie pominiemy, zwłaszcza że na kolejnych etapach są Mazowieckie Akademie Talentów i kadry selekcyjne. Przygotowujemy też narzędzia, żeby mieć stałą kontrolę i wiedzę na temat dzieci. Ich obserwacja jest dla nas kluczowa.

Partnerstwo, które działa

Jednym z niecodziennych elementów projektu jest bezpośrednie zaangażowanie samorządów powiatowych i ich władz. To rzadkość, dotychczas ten szczebel samorządu nie był tak mocno angażowany we wspieranie szkolenia najmłodszych dzieci. – Zaczęło się od wysyłania pism do wszystkich starostów z prośbą o spotkanie i przedstawienie projektu – opowiadał Pietrzyk. – Każdego starostę chciałem odwiedzić osobiście. Uznałem to za kluczowe dla powodzenia całego przedsięwzięcia.

Efekt? Samorządowcy podeszli do pomysłu niezwykle entuzjastycznie.

– Jestem pozytywnie zaskoczony odbiorem ze strony starostów – przyznaje prezes. – Pamiętajmy, że mówimy o kadrze powiatowej, więc to nie tylko projekt sportowy, ale również forma promocji aktywności fizycznej dzieci i budowania pozytywnego wizerunku powiatu. Blisko 40 nawiązanych współprac to naprawdę świetny wynik i dowód na to, że samorządy dostrzegają wartość tego przedsięwzięcia.

Co konkretnie przekonuje samorządowców do zaangażowania? – Przede wszystkim wyrównanie szans dzieci z każdej gminy – odpowiadał bez wahania prezes MZPN. – Wcześniej na tym etapie czegoś takiego po prostu nie było. Dodatkowo wiarygodność projektu i świadomość, że mamy coraz mniej dzieci, mierzymy się z niżem demograficznym, że dzieci po drodze odchodzą od piłki nożnej. To też są ważne argumenty – podkreślał.

Podczas spotkań Sławomir Pietrzyk mówił także o szerszej wizji: powstawaniu w szkołach podstawowych klas o profilu piłki nożnej, gdzie najzdolniejsze dzieci mogłyby grać ze sobą na co dzień. – Oczywiście są kluby na poziomie centralnym, jak Legia Warszawa, Wisła Płock czy Radomiak Radom i one zapraszają do siebie tych najzdolniejszych. Ale my już teraz chcemy stworzyć warunki, żeby za kilka lat złote medale Olimpiady Młodzieży, rozgrywek o Puchar im. Kazimierza Górskiego, im. Kazimierza Deyny czy im. Ireny Półtorak, dla kadr Mazowsza nie były przypadkiem, a naturalną koleją rzeczy – nie krył ambicji prezes mazowieckiego związku.

Władze powiatowe angażują się nie tylko organizacyjnie, ale także finansowo. To jeden z kluczy do powodzenia Powiatowych Kadr Mazowsza. Co ważne, współpraca z powiatami ma charakter partnerski. To nie jest projekt narzucony przez MZPN, ale wspólne przedsięwzięcie, w którym samorządy mają realny głos.















– Zależy nam na dobrej opinii samorządów, żeby współpracować przez lata, ale i dołączać nowe. Dlatego słuchamy potrzeb, dostosowujemy terminy, wspólnie wybieramy lokalizacje konsultacji. Partnerstwo samorządów różnych szczebli z piłką nożną w takiej formie to coś naprawdę nowego i bardzo wartościowego. Bez zaangażowania powiatów ten projekt byłby o wiele trudniejszy do zrealizowania – wyjaśniał Pietrzyk.

Konsultacje blisko domu

Podczas typowej konsultacji powiatowej dzieci przychodzą na obiekt w swoim powiecie, gdzie pod okiem dwóch trenerów z różnych klubów w regionie wykonują różne ćwiczenia techniczne, grają w małe gierki, uczestniczą w zajęciach pokazujących ich umiejętności piłkarskie, sprawność i zaangażowanie. To nie egzamin, lecz możliwość pokazania siebie w przyjaznym, znanym środowisku.

Na podstawie obserwacji trenerzy powołują kadrę powiatu. Dzieci otrzymują komplety strojów z herbem danego powiatu i logo MZPN, co nadaje wydarzeniu rangę i buduje w młodych piłkarkach oraz piłkarzach poczucie dumy z reprezentowania swojego powiatu. – Każde dziecko, które przyjedzie na kadrę powiatową, za pierwszym razem będzie się stresowało – nie ma wątpliwości Pietrzyk. – Ale za drugim, trzecim razem ma już większą pewność siebie. Wierzymy, że dzięki treningom, meczom i turniejom w kadrze powiatowej zdobędzie doświadczenie. A gdy później przyjedzie na konsultację do Warszawy, będzie zupełnie innym dzieckiem – dodał.

Projekt ponad podziałami

Czy małe kluby nie obawiają się, że projekt „zabierze" im najlepszych zawodników do większych ośrodków? Prezes MZPN jest w tej kwestii stanowczy. – Trzeba powiedzieć jednoznacznie: to jest projekt ponad podziałami. Musimy odstąpić od myślenia „To jest mój zawodnik i ja go nie dam, bo ktoś mi go zabierze". Jeżeli będziemy w taki sposób podchodzić, to nic dobrego nie zbudujemy.

Zresztą ta kwestia jest poruszana podczas spotkań z klubami i akademiami. – Wszyscy akceptują nasz pomysł. Kadry powiatowe nie zastępują szkolenia klubowego, tylko je uzupełniają. Chodzi o stworzenie najlepszych warunków młodym zawodniczkom i zawodnikom do dodatkowego rozwoju. Chcielibyśmy, żeby ci najzdolniejsi zasilali w przyszłości kadry wojewódzkie czy kluby na najwyższym poziomie. To jest kluczowe zadanie całego systemu szkolenia – zapewnia Pietrzyk.

Ponadto projekt ma wymiar wykraczający poza boisko. Dzieci uczą się współpracy z nieznanymi wcześniej rówieśnikami, uczą się radzenia sobie ze stresem, funkcjonowania w nowym zespole pod okiem innych trenerów. To kompetencje życiowe są równie ważne jak sama technika podania.

MZPN prowadzi także zajęcia dla rodziców, ucząc ich, jak wspierać dzieci bez wywierania nadmiernej presji.

Od Płocka po całe Mazowsze

Rozmowy na temat kadr powiatowych rozpoczęły się w grudniu 2025 r. Pierwszym powiatem był płocki – umowę

podpisano na przełomie marca i kwietnia 2026 r. Od tego momentu wszystko potoczyło się błyskawicznie.

Mazowiecki Związek Piłki Nożnej oraz władze powiatów stale myślą o rozwoju projektu. – Nie chcemy poprzestać tylko na grze na boiskach trawiastych. Zamierzamy też organizować turnieje dla kadr powiatowych w halach – zapowiedział prezes i podkreślił, że projekt Mazowieckiego ZPN może stać się przykładem dla innych regionów.

Pełne wsparcie instytucjonalne

– Swoim projektem na pewno nie odpuścimy. Tym bardziej że wspiera nas Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego i Polski Związek Piłki Nożnej, a fundamentem są starostowie i zarządy powiatów, którzy nie tylko współfinansują wydarzenie, ale aktywnie je współtworzą – podkreślił prezes MZPN.

Powiatowe Kadry Mazowsza U9 to projekt, który ma łączyć sport, edukację i współpracę samorządową na niespotykaną dotąd skalę. Jego największą wartością jest stworzenie dzieciom z całego województwa – również z małych klubów i mniejszych miejscowości – realnej szansy na rozwój blisko miejsca zamieszkania. Dzięki zaangażowaniu MZPN, powiatów i ich władz, klubów, trenerów oraz rodziców powstaje szerszy i bardziej dostępny system identyfikacji młodych talentów. Bo przecież talent nie ma kodu pocztowego.

Tomasz Biliński





KADRA POWIATU WARSZAWSKIEGO ZACHODNIEGO NAJLEPSZA NA MAZOWSZU

Pełna trybuna, 224 młodych zawodników, 16 reprezentacji i emocje, których nie da się zapisać w turniejowej tabeli. Na warszawskim Hutniku 20 września 2026 roku rozegrano finał pierwszej edycji Turnieju Kadr Powiatowych Mazowsza U9. Puchar pojechał do powiatu warszawskiego zachodniego, ale zanim został podniesiony, setki dzieci z całego województwa przeszły drogę od lokalnych konsultacji do reprezentowania swojego powiatu.



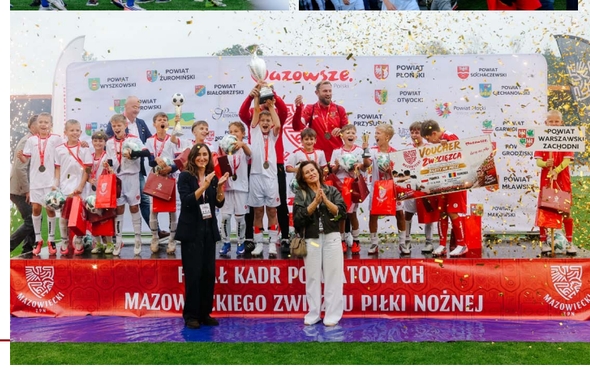
Do stolicy przyjechało 16 reprezentacji wyłonionych we wcześniejszych eliminacjach. W turnieju finałowym uczestniczyło 224 zawodników z 88 klubów. Wcześniej w eliminacjach wystąpiło ponad 420 młodych piłkarzy i piłkarek ze 149 klubów, a cały projekt objął 30 powiatów. Za tymi liczbami krył się jednak przede wszystkim pomysł, by dotrzeć z obserwacją najmłodszych zawodników również tam, gdzie na co dzień nie ma wielkich akademii i profesjonalnego futbolu.





W finale spotkały się reprezentacje powiatu warszawskiego zachodniego i powiatu ostrołęckiego. Ostatnie spotkanie turnieju zakończyło się zwycięstwem pierwszej z nich 5:1. Tym samym pierwszy Puchar Turnieju Kadr Powiatowych Mazowsza pojechał do powiatu warszawskiego zachodniego.

Zwycięską reprezentację tworzyli zawodnicy sześciu klubów: KS Łomianki, Naprzód Zielonki, Błonianka Błonie, LKS Ryś Laski, UKS Ołtarzew i KS Ożarowianka. Drużynę prowadzili Rafał Grzelak i Michał Apczyński.



„PRZEWODNIK ZAWODNIKA I ZAWODNICZKI”.

NOWY KURS E-LEARNINGOWY PZPN

PZPN uruchomił bezpłatny kurs e-learningowy oparty na „Przewodniku zawodnika i zawodniczki: prawa i obowiązki” – praktycznym kompendium wiedzy dla piłkarek i piłkarzy grających w Polsce. Kurs w przystępny sposób tłumaczy najważniejsze zagadnienia, takie jak status zawodniczki/zawodnika, kontrakty, transfery, współpraca z agentem, odpowiedzialność dyscyplinarna oraz sposoby rozwiązywania sporów.

Nowy kurs jest otwarty – może go przejść każdy zalogowany użytkownik, bez ograniczeń. To świetna okazja dla zawodniczek i zawodników na każdym etapie kariery, a także rodziców, którzy chcą lepiej rozumieć zasady rządzące piłką nożną.

Co istotne, kurs jest całkowicie bezpłatny, więc tym bardziej warto z niego skorzystać, by poszerzyć swą wiedzę. Do rozpoczęcia kursu wymagane jest jedynie zalogowanie na stronie „Łączy nas piłka” pod adresem: **www.laczynaspilka.pl/przewodnik-zawodnika/** lub przez platformę e-learningową PZPN: **https://e-learning.laczynaspilka.pl/.**

Test końcowy liczy 20 pkt, a progiem zaliczenia jest zgromadzenie 15 pkt. Nie ma w nim ograniczeń – możliwe jest podejście do testu dowolną liczbę razy. Warto podkreślić, że po zalogowaniu postęp zapisuje się automatycznie. Dzięki temu można wracać do kursu w dowolnym momencie, bez rozpoczynania go od nowa. Po ukończeniu kursu i zaliczeniu testu końcowego każdy uczestnik otrzymuje certyfikat z unikalnym kodem weryfikacyjnym.

PZPN zachęca kluby do przekazania informacji o kursie swoim zawodniczkom i zawodnikom, a rodziców – do wspólnego przejścia szkolenia z dzieckiem. Łączy nas piłka!



Wzorcowy kontrakt trenerski

Przedstawiamy wzorcowy kontrakt z trenerem piłki nożnej, mogący stanowić przykład przy zawieraniu umowy pomiędzy trenerem a klubem. Dokument ma charakter pomocniczy i może służyć jako punkt wyjścia do przygotowania kontraktu, z uwzględnieniem indywidualnych ustaleń stron oraz obowiązujących przepisów.



FOOTBALL3 – PIŁKA NOŻNA, KTÓRA UCZY WIĘCEJ NIŻ SAMEJ GRY

Czy mecz można wygrać jeszcze przed pierwszym gwizdkiem? W football3 tak. Tutaj równie ważne, jak zdobyte gole, są rozmowa, współpraca i wzajemny szacunek. Ostatnie turnieje football3 changemakers pokazały, że piłka nożna może być nie tylko sportową rywalizacją, ale także skutecznym narzędziem rozwijania kompetencji społecznych.

W czerwcu 2026 r. w szesnastu szkołach z całej Polski, wyróżnionych tytułem „Szkoły odkrywającej superMOCE z football3”, odbyły się turnieje football3 changemakers. Wydarzenia zorganizowano w ramach międzynarodowego projektu WEURO – Legacy for the Future, realizowanego przez Stowarzyszenie Trenuj Bycie Dobrym we współpracy z Polskim Związkiem Piłki Nożnej.

Turniejom towarzyszyły warsztaty skill challenge prowadzone przez trenerki i piłkarki współpracujące z PZPN. Każde wydarzenie odbywało się zgodnie z zasadami football3 – metody edukacyjnej, która wykorzystuje piłkę nożną do rozwijania kompetencji społecznych. W football3 równie ważne jak sam mecz są rozmowa, współpraca i wzajemny szacunek, dzięki czemu dzieci uczą się komunikacji, odpowiedzialności, empatii oraz rozwiązywania konfliktów.

Piłka nożna jako lekcja współpracy

Czerwcowe wydarzenia były zwieńczeniem wielomiesięcznej pracy prowadzonej w szkołach przez nauczycielki edukacji wczesnoszkolnej. To one na co dzień realizują zajęcia football3, pełnią funkcję mediatorek i pokazują dzieciom, że sport może być przestrzenią dialogu oraz budowania relacji. Podczas turniejów do nauczycielek dołączyły trenerki i piłkarki współpracujące z Polskim Związkiem Piłki Nożnej. Wspólnie pokazały dzieciom, że piłka nożna może rozwijać nie tylko sportowo, ale również społecznie, a kobiety odgrywają coraz większą rolę w budowaniu przyszłości futbolu.

Czym jest football3?

Football3 to metoda edukacyjna wykorzystująca piłkę nożną do rozwijania kompetencji społecznych dzieci. Skierowana jest przede wszystkim do uczniów edukacji wczesnoszkolnej i opiera się na trzech elementach: rozmowie przed meczem, wspólnej grze oraz podsumowaniu po jej zakończeniu. Nad przebiegiem zajęć czuwa mediator – najczęściej nauczyciel – który wspiera dzieci w rozmowie i pomaga rozwiązywać konflikty. Football3 uczy nie tylko gry w piłkę, ale przede wszystkim współpracy, odpowiedzialności, komunikacji, szacunku i empatii, a zajęcia prowadzone tą metodą można z powodzeniem realizować w każdej szkole.

WEURO – Legacy for the Future

Czerwcowe wydarzenia odbyły się w ramach projektu WEURO – Legacy for the Future – wspólnej inicjatywy adidas Foundation i UEFA Foundation for Children, powstałej przy okazji UEFA Women's EURO 2025. Projekt wspiera rozwój dziewcząt poprzez sport, zwiększa dostęp do aktywności fizycznej i tworzy przestrzeń do spotkań z inspirującymi kobietami związanymi z piłką nożną. Turnieje football3 changemakers pokazały, że piłka nożna może być czymś znacznie więcej niż sportową rywalizacją. To przestrzeń, w której dzieci uczą się współpracy, odpowiedzialności i wzajemnego szacunku – kompetencji, które pozostają z nimi na długo po zakończeniu meczu.









