

PODSUMOWANIE CZWARTEGO ZGRUPOWANIA

TALENT PRO

TRENER

NR 1/2021 (154) **Nº 1**



MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

☒ Nowy suplement NMG
Przygotowanie
Psychologiczne

☒ **JAKIM TRENEREM JEST
PAULO SOUSA?**

Trenuj jak reprezentacja U21

Asystent
trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



PLAY BEAUTIFUL. PLAY PHANTOM GT.

Unlock your skills.
The all-new Phantom GT.



Paulo Sousa nowym selekcjonerem reprezentacji Polski. Zmiany w życiu robi się po to, aby było lepiej. Głęboko wierzę w to, że tak będzie i tym razem. Nie jest to krok w niepewność, ale nadzieją, że wybraliśmy nowy, właściwy kierunek. Jerzy Brzęczek wraz ze swoim sztabem zrealizował postawiony przed nim cel (awans do finałów mistrzostw Europy), za co chciałbym mu raz jeszcze podziękować. Styl drużyny jednak nie zadowalał. Widziałem marazm wśród piłkarzy, którzy nie brali na siebie odpowiedzialności za wyniki. Wszystko co złe spadało na trenera, a tak być nie może. Reprezentacja potrzebowała czegoś nowego, aby pójść dalej.

Uważam, że z trenerem Souzą możemy osiągnąć więcej. Oczekujemy, że nasza drużyna narodowa będzie grała lepiej, bo ma utalentowanych zawodników. Wierzę, że nowy selekcjoner wydobędzie z nich pełen potencjał i wszyscy będziemy się cieszyć z dobrego występu na mistrzostwach Europy i awansu na mistrzostwa świata. Taki jest nasz cel.

Paulo Sousa był fantastycznym piłkarzem, o wielkim charakterze. Jako szkoleniowiec piął się systematycznie w swojej karierze trenerskiej. Każda z osób ze środowiska futbolu, którą o niego pytałem, powtarzała jedno: „Top!”. Podczas pierwszej rozmowy z Paulo byłem zaskoczony jego wiedzą dotyczącą naszej reprezentacji i piłkarzy, a przecież powiększał ją jeszcze bardziej od momentu, kiedy został selekcjonerem. Podoba mi się otwartość i twardość Portugalczyka. Praca trenera selekcjonera to przede wszystkim dialog z piłkarzami. Sousa może nam pomóc, ale do tego potrzebni są zawodnicy, którzy są zdeterminowani, skupieni i rządni sukcesu. Zaczynamy nowy etap. Głęboko wierzę w to, że będzie on bardzo udany.

Dzięki temu wydaniu magazynu „Trener” z pewnością lepiej poznacie nowego selekcjonera reprezentacji Polski. Zgodnie z zapowiedziami, w tym numerze, w ramach cyklu wydawniczego Narodowego Modelu Gry, Polski Związek Piłki Nożnej ma przyjemność zaprezentować także kolejny suplement, tym razem dotyczący „Przygotowania Psychologicznego”, które ma coraz większe znaczenie w piłce nożnej. Został przygotowany przez psychologa sportu Pawła Habrata oraz trenerów Piotra Stokowca i Łukasza Smolarowa z Lechii Gdańsk. To bardzo interesująca i inspirująca lektura, która jest ogólnodostępna do bezpłatnego pobrania na stronach internetowych naszej federacji. Serdecznie polecam!

Ważnym tematem tego numeru jest również zgrupowanie Talent Pro, które w tym roku udało nam się po raz kolejny zorganizować w Hiszpanii. 50 zawodników, 44 osoby w sztabie szkoleniowym, w tym jedenastu byłych reprezentantów Polski oraz wszyscy selekcjonerzy kadr młodzieżowych. Taka ekipa miała okazję przez tydzień pracować w świetnych warunkach nad rozwojem wybranych piłkarzy z roczników 2004, 2005 i 2006. Wszystko zostało przeprowadzone zgodnie z procedurami oraz obostrzeniami pandemicznymi obowiązującym na terenie Polski i Hiszpanii, a także według wytycznych i protokołu bezpieczeństwa PZPN oraz UEFA dotyczących COVID-19. Zdrowie uczestników było dla nas najważniejsze. Grupa trenerów oraz ekspertów od przygotowania mentalnego, żywieniowego i motorycznego objęła opieką kilkudziesięciu najbardziej uzdolnionych zawodników z trzech roczników. Był to bardzo owocny czas, z którego na pewno wszyscy skorzystają. Młodzież jest dla nas bardzo ważna. To nasza przyszłość. Przyszłość reprezentacji Polski.

Zbigniew Boniek, Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej



SPIS TREŚCI



PRZESTRZEŃ, INTELIGENCJA I WYRAŻANIE SIEBIE. JAKIM TRENEREM JEST PAULO SOUSA?	6
PAULO SOUSA: MOI ZAWODNICY MUSZĄ MARZYĆ O ZDOBYWANIU TYTUŁÓW	8
NOWY SUPLEMENT NMG PRZYGOTOWANIE PSYCHOLOGICZNE JUŻ DOSTĘPNY!	10
HABRAT, SMOLAROW I STOKOWIEC O NMG PRZYGOTOWANIE PSYCHOLOGICZNE	12
KREATYWNOŚĆ, ROZWÓJ I OTWARTE GŁOWY. PODSUMOWANIE CZWARTEGO ZGRUPOWANIA TALENT PRO	14
JAK BYĆ MAŁYM I NIE PRZEPAŚĆ? „ZNALEŻĆ SWOJĄ NISZĘ I ŚRODOWISKO”	16
TRENUJ JAK REPREZENTACJA U21	18
WYSOKI PRESSING NA ROZWÓJ. JAK SALZBURG ZNALAZŁ KAMILA PIĄTKOWSKIEGO?	26
1600 OSÓB WZIĘŁO UDZIAŁ W AKADEMII GRASSROOTS 2020	29
ODKRYWAMY KARTY	30
TRENING INDYWIDUALNY (TECHNICZNO-TAKTYCZNY) W PIŁCE NOŻNEJ	32
ZNACZENIE MENTALNOŚCI I EDUKACJI DLA MŁODEGO PIŁKARZA	40



**Aby obejrzeć animacje i filmy
należy kliknąć w kod QR**

W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZynu MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞNĄĆ

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



Redaktor naczelny: Marcin Papier

Wsparcie redakcyjne: Michał Libich, Michał Zachodny

Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN

Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba

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

DOŁĄCZ DO NAS

ŁączyNasPilka.pl



**BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI I STAŃ SIĘ
CZĘŚCIĄ HISTORII POLSKIEJ PIŁKI**

Łączy nas piłka

PRZESTRZEŃ, INTELIGENCJA I WYRAŻANIE SIEBIE.

JAKIM TRENEREM JEST PAULO SOUSA?



Będąc trenerem, zdobywał krajowe mistrzostwa, pokonywał europejskie potęgi, a także zwiedzał różne ligi, kraje i kontynenty. Prowadził drużyny w Lidze Mistrzów i Lidze Europy, a teraz 50-letni Paulo Sousa przejął reprezentację Polski. Jakim jest szkoleniowcem, co dla niego jest w futbolu najważniejsze oraz jak widzi funkcjonowanie drużyny? Prezentujemy sylwetkę Sousy – trenera.

w kolejnym klubie na Wyspach, **Swansea City**, spędził pełny sezon i dostał ofertę z **Leicester City**. Jednak tam po słabym starcie w rozgrywkach (cztery wygrane w dwunastu meczach) szybko zrezygnowano z Portugalczyka.

Rzadko zdarza się, by po pracy z klubami na Wyspach szkoleniowiec musiał szukać pracy w zupełnie innej części Europy. Jednak Sousa po kilkumiesięcznej przerwie w karierze dostał ofertę od węgierskiego **Videotonu**. Chociaż zaczął od porażki w eliminacjach Ligi Mistrzów ze Sturmem Graz, to w pierwszym sezonie zdobył z zespołem rekordową liczbę punktów, choć wystarczyło to jedynie do drugiego miejsca. W kolejnych rozgrywkach Videoton Sousy pokazał się w Lidze Europy – przystąpił w fazie grupowej i zaczął się od awansów po dwumeczach ze Slovanem Bratysława, KAA Gent oraz Trabzonsporem. Dzięki temu węgierski zespół mógł rywalizować z m.in. Sportingiem Lizbona oraz FC Basel, wygrywając z każdą z tych drużyn (odpowiednio 3:0 i 2:1).

Ostatecznie w styczniu rozstał się z Videotonem, kończąc ten rozdział trzema trofeami: Pucharem Ligi i dwoma zdobytymi Superpucharami. Latem 2013 r. przeniósł się do Izraela, by tam objąć **Maccabi Tel Awiw**, gdzie spędził rok zakończony kolejnym sukcesem, czyli mistrzostwem kraju. To tam jako szkoleniowiec notował najwyższą średnią punktów (2,17 z 49 meczów) i tam... zaczął od rywalizacji z Bazyleą w eliminacjach Ligi Mistrzów. Szwajcarski klub pojawia się w tej wyliczance nieprzypadkowo, choć jeszcze przed objęciem go latem 2014 r. zdołał... powtórnie się z nim zmierzyć. Było to już w fazie pucharowej Ligi Europy. Maccabi awansowało z niełatwej grupy z Bordeaux, APOELEM oraz Eintrachtem Frankfurt, lecz Basel okazało się znów zbyt dobrym zespołem. Jednak nazwisko i praca trenera musiały zostać w tym klubie dobre wrażenie, skoro dostał i przyjął ofertę poprowadzenia drużyny. Tam znów zdobył mistrzostwo kraju, a także doszedł do 1/8 finału Ligi Mistrzów, gdzie lepsze

okazało się Porto, choć wcześniej, w fazie grupowej, Bazylea sprawiła nie lada niespodziankę, wygrywając, remisując oraz wyprzedzając w tabeli Liverpool.

To prowadząc szwajcarski klub, wyznał, że chciałby kiedyś wygrać najbardziej prestiżowe europejskie rozgrywki. W tym celu zdecydował się na kolejny zawodowy awans i z ligi szwajcarskiej przeniósł się do włoskiej, gdzie objął **Fiorentinę**. To w Serie A zakotwiczył na najdłuższy okres w karierze szkoleniowej, dwa kolejne lata (2015–2017). Również z włoskim klubem zaczął od rywalizacji w fazie grupowej Ligi Europy, gdzie spotkał... Bazyleę (2:2 i 1:2) oraz Lecha Poznań (1:2 i 2:0). Po wywalczonym awansie jego zespół nie był jednak w stanie podjąć rywalizacji z Tottenhamem. Jednak w Serie A radził sobie bardzo dobrze, wygrywając trzynaście spotkań w pierwszej części sezonu, pokonując m.in. Inter oraz Milan, będąc również liderem. Po tym, jak w ostatnich dwunastu spotkaniach ekipa Sousy wygrała tylko dwukrotnie, ostatecznie Fiorentina zajęła piąte miejsce.

Kolejny sezon był udany w europejskich pucharach – cztery zwycięstwa w fazie grupowej, ale odpadnięcie na wiosnę z Borussią Mönchengladbach – lecz w rozgrywkach Serie A ostatecznie zabrał czterech punktów do zajęcia miejsca gwarantującego ponowną grę na kontynencie. Odejście z Fiorentiny latem 2017 r. oznaczało następną, kilkumiesięczną przerwę w pracy i... następny nietypowy kierunek portugalskiego szkoleniowca.

W Chinach przejął **Tianjin Quanjian**, czyli klub, który... w ubiegłym roku przestał istnieć. Gdy jednak prowadził go Sousa, to występował nawet w azjatyckiej Lidze Mistrzów i znów Portugalczyk wyprowadził go z fazy grupowej do pucharowej. Tam po dwóch remisach z Guangzhou odpadł. W jego drużynie występował m.in. Axel Witsel (obecnie Borussia Dortmund), Anthony Modeste (Kolumbia) i Alexandre Pato (były piłkarz Corinthians, Milanu, Chelsea). W lidze wyniki zespołu były jednak średnie, zapewniające jedynie miejsce w środku tabeli, a cztery z rzędu porażki we wrześniu doprowadziły do rozstania z Tianjin.

Wreszcie w marcu 2019 r. wrócił do Europy i znów do nowej ligi – francuskiej Ligue 1, gdzie na dziesięć spotkań przed końcem sezonu przejął **Bordeaux**. Z ostatnich dziesięciu spotkań zespół przegrał aż sześć, a w tabeli finiszował na czternastej pozycji. W kolejnych rozgrywkach Bordeaux początkowo radziło sobie lepiej, ale na przełomie roku przyszło... załamanie formy i sześć porażek w dziewięciu spotkaniach. Od lutego do marca nastąpiła poprawa, choć wystarczyła jedynie do awansu na dwunaste miejsce, gdy pandemia zakończyła sezon ligi francuskiej. Latem doszło jednak do rozstania i od sierpnia Portugalczyk pozostawał bez pracy.

W swoich klubach dał się poznać jako szkoleniowiec, który stosował rozmaite ustawienia, często sprawiając, że piłkarze



zmieniali je w trakcie spotkania. W Fiorentinie było to płynne 1–3–4–1–2, w poprzednich miejscach pracy z kolei stawiał również na 1–4–3–3 oraz 1–4–2–3–1. Sam uważa, że najtrudniejszym zadaniem w meczu jest umiejętność zarządzania przestrzenią. Wracając do wywiadu z Tribuna Expresso, należy wspomnieć o tym, jak dużą uwagę Sousa zwraca na umiejętność prowadzenia piłki. – Myślę, że to, w czym ograniczyliśmy piłkarzy w ostatnich latach, to fundamentalna technika dryblingu. Widzę, że ona w każdym sektorze zanika, częściej słyszy się wymóg gry na jeden lub dwa kontakty, by przyspieszać grę. To prowadzi do większej wertykalności gry, wymogu kontroli przyjęcia podania. Ale ważna jest umiejętność zmiany tempa gry poprzez drybling, atakując i kreując przestrzeń – mówił.

Czym jest ta romantyczna strona futbolu, o której często mówi Sousa? – Chodzi o to, by jak najdłużej przebywać na polu przeciwnika, nawet przy tak wyczerpanych, przygotowanych taktycznie drużynach jak występować, przy ograniczonej przestrzeni. Poprzez wspólną tożsamość, dynamikę gry i wyrażanie indywidualnej jakości można zrobić różnicę w ataku, bo przecież chodzi o zdobycie bramki, stworzenie w meczu jak największej liczby sytuacji. Chciałbym, by przez mój pomysł na futbol i sposób gry moich drużyn kibice przychodzili w większej liczbie na stadiony – tłumaczył.

50-letni Portugalczyk uważa, że najbliższe idealnego odbicia jego wizji futbolu była prowadzona przez niego Fiorentina. – Mielśmy technicznie zaawansowanych piłkarzy, którzy wyrażali siebie, podejmowali odważne decyzje, dostrzegali przestrzeń i wszystko to robili na niesamowitej szybkości. To pomaga pokonać każdego przeciwnika, przeciwność na boisku – mówił. Jakiego rodzaju jest liderem? – Zawsze staram się być sobą, w zgodzie z własnymi decyzjami. Będąc kimś innym, popełniałbym więcej błędów. Chcę być staty w swoich pomysłach i sposobie zarządzania ludźmi. Nie mogę wszystkich zadowolić. (...) Drużyna piłkarska to mikrospecjalność, w której musi być minimum zasad, ponieważ są w niej różne osobowości, kultury. Musi być jasno nakreślona linia, wedle której żyjemy. Dzięki temu w danym okresie piłkarze będą rozumieć moje decyzje, widzieć styl, nad jakim pracujemy. Ale stałość w moich decyzjach ma prowadzić do realizowania celów, jakim jest wygrywanie spotkań, oraz to, by każdy mógł wyrazić swój potencjał – podkreślał.

Pracę w roli selekcjonera rozpocznie od marcowego zgrupowania reprezentacji Polski i trudnych spotkań eliminacji mistrzostw świata 2022. Pierwszym rywalem zespołu pod wodzą Paulo Sousy będą Węgry (25.03, wyjazd), następnie w Warszawie zmierzy się z Andorą (28.03), by pierwsze okienko zakończyć prestiżowym starciem z Anglią na Wembley (31.03). Jeszcze przed EURO 2020 biało-czerwoni rozegrają towarzyskie mecze z Rosją oraz Islandią, by w turnieju zmierzyć się ze Słowacją (14.06), Hiszpanią (19.06) i Szwecją (23.06).

Michał Zachodny „Łączy Nas Piłka”

PAULO SOUSA:

MOI ZAWODNICY MUSZĄ MARZYĆ O ZDOBYWANIU TYTUŁÓW



– Bardzo wierzę w siebie, w moje przekonania, w sposób, w jaki widzę grę, w mój sztab. Wierzę w całą federację i ponad wszystko w naszych zawodników. Żeby wygrywać mecze, musisz mieć jakość. Polscy zawodnicy ją mają. Teraz muszą ją przenieść z klubów do reprezentacji, a moim zadaniem jest im w tym pomóc – powiedział „Łączy Nas Piłka” Paulo Sousa w pierwszym wywiadzie w roli selekcjonera reprezentacji Polski.

Jaka była Pana pierwsza reakcja na propozycję objęcia reprezentacji Polski?

Bardzo mnie to ucieszyło. Bycie powołanym na taką funkcję, w dodatku przez ikonę świata futbolu, jaką jest Zbigniew Boniek, to oczywiście zawsze przyjemność. Spotkaliśmy się kiedyś kilka razy w UEFA. Dostałem do poprowadzenia świetny projekt na ten moment mojej kariery, jestem bardzo pozytywnie nastawiony. Przede mną i moim sztabem świetne wyzwanie.

Jakie zadania postawił przed Panem prezes Zbigniew Boniek?

Prezes wyjaśnił, czego oczekuje od reprezentacji narodowej. Głównym zadaniem jest to, żeby drużyna grała bardziej ofensywnie. Trochę o tym rozmawialiśmy, ponieważ to cechowało moją grę w przeszłości, moje ambicje. Jeśli chodzi o jakość, uwielbiam widzieć, jak moi zawodnicy wykonują założenia, jakie przed nimi stawiam. Moim osobistym celem jest wygranie każdego meczu.

Jak ocenia Pan dyspozycję reprezentacji Polski z kilku ostatnich miesięcy? Na pewno obserwował Pan drużynę i analizował jej grę.

Uważam, że każdy trener ma swój sposób rozumienia gry, organizowania drużyny. W piłce nożnej są różne pomysły na wygrywanie. Dla mnie ważniejsze od rozmawiania o przeszłości jest rozmawianie o teraźniejszości. Możemy zmienić przyszłość, dlatego to teraźniejszość jest najważniejsza.

Głównym zadaniem jest zbudowanie nie tylko naprawdę silnej, kompletnej drużyny, grającej z jakością we wszystkich momentach meczu, ale również takiej, która ma mentalność zwycięzców. Czasami, w niektórych krajach, taka mentalność jest trudna do osiągnięcia. Na szczęście dla mnie i dla drużyny mamy takich zawodników, którzy mają w sobie cechy zwycięzców. Każdego dnia, w każdym meczu, w każdym sezonie. Tak jak chociażby Robert Lewandowski, który jest do tego przyzwyczajony w Bayernie Monachium. On chce wygrywać zawsze. To samo dotyczy Wojciecha Szczęsnego. W takich klubach, jak Juventus, który znam całkiem dobrze, gdyż we Włoszech spędziłem wiele lat. Cała kultura „Juve” polega na zwyciężaniu. I właśnie to chcemy widzieć w reprezentacji Polski. Nie tylko, aby każdy młody piłkarz śnił o grze w drużynie narodowej, ale żeby wszyscy zawodnicy marzyli o zdobywaniu tytułów. Z wielką energią, bez strachu, wierząc w siebie, w jakość, którą mamy.

Polska reprezentacja mierzyła się ostatnio głównie z mocnymi rywalami, jak Holandia czy Włochy. Czy nie uważa Pan, że zagrała jednak poniżej swoich możliwości?

Nie chcę rozmawiać o przeszłości. Bardzo wierzę w siebie, w moje przekonania, w sposób, w jaki widzę grę, w mój sztab. Wierzę w całą federację i ponad wszystko w naszych

zawodników. Żeby wygrywać mecze, musisz mieć jakość. Polscy zawodnicy ją mają. Teraz muszą ją przenieść z klubów do reprezentacji, a moim zadaniem jest im w tym pomóc. Mamy odpowiednie koncepcje gry i wiemy, czego chcemy. Żeby wygrywać mecze, musisz strzelać gole. Żeby strzelać gole, musisz mieć świetną dynamikę, szczególnie ofensywną, aby stwarzać okazje i zamieniać je na bramki. Drużyna musi być także zorganizowana, skoncentrowana. Musi mieć indywidualną jakość, silną osobowość, również defensywną. Musi być spójna, żeby zwyciężać, ponieważ czasem możemy nie grać tak pięknie i wspaniale, ale trzeba także wygrywać takie mecze. I trzeba wiedzieć, jak to zrobić. Takie powinno być nastawienie każdego, bo każdy powinien znać swoje zadania wewnątrz drużyny, w każdym momencie meczu. Zawodnicy muszą rozumieć, co mają robić. To wielka odpowiedzialność reprezentować swój kraj, nie może to w nikim budzić strachu. Wspólnie musimy sprawić, aby cała Polska była z nas dumna.

Czy próbował Pan już ustalić pierwszą jedenastkę biało-czerwonych pod pańską wodzą?

Wręcz ze sztabem obserwujemy zawodników, porównujemy ich, szukamy kolejnych pod pewne parametry. Będziemy starali się wybrać jak najlepsze rozwiązania. Póki co, wiemy więcej o tym, jak chcemy zacząć. Jednym z trudniejszych aspektów naszej pracy jest to, że praktycznie nie będziemy mieli treningów. Dlatego nasi zawodnicy będą musieli być naprawdę skoncentrowani na tym, co chcemy im przekazać, na procesie nauki, na rozumieniu koncepcji. Przede wszystkim po przyjeździe z klubów muszą być gotowi fizycznie i naprawdę skoncentrowani. To konieczne warunki, aby móc zwyciężać. A przecież wszyscy tego chcemy.

Łączy Nas Piłka



NOWY SUPLEMENT NMG PRZYGOTOWANIE PSYCHOLOGICZNE JUŻ DOSTĘPNY!

W ramach cyklu wydawniczego Narodowego Modelu Gry Polski Związek Piłki Nożnej ma przyjemność zaprezentować kolejny suplement, tym razem dotyczący przygotowania psychologicznego. Jest on dostępny za darmo do pobrania, a przygotowany został przez psychologa sportu Pawła Habrata oraz trenerów Piotra Stokowca i Łukasza Smolarowa. Przedstawiamy fragment wstępu przygotowany przez autorów tego suplementu NMG.

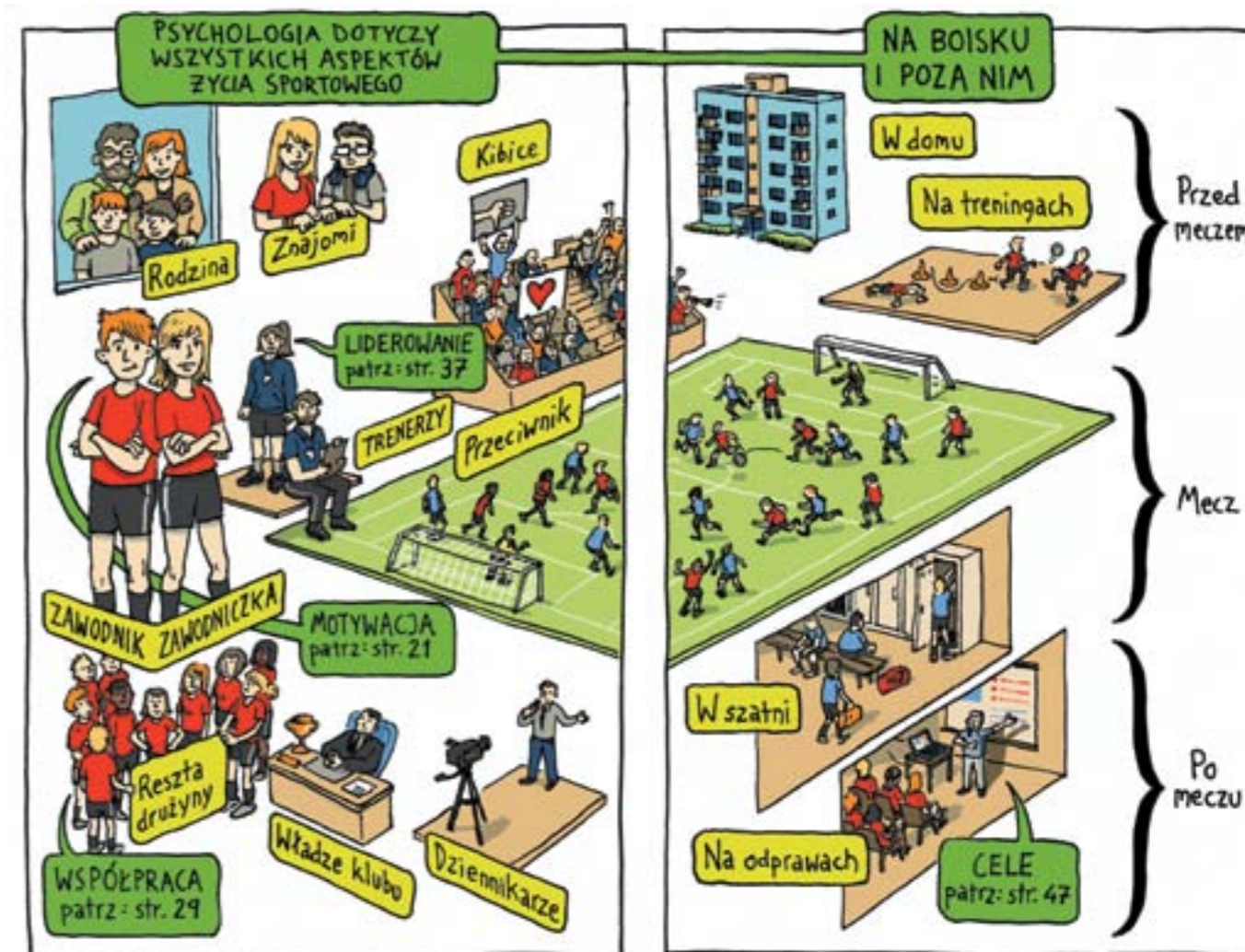
Jednym z podstawowych celów Narodowego Modelu Gry (NMG) jest uporządkowanie zagadnień dotyczących procesu szkoleniowego oraz zwrócenie uwagi na to, w którą stronę podąża albo będzie się rozwijała piłka nożna. Wśród kluczowych zagadnień występujących w rozwoju zawodników wspomniane są takie hasła, jak kompetencje decyzyjne, poznawcze oraz kreatywność. Wszystkie z nich są elementami mentalnymi.

W NMG czytamy o profilach zawodników; dowiadujemy się o oczekiwaniach wobec nich oraz zadaniach obowiązujących na każdej pozycji na boisku. Obok profilu techniczno-taktycznego i somatyczno-motorycznego znajdował się profil mentalny wskazujący, że zawodnik trenowany przez nas powinien być m.in. odpowiedzialny, pewny siebie, skoncentrowany czy opanowany. Powyższymi zagadnieniami będziemy się zajmowali w niniejszym suplemencie. Jednak jest jedna cecha stojąca ponad wymienionymi. Każdy trener powinien przyłożyć rękę do jej rozwoju u swoich zawodników bez względu na boiskowe pozycje.

Chcemy, aby nasz podopieczny był zawodnikiem świadomym. Taki zawodnik charakteryzuje się dużą wiedzą o sobie, o grze, jej zasadach, celach, trudnych momentach, a także rozumie informacje i potrafi być partnerem w dyskusji odnośnie do podstawowych zagadnień dotyczących procesu treningowego. Potrafi często samodzielnie rozwiązywać problemy, które może napotkać na boisku, przed meczem bądź po jego zakończeniu. Do rozwiązywania ich w mniejszym stopniu bezpośrednio potrzebuje trenera, dlatego że został uprzednio przez niego przygotowany do tego, aby stać się samodzielnym. Zawodnik świadomy w dłuższej perspektywie czasowej jest skuteczniejszy niż posiadacz mniejszej wiedzy o sobie. Świadomość to także wiedza o wartości uwagi i skupienia. Rozróżnienie, co zaprzęta głowę zawodnika albo trenera bezużytecznie, a co z punktu widzenia gry jest istotne. Takie refleksje powinien oczywiście także mieć trener, bo tylko świadomy trener przygotowuje świadomego zawodnika. Przed trenerem, jak przed nauczycielem, stoi więc między innymi wyzwanie komunikacyjne: jak przekazywać wiedzę, kiedy, jak dużo. Każdy trener sprawdzi to sam.

Narodowy Model Gry wskazuje cztery obszary pracy trenerkiej, zarówno z drużyną, jak i indywidualnie z zawodnikiem – sferę techniczną, taktyczną, fizyczną i mentalną. Niniejsza publikacja dotyczy tego ostatniego aspektu, jednak zawsze ściśle powiązanego z trzema poprzednimi. Interesują nas na przykład procesy zachodzące w „głowie” zawodnika, pojawiające się myśli pobudzające do działania, między innymi w odniesieniu do nabywania umiejętności piłkarskich (technika), rozumienia zasad gry (taktyka) lub wysiłku nieodłącznie związanego ze sportem (fizyczność).

Nauką zajmującą się sferą mentalną w życiu człowieka jest psychologia. W kontekście sportu mamy do czynienia

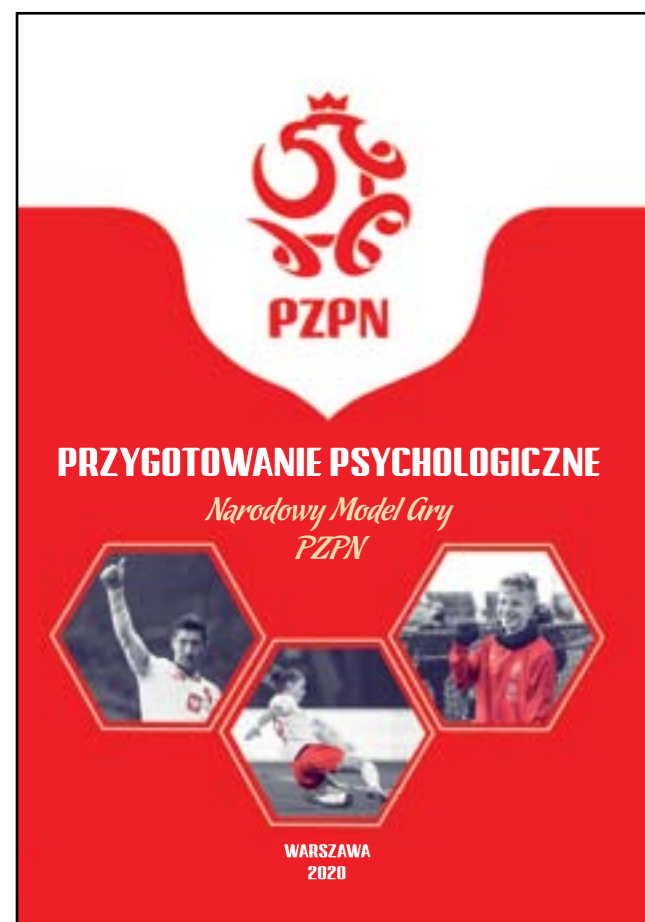


z relatywnie młodą i prężnie rozwijającą się dyscypliną naukową – psychologią sportu; jednak nawet gdy jeszcze nie funkcjonowała na uniwersytetach i akademiach wychowania fizycznego, trudno było sobie wyobrazić istnienie sportu bez procesów myślowych, emocji, rywalizacji. Dlatego każdy uczestnik procesu treningowego spotkał się z elementami psychologicznymi, nie są one mu obce, być może jedynie nie do końca uświadomione lub niesprecyzowane.

Podstawowym celem tej publikacji jest przede wszystkim zdefiniowanie, a następnie uporządkowanie zagadnień psychologicznych i sprawienie, by stały się zrozumiałe i proste w użyciu. Zagadnień, którymi się zajmujemy, jest czternaście.

Są one spójne ze współczesnym stanem wiedzy o zagadnieniach psychologii sportu. Wybór ten ma jednak także wymiar praktyczny, ponieważ każde z zagadnień zostało sprawdzone przez autorów w pracy z drużyną. U podstaw opracowania tej publikacji znajduje się zachowanie stosownej proporcji między teoretycznymi podstawami psychologii a jej praktycznym zastosowaniem. Aby zapewnić sprawne przyswajanie tematu, książka ma odpowiednią konstrukcję, o której należy tu wspomnieć, by ułatwić Czytelnikowi odbiór i zapewnić przyjemność obcowania z tematem. (...)

**Autorzy Narodowego Modelu Gry
Przygotowanie Psychologiczne**



HABRAT, SMOLAROW I STOKOWIEC

O NMG PRZYGOTOWANIE PSYCHOLOGICZNE



Przygotowanie Psychologiczne to już szósty suplement Narodowego Modelu Gry PZPN. Ogólnodostępna publikacja powstała przy współpracy psychologa Pawła Habrata oraz trenerów Łukasza Smolarowa i Piotra Stokowca (Lechia Gdańsk). Zapytaliśmy autorów o najważniejsze kwestie dotyczące ich projektu.

Jak autorzy tworzyli NMG Przygotowanie Psychologiczne?

Paweł Habrat, psycholog sportu: Na publikację składają się doświadczenia i przemyślenia trzech osób: pierwszego trenera – Piotra Stokowca, asystenta trenera – Łukasza Smolarowa, ale również psychologa sportowego, czyli moje własne. Każdy z nas patrzy na psychologię trochę z innej perspektywy. Nasze doświadczenia to oczywiście praca w klubach Ekstraklasy, moja praca w reprezentacji czy z grupami młodzieżowymi, ale aby przygotować taką

publikację, potrzebna jest wiedza akademicka, z podręczników czy czasopism. Staramy się być na bieżąco z nowościami.

Jak wyglądały przygotowania tego suplementu Narodowego Modelu Gry?

Łukasz Smolarow, asystent trenera Lechii Gdańsk: Przygotowania były długie, bo tak naprawdę poświęciliśmy na to ostatnie dwa lata. Zakres materiału był duży, a nam

przyświecał cel, by stworzyć coś przystępnego, prostego i przy tym uniwersalnego. Sporo czasu poświęciliśmy na selekcję materiału, wybranie tego, co naszym zdaniem najistotniejsze, oraz wymyślenie struktury publikacji. Czasochłonne było też wymyślanie konkretnych przykładów. Większość tego suplementu jest oparta na artykule, który cztery lata temu stworzyliśmy dla czasopisma „Asystent Trenera”. Suplement jest unowocześnioną wersją tego tekstu, poszerzoną o to, co w tym czasie się wydarzyło. Także w naszych głowach.

Do kogo skierowany jest NMG Przygotowanie Psychologiczne?

Paweł Habrat, psycholog sportu: Przede wszystkim adresatami są cztery grupy odbiorców. Ta najważniejsza to trenerzy. Przydatne informacje znajdą tam jednak także zawodnicy, rodzice oraz psychologowie sportu, którzy zaczynają swoją przygodę z psychologią praktyczną i będą pomagać trenerom, by wpływać na psychikę zawodników.

Jak zbudowany jest ten suplement?

Łukasz Smolarow, asystent trenera Lechii Gdańsk: Struktura jest ciekawa. Chcielibyśmy, by umożliwiła łatwość postępowania się terminami psychologicznymi. W związku z czym stworzyliśmy czternaście zagadnień, z czego dziesięć jest ubranych w takie skrótowce, jak KOP, NOS, OK i KO, którymi można bardzo szybko przywołać określone zagadnienia psychologiczne. **KOP** to Koncentracja, Opanowanie i Pewność siebie. **NOS** to jest Nastawienie, Odpowiedź i Sto procent zaangażowania, **OK** – Odpowiedzialność i Kreatywność, **KO** – Komunikacja i Konsekwencja. Do tego mamy jeszcze cztery tematy, którym poświęciliśmy więcej miejsca: motywację, którą opisujemy w kontekście zawodnika; liderowanie, które opisujemy w kontekście trenera; współpracę, którą opisujemy w kontekście drużyny; oraz umiejętność stawiania celów, którą opisujemy, by pokazać, że psychologia jest ważna nie tylko w trakcie meczów, ale także przed nimi i po nich. Psychologia jest obecna w każdym momencie procesu treningowego, a jednocześnie dotyczy zawodnika, trenera, drużyny, jak również środowiska, które jest wokół.

Co Czytelnik znajdzie w tym suplementie Narodowego Modelu Gry?

Paweł Habrat, psycholog sportu: Przede wszystkim znajdzie tam wskazówki pokazujące różne aspekty psychologii sportu, zarówno w pracy z drużyną, zawodnikiem, jak i nad sobą. Ale również środki i narzędzia pozwalające lepiej zarządzać zespołem. Znajdzie informacje o tym, jak człowiek funkcjonuje właśnie w kontekście grupy, czyli zespołu, również w kontekście takich aspektów, jak presja i stres. Dodatkowo Czytelnik dowie się, jakie umiejętności psychologiczne rozwijać w zespole, u zawodników, ale też kształtować w zawodzie trenera.

Suplement Przygotowania Psychologicznego zawiera również grafiki. Dlaczego?

Łukasz Smolarow, asystent trenera Lechii Gdańsk: Poza zwróceniem uwagi na treść podkreślamy formę. W suplementie sporo piszemy o tym, jak można się komunikować. Jak trener może komunikować się z zawodnikiem. Jako trenerzy prezentujemy zawodnikom odprawy, animacje i ten przekaz nie może być jedynie werbalny. Dlatego wydatko

nam się naturalne, by poszukać takiej drogi, która często dosyć skomplikowane kwestie tłumaczy w sposób prosty. Ktoś patrzy na obrazek i jest w stanie przywołać, o czym jest mowa. Plansze komiksowe zajmują aż 28 stron. Jesteśmy przekonani, że dzięki obrazom nasze treści łatwiej dotrą do trenerów. A przy okazji – czasami trenerów właśnie nie odróżnia treść, lecz forma.

Na co powinni zwrócić uwagę trenerzy, którzy sięgną po ten suplement?

Piotr Stokowiec, szkoleniowiec Lechii Gdańsk: Chcemy, żeby trenerzy sięgający po suplement wiedzieli, że nie jest to poradnik. Niech ta publikacja stanowi inspirację. Liczymy na to, że uporządkowanie wiedzy psychologicznej i połączenie jej z praktyką podaną w przystępny sposób pozwoli trenerom rozwijać i szukać wiedzy również poza suplementem. Poza tym zwróciłbym uwagę, że wszystko to, o czym piszemy w kontekście zawodnika, wszystkie te umiejętności psychologiczne, które posiada zawodnik, powinny także, a może i przede wszystkim – dotyczyć trenera.

Jakie są najważniejsze aspekty NMG Przygotowanie Psychologiczne?

Paweł Habrat, psycholog sportu: Myślę, że takim najważniejszym aspektem jest świadomość trenera w zakresie psychologii sportu. Świadomość narzędzi psychologicznych do pracy z zespołem, jak też nad samym sobą. Współczesny trener powinien rozumieć procesy psychologiczne wpływające na zawodnika, drużynę, aby móc na nie wpływać i je kontrolować.

Co jest największym wyzwaniem dla trenera w kontekście przygotowania psychologicznego jednostek i drużyny?

Piotr Stokowiec, szkoleniowiec Lechii Gdańsk: Największym wyzwaniem jest zbudowanie świadomej drużyny i kształtowanie świadomego zawodnika. Nie ma z kolei świadomego zawodnika i drużyny bez świadomego trenera. Najpierw trener powinien potrafić w tych wszystkich aspektach psychologicznych płynnie się poruszać. Dla nas, jako trenerów, bardzo ważne jest usamodzielnianie zawodników, sprawianie, by oni tę wiedzę, którą posiada trener, potrafili wykorzystać w życiu codziennym na boisku i poza nim. Sprawienie, by poradziło sobie w trudnych sytuacjach bez trenera, by potrafili podejmować samodzielnie decyzje. To zawsze wymaga dużego wysiłku i czasu.

Jakie znaczenie ma obecnie przygotowanie psychologiczne trenerów i zawodników na najwyższym poziomie?

Piotr Stokowiec, szkoleniowiec Lechii Gdańsk: Gra na najwyższym poziomie to gra, w której najważniejszy jest wynik. Pojawia się stres, presja własnych ambicji czy kibiców. Trzeba potrafić się odnaleźć, zachować koncentrację, opanowanie emocji i jednocześnie czuć się odpowiedzialnym za zespół, by on także potrafił sobie radzić z grą o stawkę, koncentrując się na tym, co w danym momencie najważniejsze. Trener jako lider, ja w swojej pracy jako lider, muszę sprawić, by drużyna podążyła za mną, podążyła w jednym kierunku, żeby relacje w drużynie były bardzo dobre, po to, żebyśmy mogli osiągać cele sportowe. By jako grupa być skuteczną, potrzebne są dobre relacje na boisku i poza nim, musimy umieć sprawnie współpracować.

Rozmawiał **Michał Zachodny** Łączy Nas Piłka

KREATYWNOŚĆ, ROZWÓJ I OTWARTE GŁOWY.

PODSUMOWANIE CZWARTEGO ZGRUPOWANIA TALENT PRO

50 zawodników, 44 osoby w sztabie szkoleniowym, w tym jedenastu byłych reprezentantów Polski oraz wszyscy selekcjonerzy kadr młodzieżowych. Taka ekipa miała okazję w styczniu przez tydzień pracować w hiszpańskim słońcu nad rozwojem wybranych piłkarzy z roczników 2004, 2005 i 2006. O tym, jak przebiegało zgrupowanie Talent Pro, opowiadają koordynator projektu Bartłomiej Zalewski oraz jeden z zaangażowanych gości, Sebastian Mila.

Zanim jednak był wylot czarterem do Alicante, musiała być wykonana praca, by zgrupowanie w ogóle doszło do skutku. – Bardzo istotne w całym przedsięwzięciu były względy bezpieczeństwa. Zrobiliśmy wszystko, by zachować reżim sanitarny, który panuje nie tylko w naszym kraju, ale także w Hiszpanii. Dostosowanie się do innego kraju, innych regulacji było priorytetem, by w ogóle myśleć o znalezieniu się w Pinatar. Zgrupowanie poprzedziły badania covidowe dla całej grupy, zawodników i sztabu, do tego przechodziliśmy systematyczne testy w trakcie – zaznacza Zalewski.

Podkreśla również, że choć obawy o powodzenie projektu zgrupowania w tak trudnych czasach zawsze były, to dyscyplina uczestników była najważniejszym czynnikiem, który przyczynił się do przeprowadzenia czwartej edycji Talent Pro. – Myślę, że to sygnał, który pokazuje drogę: warto próbować, mając na uwadze bezpieczeństwo, by w tym trudnym dla wszystkich okresie pracować, rozwijać się i trenować. Te



zgrupowania wyglądają inaczej, ale ich organizacja jest jak najbardziej możliwa – dodaje.

Gałęzie wielkiego drzewa

Jak zwykle, praca odbywała się w pięciu obszarach: technicznym, taktycznym, motorycznym, mentalnym i społecznym. – Baza informacji, którą zawodnicy otrzymali w tej sześciopunktowej pigułce, jest ogromna. Poruszono wiele spraw z gałęzi tego wielkiego drzewa, którym jest wyszkolenie piłkarza. Od rozmów z psycholog Anną Ussorowską, przez poznanie historii polskiego futbolu i reprezentantów Polski, którzy byli na zgrupowaniu, ich sukcesów, początków i momentów przelomowych, warunków, w jakich się hartowali, do tego analizy po każdym meczu, odprawy... To była niesamowita szkoła – przyznaje Mila.

Podobnie uważa Zalewski. – Rozwój pokazują fakty. Trzy lata temu inaugurowaliśmy projekt Talent Pro w Esteponie,



a dziś z tej perspektywy widzimy, że wielu zawodników uczestniczących w zgrupowaniach już jest w zespołach seniorskich. Ta droga, przejście z etapu juniorskiego do momentu dorosłego, jest inna, bardziej tagodna. Mają na tyle dużo umiejętności, że jest im zdecydowanie łatwiej. Na każdym kroku będę podkreślał, że kluczowa jest ścisła współpraca z klubami. To fakt, że my swoimi działaniami uzupełniamy znacznie szerszej zakrojone szkolenie w klubie, ale staramy się wychwycić pewne szczegóły, na które zwracamy uwagę w indywidualnym ujęciu w trakcie zgrupowań, by oni wracali lepsi do swoich drużyn i kontynuowali rozwój. Na efekty będziemy czekali jeszcze kilka lat, ale myślę, że już te pierwsze są widoczne, że dokładamy cegiełkę – mówi koordynator projektu.

Wyzwanie rywalizacji

Czy była jednak jakaś różnica w porównaniu do poprzednich edycji? – W tym obszarze stricte merytorycznym, szkoleniowym zgrupowanie przebiegło w sposób imponujący. To zastępa sztabu, grupy ludzi, których ciężka praca i dbałość o szczegół pozwoliły podnieść jakość bardzo wysoko. Z pełnym przekonaniem mogę powiedzieć, że to jedno z lepszych zgrupowań Talent Pro. Z każdym kolejnym staramy się być coraz lepsi, wyciągać wnioski, korygować i optymalizować działania, by z tych kilku dni wycisnąć wszystko, ale w sposób, za którym poszła jakość – podkreśla Zalewski.

Mila twierdzi, że największy progres był w kreatywności zawodników. – Sam wracam z wielką nadzieją na to, że z roku na rok będziemy coraz bardziej kreatywni. O tym marzą wszyscy, fachowcy i kibice, byśmy mogli coraz lepiej prowadzić grę. A ja postępowanie widzę. Rocznik 2006, najmłodszy na tym zgrupowaniu, zagrał najpiękniejszy mecz przeciwko drużynie złożonej z chłopców urodzonych w 2004 roku. Było to tylko 30 minut, ale gry intensywnej, technicznej, w której widać było potencjał do rywalizacji na sportowej płaszczyźnie. Oni podnieśli poziom całej reszty – mówi były reprezentant Polski.

I dodaje, że kierunek zawodnikom obecnym na zgrupowaniu wyznaczają również ci, którzy już byli na Talent Pro, a teraz przebijają się na poziomie seniorskim. – Dla mnie pewnym wyznacznikiem jest Iwo Kaczmarski, który równo rok temu był z nami na zgrupowaniu Talent Pro, a teraz jest jednym z ciekawszych zimowych transferów do czołowej drużyny Ekstraklasy. Widzimy kierunek, w jakim to idzie, jaka jest



droga i jak dobra selekcja jest prowadzona w odniesieniu do tych zgrupowań – zaznacza. – W Hiszpanii chłopcy musieli rywalizować między sobą, musieli pokazać, że są lepsi od najlepszych rówieśników ze swojego kraju, tutaj zobaczyli, że ktoś jest na wyższym poziomie i doznali pierwszej porażki. To naturalna rywalizacja. Oni zdają sobie doskonale sprawę z tego, w którym miejscu są. Widzą, kto lepiej sobie radzi i czym muszą nadrobić dystans, co muszą poprawić.

Kolejny krok

Naturalnie nasuwającym się pytaniem jest to, co stanowi kolejny krok w projekcie. – Zawodnikom nie tylko pokazano palcem kierunek rozwoju, ale zostali na tym zgrupowaniu wypchnięci do tego, co powinni robić. To kluczowe: w sześć dni, co oczywiste, nie nauczą się wszystkiego, jak mają grać, ale dostali mnóstwo informacji o tym, co powinni robić po powrocie do klubów – przekonuje Mila.

– Teraz przychodzi czas podsumowań w obszarze sportowym. Czekają nas sporo analiz, stworzenie raportów, które będziemy chcieli jak najszybciej przekazać do klubów. Działamy w pięciu obszarach i z każdego tworzymy raport dotyczący zawodnika. Te działania są mocno zindywidualizowane. Opisujemy zawodnika, pokazujemy, nad czym z nim pracowaliśmy na zgrupowaniu i cały pakiet informacji, tekstowej oraz wideo, przekazujemy trenerom klubowym, by mogli te materiały wykorzystać. Wysyłamy również konspekty i środki treningowe, które na danych pozycjach wykonywaliśmy, raport motoryczny, jak również profil z obszaru mentalnego, którego znaczenie rośnie – dodaje Zalewski.

Dla niektórych wspomnieniem będzie cały tydzień, dla innych wskazówki trenerów, jeszcze inni będą wskazywać na to, jak współpracowało im się z byłymi reprezentantami kraju, selekcjonerami reprezentacji Polski. Koniec końców, najważniejsze było to, by do Hiszpanii wyjechali z otwartymi głowami i do klubów wrócili z pozytywnym nastawieniem na kolejne pół roku rozwoju. – Kluczowe było boisko, bo ono otwiera wszystko. Tam jesteś nawet ich kumplem, a poza nim mówią do ciebie per pan. Mnie się to podoba, bo na murawie byliśmy tacy sami, tam każdy ma taki sam cel. A u nich widziałem wszystko: zaangażowanie, uśmiech, skupienie i luz. To też bardzo cieszy – kończy Mila.

Michał Zachodny Łączy Nas Piłka

JAK BYĆ MAŁYM I NIE PRZEPAŚĆ?

„ZNALEŹĆ SWOJĄ NISZĘ I ŚRODOWISKO”

Na Talent Pro było ich kilku – chłopców, którzy byli wyraźnie niżsi nawet od swoich rówieśników. A jednak w grach wewnętrznych nie poddawali się, nie odstawali, kilku z nich było wyróżnianych przez trenerów. To było jednak tylko kilka dni, więc czego jeszcze potrzeba filigranowym piłkarzom, by nie przepadli na drodze do wielkiego futbolu?



Najpierw warto zadać sobie inne pytanie: czy wzrost piłkarza jeszcze ma znaczenie? Na mistrzostwa świata w Rosji awansowały tylko dwie z dziesięciu reprezentacji o najniższym wzroście. Kilka lat temu Chris Anderson, matematyk oraz analityk statystyczny, autor książek o piłce nożnej sprawdził, że korelacja między wzrostem a korzystnymi wynikami jest znacząca. Patrząc na obecny sezon,



badacze z CIES Football Observatory zauważają, że średni wzrost każdej z 31 lig wynosi powyżej 180 cm. Te najlepsze rozgrywki, jak Bundesliga czy Serie A są w samym czubie klasyfikacji, angielska Premier League – na początku drugiej dziesiątki, podobnie jak Ekstraklasa. Tylko Francja (25. pozycja) oraz Hiszpania (30.) są na końcu zestawienia. Jedyne 28 zespołów w Europie ma średnią wzrostu poniżej 180 cm.

To tylko średnia, ale jednoznacznie wskazująca kierunek futbolu. Zwłaszcza gdy porówna się ze statystykami społeczeństwa – w Europie średni wzrost mężczyzny to 177,6 centymetrów. – Piłka nożna staje się sportem atletów. Nawet patrząc na zawodników na topowym poziomie, ale i w Ekstraklasie, także w ligach juniorskich kategorii U17 i U18 – zauważa Rafał Lasocki, selekcjoner reprezentacji Polski do lat 15. – Czy jest on w dobrym wieku biologicznym, czy nie, to muskulatura jest zawodnikom potrzebna, by rywalizować i funkcjonować na każdym z poziomów – dodaje.

Lasocki był również jednym z trenerów w sztabie Talent Pro, czyli zgrupowania dla wyselekcjonowanej grupy 50 zawodników w rocznikach 2004, 2005 i 2006. Obserwując treningi, można było dostrzec sporą dysproporcję między niektórymi juniorami z kategorii U15 w porównaniu do tych z U17. Różnica wzrostu wynosiła nawet kilkadziesiąt centymetrów. Lasocki zauważa, że to również kwestia innego wieku biologicznego. – Wiemy, że już od rozgrywek juniorskich to zawodnicy urodzeni w pierwszym kwartale, a następnie w drugim mają sporą przewagę. Tych urodzonych od lipca i później jest coraz mniej. Teraz się to zmienia, w akademiach zaczy-

na się kłaść nacisk, by nie tracono późno dojrzewających, utalentowanych zawodników, którzy mogliby w przyszłości grać na wysokim poziomie – zaznacza.

Przykładowo pomocnik Manchesteru United, Scott McTominay obecnie imponuje sylwetką, w wieku 21 lat wybija się wzrostem oraz siłą. Jednak jeszcze trzy lata wcześniej mierzył jedynie 167 cm wzrostu. – Nie chodziło wyłącznie o to, że moje ciało nie było gotowe do rywalizacji. Po prostu potrzebowałem odpowiedniego podejścia ze strony trenerów. Gdybym w wieku 13 lub 14 lat był w innej akademii, bez opiekunów tak cierpliwych, to oni mogliby sobie pomyśleć, że nie warto mnie tam trzymać. Mnie trenerzy pilnowali, wpuszczali tylko na cześć zająć, w meczach grałem bardzo mało, ale nie mogę ich za to winić. Wszystko naprawdę dobrze się ułożyło – podkreślał w jednym z wywiadów szkocki pomocnik. Obecnie ma on 193 cm wzrostu.

Jednak nie każdego czeka skok, który będzie oznaczał „dobyć” kilkunastu centymetrów w krótkim czasie. Wracając do zgrupowania Talent Pro w hiszpańskim Pinatar, można było zwrócić uwagę na kilku zawodników będących bardzo niskimi, m.in. na Jana Faberskiego z Jagiellonii Białystok. To ciekawy przypadek również ze względu na dotychczasowy rozwój pomocnika. Pięć lat temu jeszcze, będąc zawodnikiem Fun Football Academy, zagrał w prestiżowym turnieju Legia Cup w barwach gospodarzy i strzelił pięknego gola przewrotką, wybrano go do najlepszej siódemki i... posypał się zaproszeniami z czołowych akademii. Już wówczas był o głowę niższy od niektórych kolegów, ale różnica była widoczna dopiero teraz.

– Jako trener obserwowałem Janka w kilku meczach i dostrzegłem takie cechy, które uznałem, że nie przeszkodzą mu w rywalizacji z chłopcami starszymi o rok czy dwa lata. I cieszy mnie, że on sobie w Hiszpanii poradził – zaznacza Lasocki. Zauważa też, że u pomocnika Jagiellonii oraz kilku innych zawodników z roczników obecnych w Pinatar zauważalne są inne umiejętności. – Ich specyfiką jest to, by znaleźć sposób na nawiązanie rywalizacji. Często muszą wykazać się większym sprytem, więc obserwując ich, zwracam uwagę na to, czy potrafią wykorzystać fizyczność i siłę... przeciwnika. Jak zachowują się w kontakcie z nim, czy mają lęk oraz obawy w starciach. Wyróżnia ich umiejętność przewidywania, obserwacji na boisku – dodaje. Sam przypomina, że grał w klubach oraz debiutował w kadrze z Adamem Majewskim, który osiągnął 175 cm wzrostu. – Ale umiejętnościami się broni! – podkreśla Lasocki.

Podobnym, choć oczywiście jeszcze bardziej rozpoznawalnym przypadkiem był Paul Scholes. Sir Alex Ferguson, obserwując swojego przyszłego pomocnika jeszcze w juniorach, wskazywał, kogo chciałby zostawić w drużynie. – Zatrzymujemy Beckhama, Butta, Neville'a, tego i tego... Ale nie mam przekonania do tego rudego – miał powiedzieć słynny Szkot. Lee Sharpe opowiadał, że następnie Scholes przejął piłkę przed polem karnym, nawinął dwóch rywali, przedryblował obrońców i spokojnie wykończył akcję. – Na pewno wiesz, o czym mówisz? – zwrócił się do Fergusona inny z obserwujących grę juniorów piłkarzy, Bryan Robson. W przyszłości Scholes miał należeć do najważniejszych zawodników w Manchesterze United, a sytuacja najlepiej obrazuje, że czasem niski wzrost powoduje wątpliwości w obserwacji piłkarza, aż do momentu gdy nie zrobi on czegoś wyjątkowego.

Co jeszcze mają mniejsi, by dać sobie radę? – Muszą odpowiednio wykorzystywać środek ciężkości. Jeżeli zawodnik filigranowy wie, jak nawet odbić się od przeciwnika, na której nodze ma ciężar, by odzyskać piłkę, być sprytniejszym... Wchodzimy w detale, a oni często robią to nieświadomie, przewidują zdarzenia. To ciężko wyszkolić, ale im przychodzi to wraz z doświadczeniem – mówi.



Selekcjoner dodaje, że to kwestia cierpliwości i odpowiedniego bodźcowania – Nie ma złotego środka, po prostu trzeba zachować się właściwie w danym roczniku, drużynie, lidze, mówi Lasocki – ale też zawodnicy potrzebują... niszy. – To ogólna uwaga, ale uważam, że środowisko ma ogromne znaczenie. Przecież nie tylko w kontekście tych najniższych zawodników rozwój społeczny i mentalny jest ważny. Sam spotykałem się z sytuacjami, gdy juniorzy bardzo rozwinięci fizycznie byli emocjonalnie na poziomie dziecka. Na to również trzeba zwracać uwagę, moderować i ukierunkowywać dzieci, by rozwój w każdym aspekcie był równomierny – dodaje.

Czy Lasocki wierzy, że i późno dojrzewającym zawodnikom, i tym mniejszym uda się przebić na najwyższy poziom? – Jak najbardziej. Pokazują to przykłady piłkarzy z Zachodu, mamy też takich w Ekstraklasie... Kluby i trenerzy też zwracają na nich coraz większą uwagę, a oni widzą, że ktoś na nich liczy i w nich wierzy, daje im czas oraz możliwości. Jak będzie cierpliwość z jednej strony, to z drugiej przyjdą efekty – kończy.

Michał Zachodny
Łączy Nas Piłka



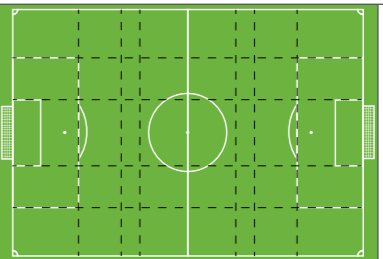
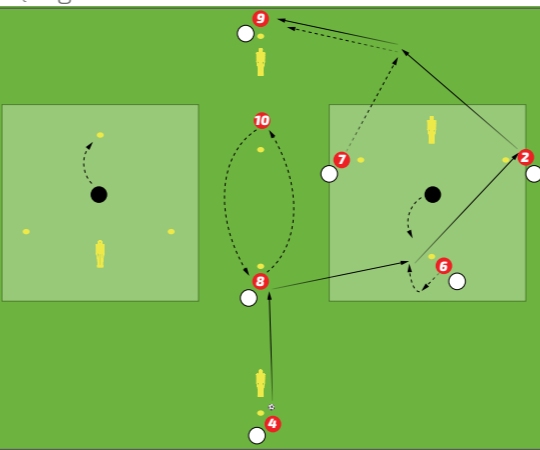
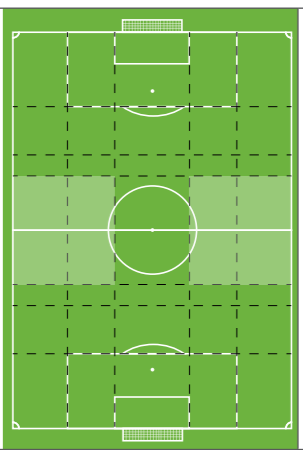
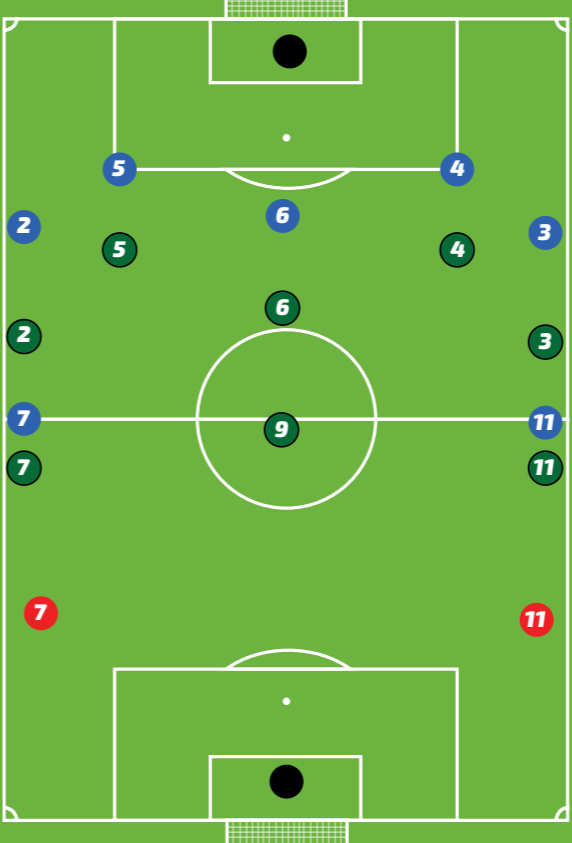
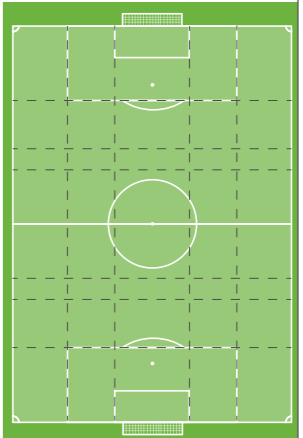
TRENUJ JAK REPREZENTACJA U21

To druga w hierarchii reprezentacja w naszym kraju. Jej zawodnicy „pukają” do drzwi tej najważniejszej, czyli pierwszej, dlatego ich poziom zaawansowania jest już bardzo wysoki. Prezentujemy Wam konspekty treningowe reprezentacji Polski U21 ze zgrupowania w Opalenicy, które odbyło się w listopadzie minionego roku. Zawodnicy przygotowywali się do meczu z Łotwą pod okiem nowego sztabu szkoleniowego, na czele którego stanął trener Maciej Stolarczyk.

Trening nr 1	
DATA	10.11.2020
GODZINA	11:00
MIEJSCE	Opalenica
TEMPERATURA	-
LICZBA ZAWODNIKÓW	19 + 2
CZAS TRWANIA	90 min
INTENSYWNOŚĆ	-
UŚREDNIONA SKALA BOR	4,57

BRAMKARZE		OBROŃCY		POMOCNICY		NAPASTNICY	
1	MAJECKI Radosław	4	GUMNY Robert	12	DZICZEK Patryk	23	KLIMALA Patryk
2	LOTKA Marcel	5	WIŚNIEWSKI Piotr	13	MAKOWSKI Tomasz	24	KURMINOWSKI Dawid
		6	PUCHACZ Tymoteusz	14	SMOLIŃSKI Kacper	25	BIALEK Bartosz
		7	KIWIOR Jakub	15	CZYŻ Szymon		
		8	PIĄTKOWSKI Kamil	16	KOWALCZYK Sebastian		
		9	MOSÓR Ariel	17	BOGUSZ Mateusz		
		10	GRABOWSKI Marcin	18	SZYSZ Patryk		
		11	PALUSZEK Aleksander	19	PLACHETA Przemysław		
				20	SKÓRAŚ Michał		
				21	MARCHIŃSKI Filip		

KONTUZJOWANI	
1	MISZTA Cezary
2	SKIBICKI Kacper
3	KOZŁOWSKI KACPER
IND./WOLNE	
1	GUMNY Robert
2	PLACHETA Przemysław

Treść, organizacja zajęć, rysunek	Opis	Czas
<p>Część wstępna</p> <p>Rozgrzewka ogólnorozwojowa. Akcent kierowany na poruszanie się i ćwiczenia wykonywane w różnych układach ciała (przodem, tyłem, bokiem prawą i lewą stroną) + rozciąganie dynamiczne.</p> <p style="text-align: right;">Wielkość boiska:</p> 		20 min
<p>Część główna</p>  <p>Technika podań piłki wg schematu.</p> <p>Akcent na siłę i precyzję podań.</p> <p>Decyzja o wyjściu na pozycję i zagranie piłki w sytuacji 3 x 2 w bocznym sektorze (L i P strona).</p> <p>Coaching: Moc i kierunek podania, kontrola przestrzeni, kontrola linii spalonego.</p> <p style="text-align: right;">Wielkość boiska:</p> 		15 min
 <p>Gra w obronie 1-4-3-3 przeciwko 1-4-4-2 z założeniami:</p> <p>Obrona średnia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ukierunkowanie odbioru piłki, - reakcja na zamiar przeciwnika, - właska zmiana, niemiecka zmiana, polska zmiana, - podanie diagonalne, - po przechwycie piłki szybkie wykończenie akcji lub przygotowanie ataku pozycyjnego. <p>Obrona wysoka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ukierunkowanie odbioru piłki, - blokowanie otwarcia – kontrolowany pressing, - reakcja na zamiar przeciwnika, - podanie diagonalne, - właska zmiana, niemiecka zmiana, polska zmiana, - po przechwycie piłki szybkie wykończenie akcji. <p>Obrona niska:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ukierunkowanie odbioru piłki, - właska zmiana, niemiecka zmiana, polska zmiana, - podanie diagonalne, - krycie w polu karnym, - reakcja na zamiar przeciwnika, - po przechwycie piłki szybkie wykończenie akcji lub przygotowanie ataku pozycyjnego. <p style="text-align: right;">Wielkość boiska:</p> 		20 min

LEGENDA:	PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINE POMOCCNICE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI

Treść, organizacja zajęć, rysunek	Opis	Czas
	<p>Gra na utrzymanie 3 × 3 + 2 PN-PD</p> <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykorzystanie przestrzeni i przewagi liczebnej, - ruch bez piłki, antycypacja, - reakcja po stracie, - dokładne podanie po odbiorze. <p><i>Wielkość boiska:</i></p>	15 min
	<p>Finalizacja po podaniu z różnych stref boiska.</p> <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szukanie pleców obrońcy, - otwarta, zamknięta „piątka”. <p><i>Wielkość boiska:</i></p>	25 min (2 × 10 min)
	<p><i>Wielkość boiska:</i></p>	

Trening nr 2	
DATA	11.11.2020
GODZINA	11:00
MIEJSCE	Opalenica
TEMPERATURA	-
LICZBA ZAWODNIKÓW	21 + 3
CZAS TRWANIA	90 min
INTENSYWNOŚĆ	-
UŚREDNIONA SKALA BOR	6,85

LEGENDA:

- PODANIE
- PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING
- STRZAŁ
- BIEG BEZ PIŁKI
- ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI
- LINE POMOCNICZE
- OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ
- STRATA PIŁKI

BRAMKARZE		OBROŃCY		POMOCNICY		NAPASTNICY	
1	MAJECKI Radosław	4	GUMNY Robert	12	DZICZEK Patryk	23	KLIMALA Patryk
2	LOTKA Marcel	5	WIŚNIEWSKI Piotr	13	MAKOWSKI Tomasz	24	KURMINOWSKI Dawid
3	BAKOWSKI Krzysztof	6	PUCHACZ Tymoteusz	14	SMOLIŃSKI Kacper	25	BIAŁEK Bartosz
		7	KIWIOR Jakub	15	CZYŻ Szymon		
		8	PIĄTKOWSKI Kamil	16	KOWALCZYK Sebastian		
		9	MOSÓR Ariel	17	BOGUSZ Mateusz		
		10	GRABOWSKI Marcin	18	SZYSZ Patryk		
		11	PALUSZEK Aleksander	19	SITEK Maksymilian		
				20	PŁACHETA Przemysław		
				21	SKÓRAŚ Michał		
				22	MARCHIŃSKI Filip		

KONTUZJOWANI	
1	MISZTA Cezary
2	SKIBICKI Kacper
3	KOZŁOWSKI KACPER
IND./WOLNE	
1	GUMNY Robert
2	PŁACHETA Przemysław

Treść, organizacja zajęć, rysunek	Opis	Czas
<p>Część wstępna</p> <p>Rozgrzewka ogólnorozwojowa z oporem elastycznym i akcentem na stabilizację obręczy barkowej i tułowia. Rozciąganie dynamiczne (akcent na obręcz biodrową i kończyny dolne). Cw. stabilizacyjne w podporach. Szybki ruch (biegi po linii tamanej).</p> <p><i>Wielkość boiska:</i></p>		15 min
<p>Część główna</p>	<p>Gra na utrzymanie piłki 3 × 3 + 3.</p> <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - siła podania, - ruch bez piłki, antycypacja, - dokładne podanie po odbiorze do trenera, - zamykanie przestrzeni. <p><i>Wielkość boiska:</i></p>	10 min (3 × 2 min)

LEGENDA:

- PODANIE
- PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING
- STRZAŁ
- BIEG BEZ PIŁKI
- ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI
- LINE POMOCNICZE
- OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ
- STRATA PIŁKI

Treść, organizacja zajęć, rysunek	Opis	Czas
	<p>Gra na utrzymanie 4 x 4 + 3 PN-PD</p> <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykorzystanie przestrzeni i przewagi liczebnej, - ruch bez piłki, antycypacja, - reakcja po stracie, - dokładne podanie po odbiorze. <p><i>Wielkość boiska:</i></p>	10 min (3 x 2 min)
	<p>Ćwiczenie taktyczne – budowanie gry</p> <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykorzystanie przestrzeni i przewagi liczebnej, - ruch bez piłki, antycypacja, - reakcja po stracie, - dokładne podanie po odbiorze piłki, - wykorzystanie wcięć – sytuacja z rozgrzewki, - asekuracja ataku. <p>Akcent na reakcję w danej sytuacji i podejmowanie odpowiednich decyzji:</p> <ul style="list-style-type: none"> - decyzja o zmianie strony poprzez wolnego zawodnika – 8/5/10 - decyzja – podanie do 3/11, - decyzja – zamknięta, otwarta, - „piątka” (wycofanie – cutback) górą na dalszy stupek. <p><i>Wielkość boiska:</i></p>	30 min
	<p>Gra 11 x 11 + reakcja po strzelonej bramce</p> <p>Aby gol mógł zostać uznany, po zdobyciu bramki zespół musi potwierdzić strzelonego gola poprzez wymianę minimum pięciu podań lub zdobyć kolejną bramkę.</p> <p><i>Wielkość boiska:</i></p>	30 min (4 x 7 min)

LEGENDA:

- PODANIE →
- PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING ~~~~~
- STRZAŁ →
- BIEG BEZ PIŁKI - - - - -
- ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI <----->
- LINIE POMOCNICZE - - - - -
- OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ 1
- STRATA PIŁKI ★

Trening nr 3	
DATA	12.11.2020
GODZINA	11:00
MIEJSCE	Opalenica
TEMPERATURA	-
LICZBA ZAWODNIKÓW	21 + 3
CZAS TRWANIA	90 min
INTENSYWNOŚĆ	-
UŚREDNIONA SKALA BOR	6,10

BRAMKARZE		OBROŃCY		POMOCNICY		NAPASTNICY	
1	MAJECKI Radosław	4	GUMNY Robert	12	DZICZEK Patryk	23	KLIMALA Patryk
2	LOTKA Marcel	5	WIŚNIEWSKI Piotr	13	MAKOWSKI Tomasz	24	KURMINOWSKI Dawid
3	BAKOWSKI Krzysztof	6	PUCHACZ Tymoteusz	14	SMOLIŃSKI Kacper	25	BIAŁEK Bartosz
		7	KIWIOR Jakub	15	CZYŻ Szymon		
		8	PIĄTKOWSKI Kamil	16	KOWALCZYK Sebastian		
		9	MOSÓR Ariel	17	BOGUSZ Mateusz		
		10	GRABOWSKI Marcin	18	SZYSZ Patryk		
		11	PALUSZEK Aleksander	19	SITEK Maksymilian		
				20	PLACHETA Przemysław		
				21	SKÓRAŚ Michał		
				22	MARCHIŃSKI Filip		

KONTUZJOWANI	
1	MISZTA Cezary
2	SKIBICKI Kacper
3	KOZŁOWSKI KACPER
IND./WOLNE	
1	GUMNY Robert
2	PLACHETA Przemysław

Treść, organizacja zajęć, rysunek	Opis	Czas
	<p>Część wstępna</p> <p>Ćwiczenia obręczy barkowej + ćwiczenia zakresowe obręczy biodrowej i kończyn dolnych. Pobudzenie układu nerwowego. Forma zabawowa w formie rywalizacji w grze „główki” (strzel i broń strzał przeciwnika) 6 x 30 s (przerwa 30 s).</p> <p><i>Wielkość boiska:</i></p>	15 min

LEGENDA:

- PODANIE →
- PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING ~~~~~
- STRZAŁ →
- BIEG BEZ PIŁKI - - - - -
- ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI <----->
- LINIE POMOCNICZE - - - - -
- OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ 1
- STRATA PIŁKI ★

Treść, organizacja zajęć, rysunek	Opis	Czas
Część główna		
	<p>Technika podań piłki wg schematu.</p> <p>Akcent na siłę i precyzję podań.</p> <p>Decyzja o wyjściu na pozycję i zagranie piłki w sytuacji 3 x 2 w bocznym sektorze (L i P strona).</p> <p>Coaching: Moc i kierunek podania, kontrola przestrzeni, kontrola linii spalonego.</p> <p><i>Wielkość boiska:</i></p>	10 min (2 x 3 min)
	<p>Finalizacja w sytuacji 3 x 2</p> <p>Coaching:</p> <p>Atak: - wprowadzenie piłki na przeciwnika, - wykorzystanie przewagi liczebnej.</p> <p>Obrona: - ukierunkowanie odbioru piłki ze światła bramki, - odpowiednie zachowanie w pojedynku 1 x 1 – skrócenie dystansu, wyhamowanie (odległość pozwalająca na odbiór piłki), pozycja boczna.</p> <p><i>Wielkość boiska:</i></p>	
	<p>Gra 11 x 11 plus SFG w ofensywie.</p> <p>Po odbiorze piłki w strefie wysokiej bramka liczona podwójnie.</p> <p><i>Wielkość boiska:</i></p>	20 min

LEGENDA:	PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI

Treść, organizacja zajęć, rysunek	Opis	Czas
	<p>SFG w ofensywie (dwa warianty).</p> <p>Rywalizacja w dwóch grupach.</p> <p>Coaching: - kierunek dośrodkowania, ścieżka ruchu zawodników, wyblok.</p> <p><i>Wielkość boiska:</i></p>	20 min (2 x 8 min)

Legenda
Chory, kontuzja
Regeneracja
Indywidualny
Pierwsza Reprezentacja

LEGENDA:	PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI

WYSOKI PRESSING NA ROZWÓJ.

JAK SALZBURG ZNALAZŁ KAMILA PIĄTKOWSKIEGO?



Jaki klub publikuje szczegóły swojego systemu skautingowego, zdradzając przy okazji konkretne aspekty, na które jest zwracana uwaga? Jaki trener uczestniczy w webinarach, by dokładnie wytłumaczyć wszystkie fundamenty taktyki, która jest trendem europejskiego futbolu? To nowy klub i nowy szkoleniowiec Kamila Piątkowskiego. Młodzieżowy reprezentant Polski ma latem trafić z Rakowa Częstochowa do austriackiego Red Bulla Salzburg za sześć milionów euro.

Tych informacji nie trzeba długo szukać, wystarczy wejść na oficjalną stronę klubu. Tam opisany jest proces skautingu, który Kamil Piątkowski już przeszedł. W przypadku jego kariery winda pojechała o kilka pięter w górę, choć mogła być nawet wyżej, takie było zainteresowanie 21-letnim obrońcą. Salzburg to jednak doskonałe miejsce dla osoby chcącej się uczyć i wykonać kolejny krok. Zresztą w klubie, który jesienią rywalizował z Bayernem Monachium i Atletico Madryt, nikt tego nie

kryje. – Sprzedawanie piłkarzy jest błędem, tylko jeśli nie potrafisz ich adekwatnie zastąpić – mówi Christopher Vivell, szef rekrutacji w Red Bull Salzburg.

Jednego Piątkowski może być pewien: każda z 2972 minut, które rozegrał dotychczas w Rakowie obrońca, jego nowy pracodawca ma doskonale rozpracowaną. – Skaut musi widzieć rzeczy, których regularni piłkarscy znawcy nie dostrzegają. Opis jego pracy brzmi: „chcemy odkrywać

i zatrudniać wysoce utalentowanych piłkarzy jak najwcześniej i jak najszybciej jest to możliwe – czytamy na ich stronie. Sam proces porównują do **trypasmowej autostrady**: jedną z tras jest lokalny skauting, drugą – zatrudnianie nastoletnich piłkarzy z całej Europy, choć jest ryzyko niespełnienia ich talentu oraz ostrej konkurencji z innymi akademiami. Trzeci pas to zawodnicy do 23. roku życia, którzy od razu są wdrażani do pierwszego składu. Starsi piłkarze trafiają do Salzburga niezwykle rzadko.

W bazie ma znajdować się niemal pół miliona zawodników, a z komputera do skautów trafiają pierwsze dane, które bezpośrednio dotyczą tego, czy obserwowany zawodnik w ogóle pasuje do ich stylu gry. – Jak bezpośredni są w swojej postawie na boisku, z jaką determinacją reagują po stracie piłki? – takie pytania ma stawiać sobie skaut Red Bull Salzburg. – A obserwacja ze stadionu pozwala na poszerzenie obrazu z kamery. Jak zawodnik zachowuje się, gdy piłki nie ma na boisku? Jak się rozgrzewa? Żaden detal nie może im umknąć. Dopiero po przejściu tego procesu nazwisko trafia na listę końcową, gdzie ma przydzielony numer w klasyfikacji priorytetów transferowych. **Idealny kandydat byłby numerem jeden** – tak tłumaczony jest cały proces.

– Myślę, że różnimy się od wszystkich, ponieważ wszystko jest u nas przejrzyste. Każdy w departamencie skautingu doskonale wie, jakiego typu zawodnika szukamy, w jakim konkretnie wieku, w typie. Potrzebujemy szybkości, inteligencji, dobrej mentalności i charakteru, szybko reagującego piłkarza. Ten ostatni aspekt jest niezwykle istotny. Zawsze powtarzam, że **mentalność znaczy więcej niż talent**. To, jak zachowujesz się poza murawą, w treningu, gdy przegrywasz mecz, gdy jesteś z kolegami – wylicza dyrektor sportowy Christoph Freund.

Nie bujał w obłokach

Co więc skauci Salzburga mogliby wyczytać w danych o Piątkowskim? W tym sezonie młody Polak jest w czołówce klasyfikacji defensywnych pojedynków (16. miejsce pod względem liczby starć), ale nikt w dwudziestce **nie ma takiej skuteczności** (74%). Tylko pięciu zawodników odzyskało piłkę więcej razy na połowie przeciwnika od obrońcy Rakowa, zebrał już ponad sto „drugich piłek”, do tego ma najwięcej przechwyty w swoim zespole. Z piłkarzy na jego pozycji nikt nie podejmuje tak wielu dryblingów i do tego udanych (śr. 1,56 w meczu), tylko co czwarty jego odbiór jest nieudany. Według danych firmy Sports Solver ma również **jedne z najlepszych** spośród obrońców wyniki podań prostopadłych, w pole karne oraz strefę ataku. Już dzięki takim danym nazwisko Piątkowskiego musiało wyróżnić się w systemie Salzburga.

A profil mentalny? – Bardzo, ale to bardzo pracowity chłopak, mocno zaangażowany w trening. Często prosił o dodatkowe treningi indywidualne, żeby szlifować stabsze strony. Zdyscyplinowany. Nigdy nie było z nim problemów. Mocny punkt drużyny, nie odpuszczał. Nie ma, że boli głowa, trzeba grać. Nawet jeśli czuł ból w nodze lub miał lekką kontuzję, robił wszystko, żeby to zatuszować. Twardy, mocno stąpający po ziemi. Nie bujał w obłokach. W tamtym czasie mieliśmy dwóch, trzech chłopaków z widokiem na lepsze perspektywy, natomiast nie byli tak pracowici. I albo nie grają już w piłkę, albo występują w IV lidze. Kamil w żadnym aspekcie nie był najlepszy, dobry to i owszem, lecz nie wyróżniający się – opisywał Piątkowskiego na łamach „Łączy Nas Piłka” Marek Adamiak, trener oraz wychowawca w Gimnazjalnym Ośrodku Szkolenia Sportowego Młodzieży, skąd obrońca trafił do Zagłębia Lubin.

Filozofia na jednej tablicy

Najważniejsze, że jego talent szlifują fachowcy. W Częstochowie odpowiada za to Marek Papszun, w Salzburgu



możliwe, że będzie to Jesse Marsch. Możliwe, bo 47-letni Amerykanin już jest na radarze większych klubów w Europie, to również pierwszy kandydat do zastąpienia Juliana Nagelsmanna w siostrzanym Lipsku. Marsch zastąpił przemową do swoich piłkarzy w przerwie meczu Ligi Mistrzów z Liverpooliem na Anfield w ubiegłym sezonie. Po pierwszej połowie Salzburg przegrywał 1:3. – **To nie jest p...y sparing**. To p...a Liga Mistrzów. Musicie dać z siebie więcej. Macie za dużo szacunku do przeciwnika. Ile mieliście fauli? Może dwa! – krzyczał. Jego zespół ostatecznie przegrał, ale nie bez reakcji, nawet doprowadził do remisu i to Mohamed Salah musiał ratować Liverpool.

Jednak w nagranej przemowie Marscha, która stała się jednym z popularniejszych piłkarskich filmów października 2019 r., nie było wyłącznie gróźb i przekleństw. – Czy są dobrzy? Tak, są dobrzy. Ale jesteśmy dla nich za mili, tylko trochę presji tu czy tam... Nie ma wślizgów, walki. Muszą was poczuć. Muszą wiedzieć, że chcecie z nimi rywalizować. Nie chodzi nam przecież tylko o fajny styl. Ale my tu mamy grać na równi. To jest najważniejsze. Możecie zrobić więcej. To nasz przekaz: możemy dać z siebie więcej – przekonywał

wówczas swoich piłkarzy. Można założyć, że ma to być trener przy takim wyniku w ten sposób przemawiałby w przerwie meczu.

Marsch wie, że jego pochodzenie, a także mentalność – **otwartość, gen rywalizacji** – idealnie spajają się z piłkarską filozofią Red Bulla. Piątkowski już gra w drużynie, która wyróżnia się pressingiem w swojej lidze, ale trafi do zespołu, który podejmuje niemal największe ryzyko w Europie. To czasem kosztuje, gdy z Bayernem przegrywają 2:6, ale ma być spektakl i to grany na pełnym gazie. Bycie obrońcą to żadna komfortowa sprawa, często za plecami jest więcej przestrzeni i skuteczność gry na tej pozycji zależy od tego, jak zdyscyplinowani w pressingu są koledzy z linii ataku oraz pomocy.

Amerikanin stosuje różne ustawienia, ale nie zmieniają się założenia jego drużyny. Modelu gry Red Bulla nie trzeba wykradać z sejfu w biurze szefa akademii Salzburga, wszystko jest na ich stronach. – W bronieniu punktami odniesienia do adaptacji całości i priorytetowych zachowań są te, które wymieniał słynny Arrigo Sacchi: **pozycja piłki, partner, przeciwnik i przestrzeń.** (...) Filozofia Red Bulla jest znana ze swojego szczegółowego, eksplozywnego i skutecznego pressingu, ze zdominowania faz przejściowych. Jesse Marsch tłumaczy ten pressing jako skupiony na piłce, co oznacza, że w obronie działa się w odniesieniu do piłki, kontrolowaniu przestrzeni w kompakcie. Celem jest bycie proaktywnym



Michał Zachodny
Łączy Nas Piłka



i nawet jeśli nie posiada się piłki, to nadal można decydować i kierować grą przeciwnika dokładnie w te przestrzenie, w które się chce – czytamy.

Marschowi przygotowano specjalną tablicę ze wszystkimi hasłami. Wygląda efektownie i z pozoru chaotycznie, ale jest na niej cała filozofia. „Pierwszy piłkarz rzucający się do pressingu podejmuje ryzyko”, „małe przestrzenie”, „ograniczaj dystans”, „wejdź przed rywala, by wygrać piłkę”, „**pressujemy, by strzelić gola**”, „chodzi o kontrolowanie przestrzeni”, „gramy szybko i rzadko rozmawiamy o kontrolowaniu przestrzeni”, „nie przejmuj się błędami”, „bądź kreatywnym, graj do przodu”... Do tego hasła dotyczące mentalności, przykładowe środki treningowe i kierunki działania – bez setki slajdów, wystarczy dokładnie przejrzeć każdy fragment tej konkretnej grafiki.

Pressing na rozwój

O efektach niektórzy w Polsce już się przekonali. Rok temu w lutym do Austrii pojechał Górnik i porażką 0:3 odkrył inną drogę oraz możliwości. Bolesnie, bo długimi fragmentami zabranie nie byli w stanie wyjść z własnej połowy. – Gospodarze byli dla nas bardzo życzliwi. Udostępnił nam ośrodek, pokazali od środka organizację codziennej pracy, przedstawili swoją filozofię. Jeździmy, rozglądamy się, uczymy... Tego nigdy nie za dużo – mówił Marcin Brosz, którego zespół od maja stara się grać właśnie tak: agresywnym pressingiem, bezpośrednio i do przodu. Tej zimy szkoleniowiec Górnika musiał odwiedzić obóz przygotowawczy ze względu na zakażenia koronawirusem, ale najbardziej żałował kolejnej możliwości sprawdzenia się z Salzburgiem, bo „rewanż” był już zaplanowany.

Dla piłkarzy to też nauka. Ktoś powie, że to mała i mniej znana liga, ale austriacka Bundesliga jest dziesiąta w rankingu UEFA, nie trzydziesta, wciąż dwie drużyny – w tym Salzburg – grają w pucharach. Piątkowski latem trafi do ośrodka, gdzie zainstalowany jest „SoccerBot”, czyli pomieszczenie-maszyna, które za pomocą specjalnych ekranów i dorzucanych piłek potrafi nawet odtwarzać konkretne sytuacje meczowe, nie mówiąc o skomplikowanych technicznych wyzwaniach. W Salzburgu hasła przewodnie dotyczą odwagi, kreatywności i wyrażania siebie, ale tak naprawdę trenerzy, analitycy i skauci nic nie pozostawiają przypadkowi. Ten wysoki pressing na rozwój zdaje egzamin. Piątkowski wyjedzie do Red Bulla jako jeden z najdroższych piłkarzy Ekstraklasy, lecz jego klub za większe sumy sprzedał już ponad dwudziestu piłkarzy. Nowe otoczenie jest idealne i tylko od niego zależy, czy sam zrobi ten kolejny krok.

1600 OSÓB WZIĘŁO UDZIAŁ W AKADEMII GRASSROOTS 2020



8. edycja Akademii Grassroots, choć zupełnie inna od poprzednich, cieszyła się ogromnym zainteresowaniem, czego dowodem jest zorganizowanie dodatkowej konferencji. Około 1600 trenerów i innych osób pracujących na co dzień z młodymi piłkarkami i piłkarzami otrzymało dużą dawkę wiedzy – słuchali wykładów oraz rozmów o szkoleniu, a także zapoznali się z praktyką, czyli treningami pokazowymi.

W pierwszym terminie konferencja odbyła się 19 i 20 grudnia 2020 r., w drugim – zorganizowana w odpowiedzi na ogromne zainteresowanie pierwszym i szybkie zajęcie przewidywanej liczby miejsc – 7 i 8 stycznia 2021 r. Łącznie wzięło w niej udział ok. 1600 osób. Zaliczenie konferencji, które pozwala zdobyć punkty do przedłużenia licencji trenerskich, uzyskały 1523 osoby.

Całość zajęć (wykłady, obserwacja treningów pokazowych, dyskusje) przeprowadzono online. Była to pierwsza tak duża konferencja zorganizowana w takiej formule przez Polski Związek Piłki Nożnej.

Formuła była nowa, lecz najważniejsze się nie zmieniło. Udział w konferencji był bezpłatny, a organizatorzy i prelegenci znów zaplanowali dużo przekazu dla osób szkolących futbolową młodzież. W jeszcze większym wymiarze niż dotychczas zaprezentowana została praktyka. W planie konferencji znalazły się cztery różne tematy, które zostały zaprezentowane właśnie w materiałach prosto z boiska. Treningi pokazowe, które można było zobaczyć podczas konferencji, zostały zarejestrowane we współpracy z posiadającymi certyfikaty Polskiego Związku Piłki Nożnej: UKS Varsovia Warszawa (złoty certyfikat) i UKS Beniaminek Krosno (srebrny certyfikat). Organizatorzy dziękują obu akademiom za pomoc i zaangażowanie.

Związki konferencji z Programem Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich na tym się nie skończyły. Tegoroczna

Akademia Grassroots dała też merytoryczną pomoc dla szkółek w kluczowych obszarach dla ich funkcjonowania oraz była odpowiedzią na zaobserwowane deficyty w treningu piłkarskim. Przekazywana wiedza będzie jednak przydatna wszystkim trenerkom i trenerom, nie tylko tym pracującym w certyfikowanych podmiotach.

Zaliczenie udziału w konferencji pozwoliło otrzymać punkty do przedłużenia licencji trenerskich w następującym wymiarze:

- Grassroots D, Grassroots C, UEFA B – 5 pkt,
- UEFA A, UEFA Elite Youth A – 2 pkt,
- inne licencje – 0 pkt.

Przypominamy, że uchwała Zarządu PZPN z 2 września 2020 r. w sprawie szczególnych warunków przyznania/przedłużenia licencji trenerskiej umożliwi przedłużenie licencji bez wymaganych 15 pkt z konferencji doszkolających, a w takim przypadku trenerowi zostanie przedłużona licencja na rok, czyli do 31.12.2021.

Dla osób, chcących ugruntować wiedzę, z którą zapoznali się podczas konferencji, a także dla wszystkich nieobecnych, zebraliśmy komplet materiałów merytorycznych, tworzących program Akademii Grassroots 2020. Można je znaleźć po zeskanowaniu poniższego kodu QR.



ODKRYWAMY KARTY...

Kolejne przemyślenia, kolejne sugestie, kolejne ciekawe wnioski. Bramkarka reprezentacji Polski Anna Szymańska w sierpniu 2017 r. na kursie UEFA B + A obroniła pracę dyplomową na temat szczególnie jej bliski: „Szkolenie bramkarek w piłce nożnej kobiet w Polsce”. Prezentujemy dwa rozdziały, które mamy nadzieję zainspirują nie tylko trenerów drużyn kobiecych.



Współczesna bramkarka

Zakres obowiązków bramkarki ewoluował na przestrzeni wielu lat. Kiedyś jej jedynym zadaniem było złapanie piłki – teraz po kilku zmianach dokonanych w przepisach gry „bramkarka musi biegłe opanować rozmaite techniki i strategię przechwytywania, piąstkowania, parowania i odbijania piłki poza bramkę; wybijania jej nogą lub wyrzucania piłki ręką itd.”.

Zadania stojące dziś przed bramkarką stały się trudniejsze technicznie, nie tylko dlatego że zawodniczki drużyny przeciwnej oddają mocniejsze i celniejsze strzały, ale także dlatego że są one w stanie lepiej przewidzieć jej decyzję. W przeszłości wypuszczenie piłki z rąk mogło ująć bramkarce na sucho – dziś taki błąd często oznacza przegraną.

Bramkarka musi także rozwijać techniki wybijania piłki. To, jak szybko wróci ona do gry, może zaważyć na wyniku meczu, a od zawodniczek oczekuje się dziś doskonałego opanowania tego elementu gry. Co więcej, zmiana w „Przepisach gry” zabraniająca bramkarkom łapania piłki podawanej przez partnerkę oznacza, że muszą one umieć dobrze kontrolować futbolówkę nogami.

Z biegiem czasu taktyczne znaczenie bramkarki dla zespołu wzrosło, a obszar jej działania nie stanowi już wyłącznie jej pole karne. Oznacza to, że musi ona grać jak zawodniczka z pola niemogąca używać rąk, a co za tym idzie, musi biegłe

opanować te same umiejętności i techniki, jak gra głową, przyjmowanie piłki, oddawanie strzałów itd.

Bramkarka powinna także doskonale czuć swoją pozycję przed bramką, ponieważ często musi decydować, czy wybiec z pola karnego, by przechwycić piłkę. Jako „ostatnia linia obrony” golkiperka znajduje się w najlepszej pozycji do oceny sytuacji w trakcie meczu, dlatego też oczekuje się od niej skutecznego zarządzania formacją defensywną, by zmniejszyć ryzyko utraty gola. Bramkarka jest także organizatorką, liderką i trenerką obrony. To, czy drużyna skutecznie realizuje plan gry, w dużym stopniu zależy od jej osobowości i zachowania.

Oprócz opanowania elementów taktycznych i technicznych od współczesnej bramkarki oczekuje się także konkretnych predyspozycji fizycznych – siła i szybkość w połączeniu z dobrą koordynacją ruchową stanowią dla niej absolutną podstawę.

Warto na koniec zauważyć, że dzisiejsza piłka nożna jest tak zaawansowana, że o wyniku wielu meczów decyduje często jedna bramka. Znacznie zwiększa to odpowiedzialność spoczywającą na barkach bramkarki, a jeden błąd może okazać się tragiczny w skutkach, nawet jeśli wyróżniła się podczas reszty spotkania. Nie ulega wątpliwości, że bramkarka musi być zawodniczką kompletną pod względem fizycznym, technicznym, taktycznym, psychologicznym itd.



Podsumowanie i wnioski

Na podstawie ankiety „Szkolenie bramkarek w Polsce” określono systematyczność występowania treningów bramkarskich w klubach na poziomie Ekstraligi, I ligi (grupa północna i grupa południowa), II ligi (grupa wielkopolska i grupa śląska). Wynika z niej, że specjalistyczne treningi bramkarskie są zdecydowanie i raczej przydatne dla zawodniczek biorących udział w rozgrywkach. Przeszło 80% badanych zawodniczek uznało, iż dzięki treningom bramkarskim zrobiło zdecydowanie postępy w umiejętnościach piłkarskich, które są wykorzystywane podczas rozgrywek ligowych.

Wielu trenerów w piłce nożnej kobiet w Polsce, pracując samodzielnie w klubie, nie ma szczęścia posiadania trenera, który odpowiedzialny będzie za szkolenie bramkarek. Często trenerzy główni, prowadząc zespół, nie czują się dobrze w prowadzeniu treningu bramkarskiego i nie potrafią określić obszarów, nad którymi warto pracować, aby je poprawić lub wykluczyć złe nawyki.

Często trenerzy w Ekstralidze lub na niższym poziomie rozgrywek chcą mieć bramkarke, która nie tylko nie wpuści bramki, ale także będzie świetnie grała w defensywie i ofensywie. Należy więc zadbać o to, by bramkarka miała możliwość rozwoju dzięki specjalistycznym treningom bramkarskim. W większości klubów bramkarka trenuje wraz z zawodniczkami z pola. Namiastką specjalistycznych form treningowych są interwencje w czasie treningów strzeleckich, wyłapywanie dośrodkowań przy ćwiczeniu stałych fragmentów gry lub próby obrony rzutów wolnych bądź karnych. Kluby często usprawiedliwiają

się brakiem funduszy na sprzęt i trenera bramkarzy. Obowiązkiem każdego trenera piłki nożnej jest posiadanie odpowiedniej wiedzy i wykształcenia w szkoleniu bramkarek.

Mam świadomość realiów piłki w Polsce od najlepszego poziomu rozgrywek do najniższej ligi. Chciałabym przedstawić parę koncepcji i inicjatyw w celu podniesienia jakości szkolenia bramkarek w Polsce.

- Kursokonferencje i szkolenia dotyczące specjalistycznych form treningów bramkarskich w piłce kobiecej.
- Konieczność posiadania w klubie trenerów specjalistów w ramach zajęć bramkarskich.
- Systematyczne inicjatywy Polskiego Związku Piłki Nożnej w zakresie różnorodnych form szkolenia bramkarek.
- Prowadzenie dokumentacji szkoleniowej (plan organizacji szkolenia, dziennik treningowy).

Optymalna nauka i przyswajanie umiejętności musi iść w parze z poziomem motywacji. Trudność zadań powinna być dostosowana do indywidualnych możliwości, otrzymując równocześnie informację zwrotną jako kluczową dla efektów nauki. Istotną jest inwestycja czasu w praktykę oraz celowy wysiłek zmierzający do poprawy rezultatów. Ćwiczenia wiążą się z olbrzymią liczbą powtórzeń w danej czynności (czas), redukcją błędów oraz kontrolą osiągniętych rezultatów zarówno przez ćwiczącego, jak i nauczyciela. Najważniejsza jest konsekwencja. Im bardziej celowy i przemyślany program treningowy, tym lepszy efekt i rozwój.

Anna Szymańska

TRENING INDYWIDUALNY (TECHNICZNO-TAKTYCZNY) W PIŁCE NOŻNEJ

Aby osiągnąć sukces zespołowy w piłce nożnej, każdy zawodnik musi przejść długoletni proces szkolenia, m.in. doskonalący umiejętności techniczne i taktyczne, wśród których niezmiernie ważne są wzorce skutecznych zachowań podczas gry.

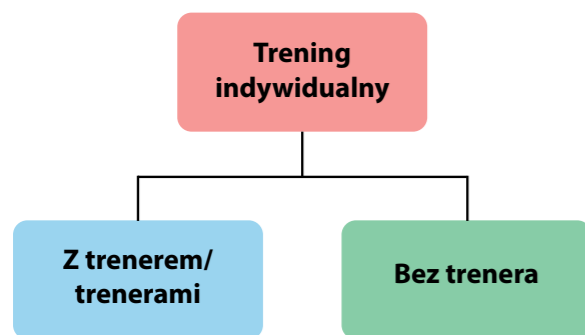
Piłka nożna to gra zespołowa, na którą składa się bardzo wiele elementów i czynników, począwszy od indywidualnych zdolności i umiejętności zawodników, po działania grupowe i zespołowe. Głównym wyznacznikiem poziomu gry drużyny piłkarskiej są także umiejętności i zdolności zawodników. Suma tych umiejętności nadaje drużynie rangę i świadczy o jej klasie. Im wyższe umiejętności, tym wyższy jest poziom gry i lepsze osiągane rezultaty. Oczywiście, wszystko to koreluje z optymalnym nastawieniem i wysokim poziomem motywacji wynikającej m.in. z atmosfery, relacji panujących w zespole oraz możliwości i warunków organizacyjnych.

Wpływanie na wyzwolenie ambicji i zwiększenie równocześnie pozytywnej motywacji zależy w dużej mierze od trenera, od jego zaangażowania w pracę treningową oraz podejścia do zawodników. W pracy z zespołem czekają na trenera wieloaspektowe zadania ukierunkowane na kształtowanie i doskonalenie tego, co jest dobre, oraz eliminowanie tego co złe. Dotyczy to jednakowo aspektów zespołowych, jak też indywidualnych wśród piłkarzy.

Wiadomo, że praca trenera skierowana jest na uzyskanie jak najwyższej formy przez zawodników i zespół, na poprawę i doskonalenie tych umiejętności, które stanowią fundamentalną podstawę efektywnej gry. Dlatego też bardzo często uznawane jest, że największą sztuką w pracy trenerskiej jest umiejętność odczytywania przyczyn aktualnej formy zawodników i drużyny, wybór najważniejszych metod, form i środków treningowych wpływających na doskonalenie posiadanych umiejętności i niwelowanie deficytów.

Niewątpliwie skuteczną formą tego działania jest stosowanie **treningu indywidualnego**.

TRENING INDYWIDUALNY to współpraca treningowa trenera z jednym zawodnikiem/zawodniczką lub z małą grupą (2-4) mająca na celu podniesienie poziomu zdolności motorycznych, umiejętności technicznych, taktycznych lub cech wolicjonalnych związanych z grą.



Oczywistym jest, że w drużynie najczęściej poziom zawodników jest zróżnicowany, dlatego też stawianie w szkoleniu jednakowych zadań wszystkim zawodnikom oraz dalej idących oczekiwań to duży błąd w pracy trenerskiej. Zawodnicy o najwyższych umiejętnościach w drużynie powinni być inaczej szkoleni niż ci mniej zaawansowani pod każdym względem piłkarskim. Także indywidualizacja procesu treningowego staje się kluczowa w podnoszeniu poziomu sportowego zespołu.

To na barkach trenera stoi zindywidualizowanie zadań treningowych dla poszczególnych zawodników, by wiodący piłkarze oraz ci z deficytami mieli stworzone optymalne warunki szkolenia. Zadanie jest tym trudniejsze, im mniej jednostek treningowych w tygodniu odbywają zawodnicy i zespół. Jednakże duże zaangażowanie trenera inspirujące zawodników do indywidualnej pracy treningowej wpływa na zwiększenie czasu poświęconego na samodoskonalenie i rozwój. Często efekty tej pracy nie przychodzą natychmiast, dlatego też warto wzbudzać cierpliwość i samoświadomość celów wśród zawodników.

Rozpatrując zespół w aspekcie profilowania piłkarzy pozycyjnie na boisku, należy zwrócić uwagę na fakt wszechstronności

gry wśród dzieci i młodzieży oraz optymalnego doboru starszego zawodnika na daną pozycję. Mało trafne staje się szkolenie zawodnika na wszystkich pozycjach, jeśli ma trudności z jedną w działaniach ofensywnych i defensywnych. Zawodnik może przyjąć na siebie nowe zadania i funkcje wtedy, kiedy jest zdolny i potrafi wykonać podstawowe zadania nakreślone przez trenera dla danej pozycji.

Formy treningu indywidualnego:

1. Indywidualna praca zawodników/zawodniczek pod kontrolą i kierunkiem trenera.
2. Tworzenie grup ćwiczeniowych (maks. 4 zawodników/zawodniczek) o podobnych deficytach i szczególnych predyspozycjach (techniczno-taktycznych) i przeprowadzenie zajęć pod kontrolą i kierunkiem trenera.
3. Samodzielna praca zawodnika/zawodniczki według wskazówek trenera (praca domowa).
4. Trening stacyjny, obwodowy w ramach treningu zespołowego.

Aby programowanie i realizowanie treningu indywidualnego miało odpowiedni przebieg, istotne jest stosowanie się do podstawowych zasad nauczania:

1. Zasada indywidualizacji.
2. Zasada powtarzalności.
3. Zasada stopniowania trudności.
4. Zasada systematyczności.

Indywidualizacja dotyczy indywidualnego podejścia do każdego zawodnika poprzez wcześniejszą diagnozę i określenie mocnych i słabych stron techniczno-taktycznych zawodnika oraz realizowanie założonych celów szkolenia w praktyce poprzez trening indywidualny.

Zasada powtarzalności opiera się na założeniu, że środki treningowe stają się znane zawodnikowi, a powtarzalność w działaniu tworzy wzorce skutecznych zachowań.

Stopniowanie trudności polega na stawianiu zawodnikowi coraz to trudniejszych zadań do wykonania, czyniąc go bardziej efektywnym, ale po wcześniejszym opanowaniu podstawowych elementów.

Systematyczność szkolenia elementów techniczno-taktycznych nie jest chwilowa, a długoczasowa. Wielokrotnie powtarzane tematy zajęć treningowych według wcześniejszych zasad są podstawą skutecznego szkolenia.

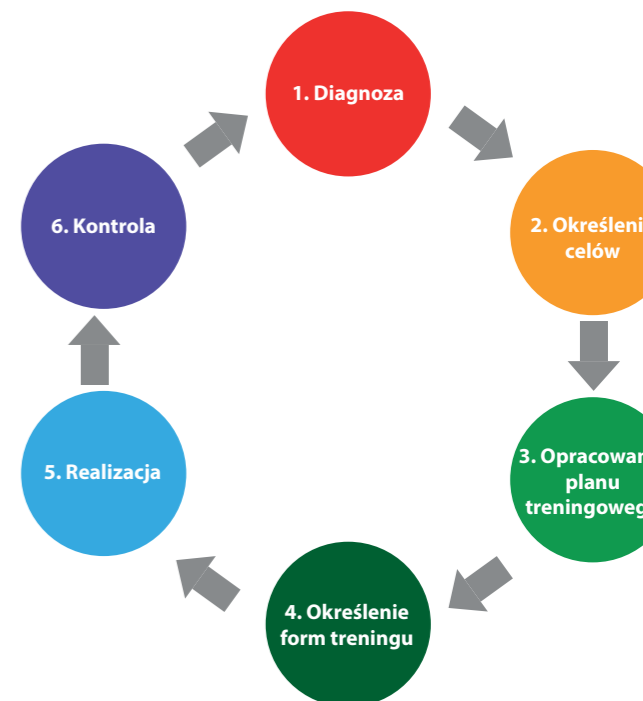
Zatem przed trenerem stają ogromne wyzwania, by przy uwzględnieniu zasad szkolenia oraz dbaniu o to co najcenniejsze, czyli jakość wykonania przez zawodników zadania i cele stawiane zostały osiągnięte. Dodatkową kwestią jest permanentne uświadamianie zawodników co do celowości zajęć oraz detali związanych z kreatywnym i skutecznym wykonywaniem działań, aby przynosiły zamierzony efekt indywidualny przenoszony na podniesienie poziomu zespołu. W takiej sytuacji trener powinien stale dokonywać obserwacji, chwalić za odpowiednio wykonywane zadania, udzielać wskazówek poprzez naprowadzanie na właściwe podejmowanie decyzji i dbanie o jakość wykonywanych działań technicznych i taktycznych, by po wprowadzeniu korekt sam zawodnik zauważył postęp. Satysfakcja i zadowolenie poprzez zauważalny progres naturalnie wzbudza dodatkową motywację.

Szczególne znaczenie w szkoleniu młodzieży odgrywa trening indywidualny, gdyż wpływa on na szybszy



i systematyczniejszy rozwój cech oraz zdolności zawodników poprzez podwyższanie poziomu wymagań indywidualnych stawianych piłkarzom. Zawodnicy z większą łatwością i relatywnie szybciej są w stanie opanować kształtowane elementy, przez co efekt staje lepszy. To nie przypadek, że w wieku 15 lat pojawia się pozycjonowanie zawodników na boisku zgodnie ze wskazanym systemem gry. Należy wcześniej stosować takie formy i środki szkoleniowe wśród dzieci, a następnie wśród młodzieży, by efektem była łatwa adaptacja zawodników w drużynie seniorskiej.

Etapy procesu treningu indywidualnego



Aby efektywność pracy treningowej była wysoka, każdy trener powinien zadbać o:

- jakość,
- intensywność,
- decyzyjność,
- percepcję postrzegania.

Jakość – to czynności wykonywane przez zawodnika z piłką lub/i bez piłki o maksymalnie wysokiej precyzji i dokładności z zastosowaniem szczegółów (detali) technicznych i taktycznych. Celem finalnym stają się wykonywane przez zawodnika prawidłowe wzorce skutecznych zachowań z uwzględnieniem szybkości wykonania.

Intensywność – intensywność treningu wpływa znacząco na jego efektywność. Wysoka intensywność w połączeniu z odpowiednio dobranymi proporcjami czasu pracy do wypoczynku to jeden z kluczowych elementów treningu. Ważne jest, by podczas planowania treningu indywidualnego trener wziął pod uwagę wielkość wykonanej pracy przez zawodnika, liczbę powtórzeń kształtowanego elementu piłkarskiego oraz sposób przeprowadzenia treningu tak, aby został on płynnie zrealizowany.

Decyzyjność – podejmowanie decyzji jest niezmiernie ważnym aspektem dla nowoczesnego zawodnika, dlatego też w treningu indywidualnym należy stworzyć takie warunki wykonania zadania, by zawodnik miał możliwość podjęcia wyboru sposobu gry. Popętnienie błędu, a następnie jego analiza jest nierozłączną częścią procesu szkolenia.

Percepcja – postrzeganie środowiska (przestrzeni) gry jest kolejnym istotnym elementem ważnym podczas realizacji jednostki treningowej. Widzenie przez zawodnika przestrzeni na boisku przed sobą, z boku, z tyłu (wzrok przez ramię/WPR) daje podstawę zaobserwowania wolnych miejsc do gry oraz trafniejszego podejmowania decyzji dotyczących działań z piłką lub bez piłki.

Często pod zastanowienie stawiana jest częstotliwość przeprowadzania treningów indywidualnych. Biorąc pod uwagę liczbę treningów zespołowych oraz możliwości bazowe, jednostka samodzielna może odbywać się 1–2 razy w tygodniu po 30–60 min. Inną formą treningu indywidualnego może być fragment treningu, gdy zawodnicy pracują w małych grupach nad wyznaczonymi elementami techniczno-taktycznymi. Często stosowana jest forma rozgrzewki piłkarskiej (min. 15 min) lub element części końcowej treningu (min. 15 min), gdy zawodnicy mają czas na zrealizowanie planu indywidualnego treningu.

Kiedy stosować trening indywidualny:

1. Jednostka samodzielna 1–2 razy w tygodniu po 30–60 min (w zależności od liczby treningów zespołowych).
2. Fragment treningu.
3. Element rozgrzewki piłkarskiej (min. 15 min).
4. Element części końcowej treningu (min. 15 min).

Planowanie każdego takiego treningu wymaga szczególnej staranności przygotowania, z góry należy ustalić, kto i z kim co ćwiczy, jak długo mają trwać poszczególne ćwiczenia, w jakiej części boiska i z iloma piłkami, a także, w jakich momentach stosować czynne przerwy wypoczynkowe oraz jaka powinna być ich długość. W tym wszystkim nie wolno zapomnieć o symetryzacji ruchów oraz łączeniu wykonywanych działań dla zwiększenia wszechstronności treningu. Trener powinien szczególnie uważać, by od żadnego z zawodników, a zwłaszcza od młodszych, nie żądać



za dużo naraz. Najefektywniejszym rozwiązaniem jest ukierunkowanie się w pewnym okresie na pracę nad poprawą jednego elementu technicznego/taktycznego, a stosowanie drugiego jedynie dla urozmaicenia.

Wybrane rodzaje treningu indywidualnego (techniczno-taktycznego):

1. Trening techniki piłkarskiej (prowadzenie, uderzenie, przyjęcie piłki, zwody itd.).
2. Trening techniczno-taktyczny (podania, przyjęcia piłki, strzały, gra 1 × 1 itd. specyficzne dla danej pozycji zawodnika/zawodniczki na boisku).

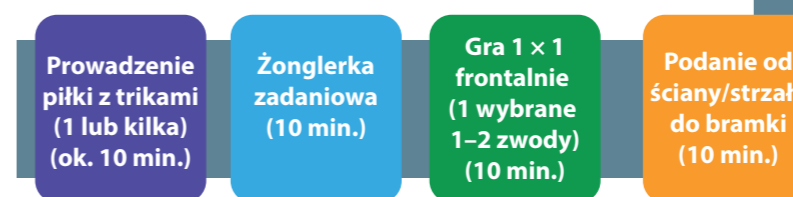
Nowoczesny futbol stawia przed zawodnikami wysoko poprzeczkę, dlatego zawodnicy powinni posiadać umiejętności odpowiedniego zachowania się na danej pozycji na boisku w stale zmieniających się warunkach gry. Opanowanie przez piłkarzy niezwykle ważnych elementów i zachowań podczas gry na pozycjach wiodących i alternatywnych zwiększa efektywność i skuteczność gry zespołu. W związku z powyższym trening indywidualny pozycyjny staje się nieodłączną formą długofalowego procesu szkolenia zawodników.

Pamiętać należy tutaj przede wszystkim, aby stwarzać warunki jak najbardziej podobne do meczu na danej pozycji. Oznacza to, że zawodnicy powinni ćwiczyć na właściwych dla siebie pozycjach, w określonych częściach boiska, z partnerami i przeciwnikami. Aktywność i zaangażowanie zawodników atakujących i broniących powinny być dozowane w zależności od umiejętności ćwiczących oraz potrzeby wysokości tempa wykonania ćwiczenia. Ważne jest, by w miarę opanowania ćwiczenia zawodnicy otrzymywali pełną swobodę w podejmowaniu decyzji, rozwiązywaniu problemów sytuacji boiskowych!

Reasumując powyższe zagadnienie, można stwierdzić, że trening indywidualny stawia przed trenerami kolejne możliwości szkoleniowe, a przed zawodnikami szansę na szybsze podwyższenie swoich umiejętności poprzez opanowanie wzorców skutecznych zachowań podczas gry.

Przykład 1

Jednostka samodzielna treningu indywidualnego (z trenerem lub bez)



Przykład 2

Proponycja treningu indywidualnego w części głównej treningu (fragment treningu)

Część główna 1a

Gra 1 × 1 w sektorze środkowym i bocznym (15 min)

Organizacja: jak na grafice.

Przebieg:

- Sektor boczny:** po podaniu od trenera gra 1 × 1:
- Atakujący ma przeprowadzić piłkę przez bramkę oznaczoną czerwonymi stożkami.
 - Obrońca ma odebrać piłkę i podać ją do trenera.
- Sektor środkowy:** po podaniu od partnera gra 1 × 1
- Atakujący ma przeprowadzić piłkę przez jedną z dwóch otwartych bramek oznaczonych żółtymi stożkami.
 - Obrońca ma odebrać piłkę i podać do trenera.
 - Czas akcji maks. 10 s.

Punkty szkoleniowe:

- Dostawienie na 3 fazy (skrócenie dystansu, zwolnienie, atak na piłkę w optymalnym momencie).
- Nisko na nogach.
- Aktywna obrona.

Część główna 1b

Gra 2 × 2 w sektorze środkowym i bocznym (15 min)

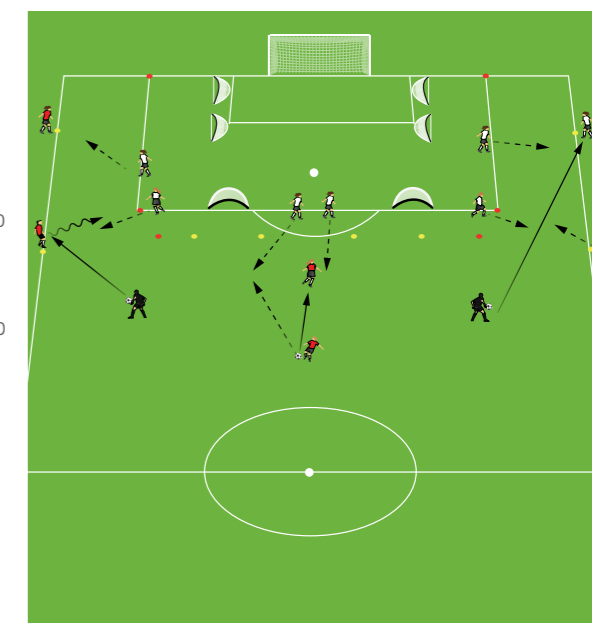
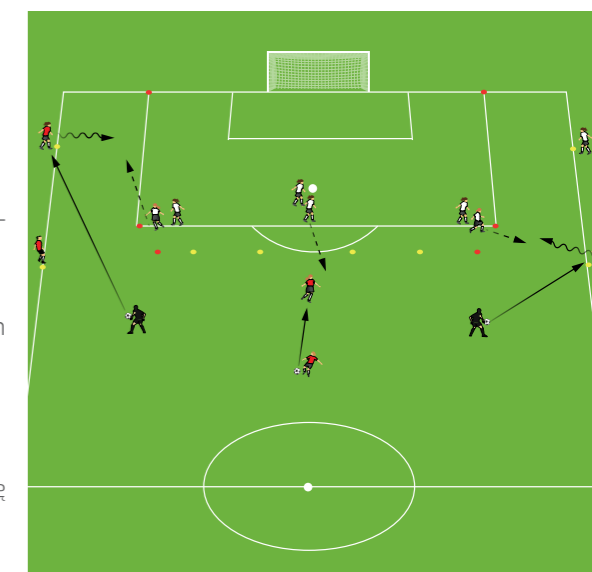
Organizacja: jak na grafice.

Przebieg:

- Sektor boczny:** po podaniu od trenera gra 2 × 2:
- Atakujący mają przeprowadzić piłkę przez linię lub oddać strzał do jednej z dwóch bramek.
 - Obrońcy mają odebrać piłkę i podać do trenera.
- Sektor środkowy:** po podaniu od partnera gra 2 × 2:
- Atakujący mają przeprowadzić piłkę przez linię otwartej bramki lub oddać strzał do jednej z dwóch bramek.
 - Obrońcy mają odebrać piłkę i podać ją do trenera.
 - Czas akcji maks. 10 s.

Punkty szkoleniowe:

- Dostawienie na 3 fazy.
- Jeden atakuje, a drugi asekuje.
- Przekazywanie lub do końca za swoim (komunikacja).
- Aktywna obrona.



Przykład 3

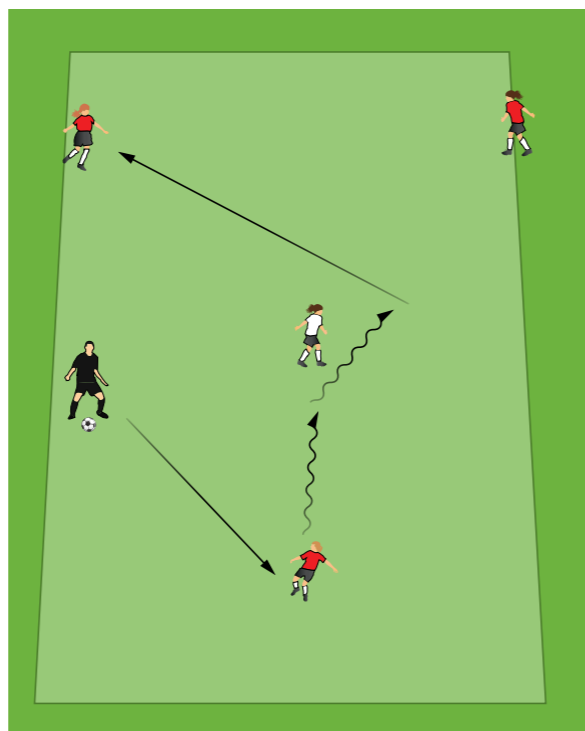
Propozycja środków treningowych do treningu indywidualnego w grupie przed treningiem

Doskonalenie zwołów

Organizacja: jak na grafice.

Przebieg:
Po podaniu od trenera zawodnik czerwony prowadzi piłkę w kierunku obrońcy (biały), przed którym wykonuje jeden z doskonalonych zwołów, po czym podaje piłkę do jednego z dwóch zawodników czerwonych, który sygnalizuje chęć przyjęcia piłki poprzez np. uniesienie ręki. Obrońca jest biernym obrońcą, który zmienia swoje ustawienie (frontalne, boczne).

- Punkty szkoleniowe:
- Wykonanie z obrońcą biernym.
 - Wykonanie z obrońcą czynnym.
 - Doskonalenie jednego zwołu na obie strony (decyzyjność uzależniona od ustawienia obrońcy).
 - Zwody z przeciwnikiem ustawionym frontalnie należy wykonywać, prowadząc piłkę prosto na niego lub diagonalnie. W drugiej opcji łatwiej „złapać go na złej nodze”.
 - Zachowanie właściwej odległości od obrońcy (nie za daleko – obrońca zdąży zareagować/ani za blisko – obrońca zdola wybić piłkę).

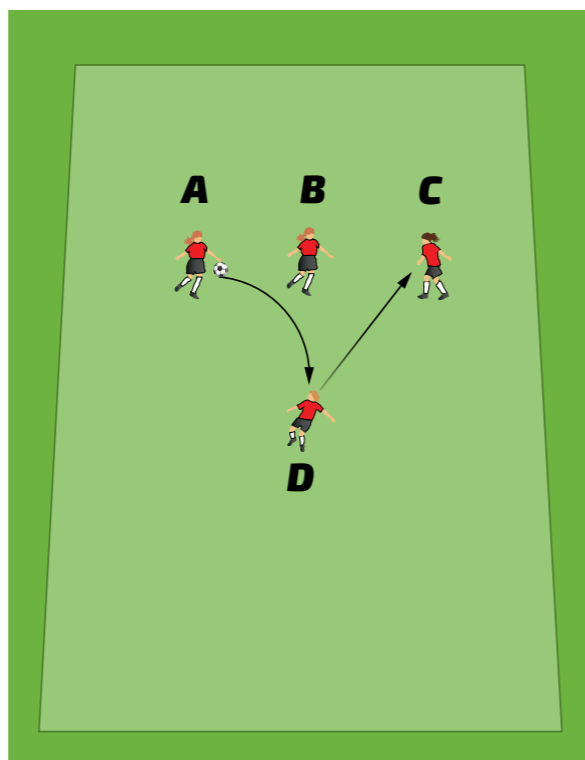


Doskonalenie uderzenia piłki głową

Organizacja: jak na grafice.

Przebieg:
Zawodnik A podaje rękoma piłkę do zawodnika D, który uderza ją głową, ukierunkowując do zawodnika B lub C, tak by z łatwością mógł złapać. Po wykonaniu 5 uderzeń piłki zmiana zawodników.

- Punkty szkoleniowe:
- Wykonanie w miejscu.
 - Wykonaniu w marszu, w biegu.
 - Wykonanie w wyskoku (jednonóż – z przedniej nogi, obunóż).
 - Wykonanie z obrońcą biernym.
 - Wykonanie z obrońcą czynnym.
 - Uderzenie piłki czołem, oczy otwarte.
 - Ustawienie się na linii lotu piłki.
 - Jedna noga wysunięta do przodu. Ugięte nogi w kolanach i odchylony tułów do tyłu.
 - Podczas uderzenia pochylenie tułowia do przodu, głowa wyprostowana, mięśnie szyi napięte.



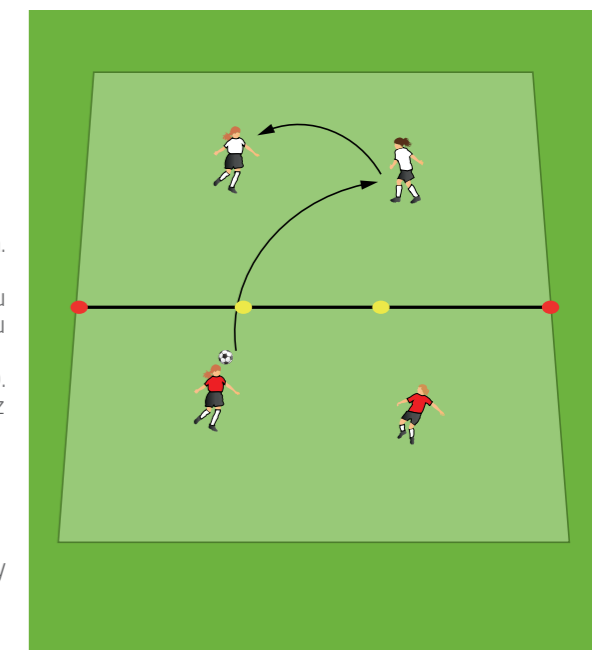
Doskonalenie przyjęć piłki/uderzenia piłki z woleja

Organizacja: jak na grafice.

Pole gry: 10 × 5 m.

- Przebieg:
Gra 2 × 2 (badminton):
- Rozpoczęcie gry po podrzuceniu piłki rękoma przez zawodnika/z podłoża.
 - Piłka może tylko 1 raz odbić się od podłoża.
 - Dozwolone jest zagranie piłki na połowę przeciwników po wykonaniu przynajmniej jednej, a maksymalnie dwóch wymian piłki w powietrzu pomiędzy zawodnikami jednej drużyny.
 - Zawodnik ma prawo odbijać piłkę każdą częścią ciała (z wyjątkiem rąk).
 - Zawodnik ma prawo dotykać piłkę w jednej akcji nie więcej niż 2 razy z rzędu.
 - Gra do 11 pkt.

- Punkty szkoleniowe:
- Przyjmować piłkę różnymi częściami ciała.
 - Podejmować częste próby zagrania piłki wewnętrzną częścią stopy z powietrza.
 - Aktywne poruszanie się po wyznaczonym polu gry.
 - Komunikacja.



Przykład 4

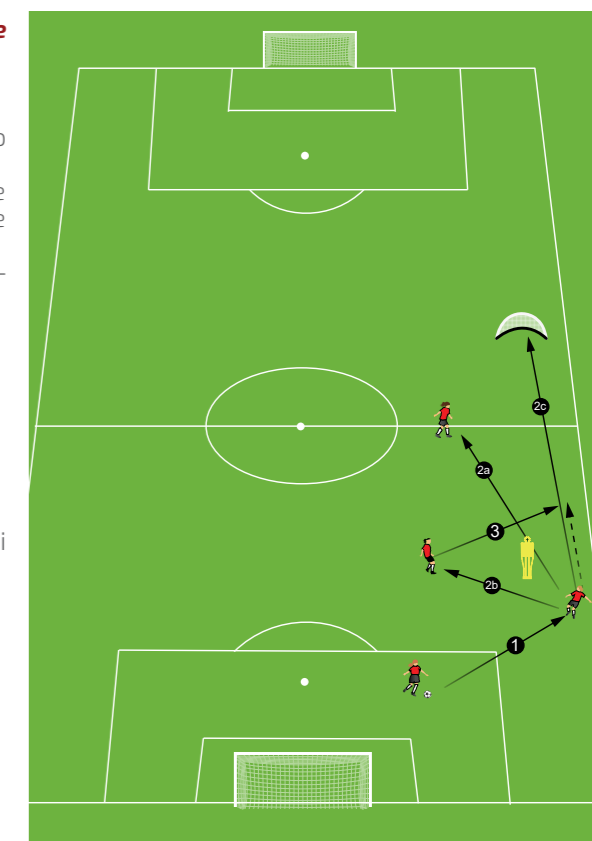
Propozycja treningu indywidualnego w grupie (z wykorzystaniem pozycji na boisku) w końcowej części treningu

Pozycja 2/3. Akcent: doskonalenie przyjęć i podań piłki w strefie niskiej

- Przebieg:
- Po podaniu od partnera przyjęcie piłki w pozycji otwartej, kierunkowo wzdłuż linii bocznej boiska.
 - Po przyjęciu piłki podanie piłki 2a – podanie dolne/2b – podanie dolne/2c w zależności, kto podniesie rękę do góry (2c jeśli nikt nie podniesie – podanie górne do małej bramki).
 - Po podaniu powrót do pozycji wyjściowej w gotowości na kolejne podanie.
 - Zmiana zawodników po wykonaniu 6 podań.

- Odmiany:
- Rozegranie z zawodnikiem z pozycji nr 6.
 - Rozegranie pod presją wywieraną przez jednego zawodnika.

- Punkty szkoleniowe:
- Właściwa pozycja: otwarta, WPR.
 - Przyjęcie dalszą nogą w kierunku bramki przeciwnika (wzdłuż linii lub w kierunku środkowego sektora).
 - Celne podanie z optymalną siłą.
 - Po podaniu wyjście na wolne pole.

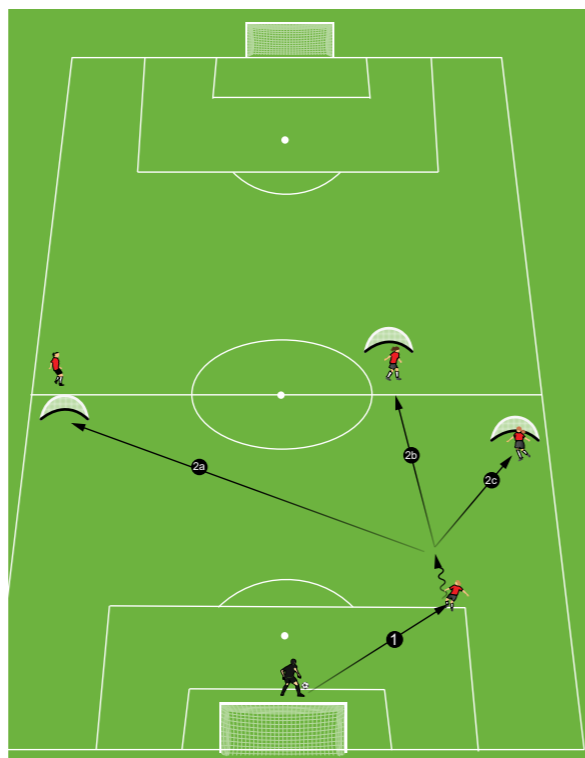


Pozycja 5/4. Akcent: doskonalenie przyjęć i podań piłki w strefie niskiej

- Przebieg:
- Po podaniu od trenera przyjęcie piłki w pozycji otwartej w kierunku bramki przeciwnika.
 - Po przyjęciu podanie piłki 2a/2b lub 2c w zależności od tego, która bramka jest wolna.
 - Po podaniu powrót do pozycji wyjściowej w gotowości na kolejne podanie.
 - Zmiana zawodników po wykonaniu 6 podań.

- Odmiany:
- Podanie od trenera z różnych miejsc.
 - Rozegranie pod presją wywieraną przez jednego zawodnika.
 - Podanie tylko górne do bramek.

- Punkty szkoleniowe:
- Właściwa pozycja: otwarta.
 - Przyjęcie dalszą nogą w kierunku bramki przeciwnika (prawa i lewa noga).
 - Celne podanie z optymalną siłą.



Pozycja 6. Akcent: doskonalenie przyjęć i podań piłki w strefie średniej

- Przebieg:
- Po podaniu od trenera przyjęcie piłki w pozycji otwartej w kierunku bramki przeciwnika.
 - Po przyjęciu piłki podanie piłki 3a/3b.
 - Po podaniu powrót do pozycji wyjściowej w gotowości na kolejne podanie.
 - Zmiana zawodników po wykonaniu 6 podań.

- Odmiana:
- Podanie od trenera z różnych miejsc.
 - Rozegranie pod presją wywieraną przez jednego zawodnika.
 - W drugim kontakcie zawodnik uderza piłkę góra do małej bramki.
 - Podanie piłki do bramki niezastawionej przez zawodnika.

- Punkty szkoleniowe:
- Właściwa pozycja: otwarta, WPR.
 - Przyjęcie dalszą nogą w kierunku bramki przeciwnika lub wolnego pola (prawa i lewa noga).
 - Celne podanie z optymalną siłą (wewn. część stopy, wewn. podbicie).
 - Kontrola piłki w ruchu.
 - Szybkość działania.

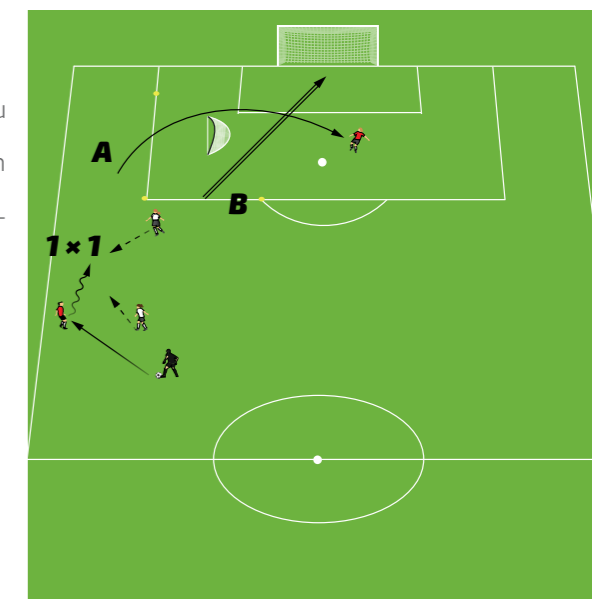


Pozycja 7/11. Akcent: doskonalenie gry 1 x 1 w bocznym sektorze

- Przebieg:
- Po podaniu od trenera przyjęcie piłki w pozycji otwartej w kierunku bramki przeciwnika.
 - Po przyjęciu piłki rozpoczyna się gra 1 x 1 z obrońcą ustawionym frontalnie (bokiem).
 - Zawodnik ma możliwość wykonania dośrodkowania A lub przeprowadzenia gry 1 x 1 w środkowy sektor, finalizując akcję strzałem.
 - Obrońca, po przejęciu piłki, wykonuje podanie do trenera.

- Odmiany:
- Podanie od trenera z różnych miejsc.
 - Na zmianę gra 1 x 1 frontalnie i bokiem.

- Punkty szkoleniowe:
- Właściwa pozycja: otwarta, WPR.
 - Przyjęcie dalszą nogą w kierunku przeciwnika lub wolnego pola.
 - Wybór właściwego sytuacyjnie rozwiązania.
 - Blokowanie piłki (przeciwnik z boku).
 - Po dryblingu przyśpieszenie.
 - Po stracie piłki próba szybkiego odbioru.

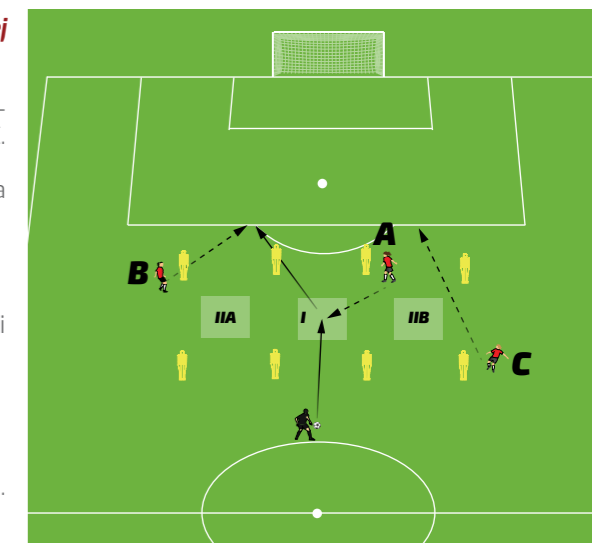


Pozycja 8/10. Akcent: doskonalenie przyjęć i podań w strefie wysokiej

- Przebieg:
- Po podaniu od trenera wybiegnięcie zawodnika A, przyjęcie piłki z obrotem i podanie prostopadłe za linię obrony do zawodnika B lub C.
 - Zawodnik A może bez przyjęcia wykonać podanie piłki.
 - Zawodnik A może po przyjęciu piłki z obrotem wykonać drybling za linię obrony ze strzałem.

- Odmiany:
- Za zawodnikiem A wybiega obrońca, wywierając presję.
 - Wybiegnięcie zawodnika A z boku pomiędzy strefami (bez presji i z presją obrońcy).

- Punkty szkoleniowe:
- Kontrola otoczenia (WPR).
 - Przyjęcie piłki i podanie zawsze w ruchu.
 - Pierwszy kontakt z piłką z pełną kontrolą i w zamierzonym kierunku.
 - Szukanie podań i dryblingu za linię obrony.
 - Timing i siła podań.

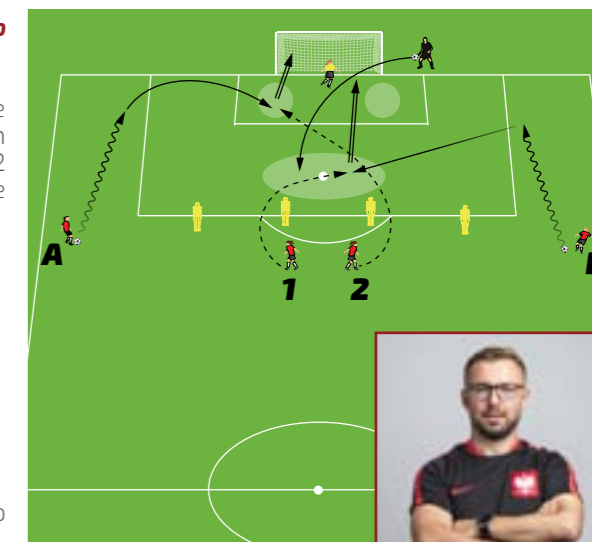


Pozycja 9. Akcent: doskonalenie skuteczności strzałów z pola karnego

- Przebieg:
- Zawodnik A rozpoczyna szybkie prowadzenie piłki, następnie wykonuje podanie do jednej z trzech wyznaczonych stref strzału znajdujących się w polu karnym. W daną strefę ścieżką ruchu wbiega zawodnik 2 i wykonuje strzał (wraca z „dobitką”, jeśli jest potrzebna), następnie wybiega do oddania strzału głową po podaniu od trenera.

- Odmiany:
- Zwodne ścieżki ruchu zawodników 1, 2.
 - Podania od A i B półgórne i górne.
 - Podania od trenera z różnych miejsc.

- Punkty szkoleniowe:
- Wszystkie działania wykonywane dynamicznie.
 - Kontrola ustawienia bramkarza przed strzałem.
 - Uderzenia piłki wszystkimi częściami stopy.
 - Koncentracja przy wybitej piłce przez bramkarza do ponownego strzału (jak w meczu).



Dr Marcin Kasprovic Trener reprezentacji Polski kobiet do lat 17

LEGENDA:

- PODANIE: →
- PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING: ~~~~~
- STRZAŁ: ⇨
- BIEG BEZ PIŁKI: - - - - -
- ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI: <--->
- LINE POMOCNICZE: - - - - -
- OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ: 1
- STRATA PIŁKI: ★

LEGENDA:

- PODANIE: →
- PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING: ~~~~~
- STRZAŁ: ⇨
- BIEG BEZ PIŁKI: - - - - -
- ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI: <--->
- LINE POMOCNICZE: - - - - -
- OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ: 1
- STRATA PIŁKI: ★

Trening piłki nożnej to nie tylko kształtowanie umiejętności technicznych i taktycznych. Aby w pełni rozwijać zawodnika, należy pamiętać także o filarach mentalności i edukacji. Kluczowe jest zrozumienie ich potrzeby oraz przełożenie ich na samą grę.



ZNACZENIE MENTALNOŚCI I EDUKACJI DLA MŁODEGO PIŁKARZA

Jako trenerzy wymagamy od naszych podopiecznych bezwarunkowego zaangażowania, wykonywania zadań bez względu na zaistniałe sytuacje, a przede wszystkim rozumienia gry. Wszystkie te požądane przez nas elementy musimy wzmacniać w treningu. Naszą rolą w tym procesie jest nieustanna obserwacja i dostosowywanie metod pracy.

Żeby zobrazować istotność wiedzy i mentalności, pozwolimy sobie przytoczyć wspomnienia jednego z byłych ekstraklasowych piłkarzy. Podczas kursu trenerskiego opowiedział on, jak wyglądał jego typowy dzień w czasach, kiedy zaczynał grać w piłkę. Aby dotrzeć na trening, prosto ze szkoły jechał rowerem 10 km na stację kolejową. Tam wsiadał w pociąg, w którym spędzał 45 min. Gdy docierał na miejsce, pozostawał jeszcze krótki spacer na boisko. Po treningu pokonywał całą trasę z powrotem. Robił to 3-4 razy w ciągu tygodnia, a w weekendy dodatkowo dojeżdżał na mecze. Nie miały dla niego znaczenia warunki atmosferyczne, nie mógł liczyć na wsparcie zapracowanych rodziców, nie osiągał wówczas żadnych korzyści materialnych.

Takich przykładów jest oczywiście dużo więcej. Podobne doświadczenia wielokrotnie opisywał choćby Jakub Błaszczykowski, dojeżdżający na treningi po kilkadziesiąt kilometrów autobusem. W pamięci mamy też opowieści wielu trenerów grup młodzieżowych, którzy przytaczali historie

o swoich wychowankach osiągających sukcesy sportowe dzięki niesamowitej determinacji do samego uczestnictwa w treningu. Wielokilometrowe marsze, długie dojazdy, niekorzystne środowisko czy kiepskie warunki nie stanowiły dla nich wymówki, a jedynie drobną przeszkodę na drodze do celu. Również gra podwórkowa, w której wprawdzie obowiązywały zasady, najczęściej jednak odnoszące się do prawa silniejszego, hartowała zdrowie i odporność na przeciwności. W takich warunkach mentalność kształtowała się naturalnie.



Oczywiście nikt nie wymaga, żebyście zaserwowali swoim podopiecznym podobne utrudnienia. Warto jednak pamiętać, że w czasach, kiedy zawodnik przywożony i odprowadzany jest pod same drzwi, kiedy niejednokrotnie nie martwi się nawet o samodzielne spakowanie na trening, musimy zadbać o jego odpowiednie ukształtowanie mentalne. Żeby dobrze to zrobić, warto zrozumieć, czym w ogóle jest mentalność i jak wygląda proces jej kształtowania. Jak mawiał amerykański pisarz i przedsiębiorca, Jim Rohn: „charakter nie jest czymś wrodzonym, czego nie można zmienić, jak odciski palców. To coś, z czym się nie urodziłeś i musisz wziąć odpowiedzialność za jego kształtowanie”.

Okazuje się, że w piłce nożnej mentalność jest niezwykle istotna. Presja towarzysząca grze jest realna, podobnie jak wiele innych problemów, o których często zapominamy. Kwestia świadomości o roli psychiki wygląda dziś jednak o wiele lepiej niż kiedyś. Kształtowanie mentalności młodych zawodników sprawia, że w przyszłości powinni oni chociażby lepiej radzić sobie z porażkami. Trening mentalny jest dla umysłu dokładnie tym, czym dla mięśni zawodnika jest trening fizyczny. To właśnie mentalność zawodnika decyduje o tym, czy wytrzyma on w treningach, czy opanuje nerwy podczas meczu, czy pozostanie skoncentrowany w najważniejszych momentach i czy ostatecznie będzie skuteczny.

Samozaparcie i waleczność to też kwestia głowy. To, co się w niej dzieje, często ma ogromny wpływ – być może wręcz kluczowy – na to, czy dany zawodnik odniesie sukces, czy też przegra z własnymi słabościami. Do osiągnięcia sukcesu potrzebne jest pełne poświęcenie i mnóstwo potu wylanego na treningach. Jeśli zbudujemy w sobie mentalność zwycięzcy, nie poddamy się na ścieżce do obranego celu. Każdy zawodnik, który jest ambitny i marzy o sukcesie, musi rozwijać się fizycznie, technicznie, taktycznie oraz mentalnie. Poniżej przedstawiamy pięć najważniejszych umiejętności w tym ostatnim obszarze. Jako trener powinieneś stosować je w treningu.

BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI

Świadomość to zdawanie sobie sprawy ze zjawisk wewnętrznych (procesy myślowe) i zewnętrznych oraz odpowiednie reagowanie na nie. To fundament do pracy i szybkiego rozwoju, który pozwoli w szybkim tempie przyswajać wszystko, co chce przekazywać trener. Najprościej mówiąc – to pobudzenie profesjonalizmu, dyscypliny i marzeń, czyli wiedza na temat tego, po co wykonuje się daną czynność, a nie wykonywanie jej na zasadzie „bo tak trzeba”. Piłkarz z doskonałym zaangażowaniem odpowiednio pracuje nie tylko na meczu, ale także na treningu.

KONCENTRACJA I OPANOWANIE

Najważniejszymi czynnikami są skupienie na danym obszarze oraz czas, przez jaki zawodnik potrafi to skupienie utrzymać. Zawodnicy odpowiednio skoncentrowani szybko dopasowują się do nowych sytuacji. Z koncentracją uwagi bezpośrednio powiązana jest umiejętność opanowania. Razem regulują one skupienie, myśli oraz emocje, które wpływają na jakość występów.

SAMODYSCYPLINA

Samodyscyplina to odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych, samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera oraz kontrola emocji.

BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE

Zawodnik jest przekonany, że posiada konkretne umiejętności do realizowania celów indywidualnych i zespołowych. Jest odporny na niepowodzenia, które są dla niego jedynie drobnymi potknięciami. Budowanie pewności to również

skuteczne wyznaczanie celów, które pomogą w zachowaniu poczucia pewności siebie. Muszą być one realistyczne, ambitne, osiągalne, konkretne i koniecznie zapisane. Szczególne znaczenie należy przypisać celom krótkoterminowym, które powinny dawać zawodnikowi informację zwrotną o ukończeniu zadania i tym samym być źródłem satysfakcji z własnego dokonania.

Bardzo ważne jest, by cele odpowiadały aktualnym potrzebom zawodnika. I tak na przykład sportowiec, który jest w stosunku do siebie bardzo krytyczny i reaguje zbyt emocjonalnie na własne pomyłki, może wyznaczyć cel typu: „rozluźnij się i włączaj do gry – bez emocji”. Niebezpieczeństwem może być tutaj cienka granica pomiędzy dużą pewnością siebie a arogancją i narcyzmem.

KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI

Kształtowanie motywacji to dążenie do celu, podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń, stawianie do walki również z teoretycznie silniejszymi przeciwnikami.



Do skutecznej motywacji szkoleniowcy coraz częściej wykorzystują filmy oraz klipy, które w znacznym stopniu mają wpływ na zawodnika. Odprawy przedmeczowe stają się multimedialnymi spektaklami, trenerzy w pełni wykorzystują





potencjał tkwiący w pełnych energii filmowych produkcjach. Tuż przed finałowym meczem Ligi Mistrzów pomiędzy Barceloną a Manchesterem United w 2009 r. Josep Guardiola zaprezentował swoim piłkarzom film zmontowany specjalnie na tę okazję. Pojawili się w nim najlepsze zagrania wszystkich jego ówczesnych podopiecznych. Jako podkład muzyczny posłużył motyw z „Gladiatora”. W swoim wideo Hiszpan nie zapomniał nawet o rezerwowym bramkarzu, Jose Pinto. To kolejny ważny element – umiejętne dowartościowanie każdego zawodnika zespołu, niezależnie od jego rzeczywistej roli na boisku.

Trenerzy pracujący z najmłodszymi zawodnikami muszą dbać o pozytywną stymulację zawodników. Pamiętajmy, aby nasza trenerska motywacja była dodatnia. Zachęcajmy piłkarzy do podejmowania pozytywnego ryzyka na boisku. Motywacja negatywna, w której jest wiele zakazów i ograniczeń, burzy proces rozwoju młodych piłkarzy.

Kodeks mentalny zawodnika

1. Buduj swoją odporność psychiczną.
2. Wyznaczaj konkretne, ambitne i realne cele.
3. Szukaj swojej motywacji.
4. Buduj swoją pewność siebie w oparciu o codzienne sukcesy i treningi.
5. Kieruj swoim dialogiem wewnętrznym, zastępując negatywne myśli pozytywnymi.
6. Działaj skutecznie pod presją, koncentrując się na bieżącym zadaniu.
7. Przegrana nie musi być porażką, każdy ma prawo popełnić błąd.
8. Pracuj nad swoją komunikacją z trenerem i innymi zawodnikami.
9. Bądź przywódcą w ważnych chwilach – bierz odpowiedzialność za swoje sukcesy i błędy.
10. Pamiętaj, że jesteś częścią drużyny – pracując razem, możecie osiągnąć wspólny cel.

Dobrym przykładem planowania obszaru mentalnego jest program szkolenia PZPN zgodnie z programem szkolenia AMO.

OBSZAR MENTALNY	SKRZAT – JUNIOR G	ZAK – JUNIOR F	ORLIK – JUNIOR E	MŁODZIK – JUNIOR D
BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych Celowość wykonywanych ćwiczeń w treningu	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych Celowość wykonywanych ćwiczeń w treningu	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych Wpływ treningu na rozwój indywidualny zawodnika Indywidualna praca poza treningiem	Wpływ treningu na rozwój indywidualny zawodnika Indywidualna praca poza treningiem Współpraca w grupie (drużynie) a indywidualne korzyści dla zawodnika
KONCENACJA I OPANOWANIE		Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera Spokój i opanowanie w realizacji poszczególnych działań boiskowych	Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera Odpowiednie nastawienie w trakcie wykonywania ćwiczeń	Odpowiednia koncentracja na zadaniach przedstawianych przez trenera Decyzyjność w rozwiązywaniu sytuacji łatwych i trudnych
SAMODYSCIPLINA		Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych Samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera	Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych Samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera	Odpowiednie przygotowanie do zajęć treningowych Samodzielna realizacja zadań nakreślonych przez trenera
BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE	Wzmocnienie pozytywne Efekty działań zawodnika Kreatywność	Pozytywne wzmocnienie Odwaga w podejmowaniu decyzji Kreatywność	Pozytywne wzmocnienie Odwaga w podejmowaniu decyzji Kreatywność	Pozytywne wzmocnienie Odwaga w podejmowaniu decyzji Kreatywność
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI	Dążenie do celu Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń	Odwagne dążenie do celu Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń	Odwagne dążenie do celu Podejmowanie rywalizacji z silniejszymi Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń	Odwagne dążenie do celu Podejmowanie rywalizacji z silniejszymi Podejmowanie rywalizacji mimo niepowodzeń

Każdy ma marzenia. Jeden chce grać w Primera Division, inny chce być tak dobry jak Robert Lewandowski. Spełnienie tych marzeń wymaga pracy i ponadprzeciętnego wysiłku. Kluczem do sukcesu na boisku jest nasz umysł. Silna psychika, czyli wysoko rozwinięte kluczowe umiejętności mentalne, tworzy bazę do skutecznych działań. Ułatwia podniesienie się po porażce, przyspiesza powrót po kontuzji, gwarantuje spokój i opanowanie w najważniejszych występach. Odpowiednia mentalność to po prostu właściwa droga do sukcesu.

Nie mniej ważny jest kolejny filar szkolenia, czyli edukacja. To dzięki niej zawodnik rozpoznaje na boisku sytuacje i wie, jak powinien się w nich zachować. Posiadanie wiedzy będzie sprzyjało rozumieniu gry. Realizacja tego obszaru powinna być w procesie treningowym zaplanowana i uporządkowana. Musimy odnieść się tu do wieku, możliwości percepcyjnych oraz poziomu zawodników. Istotne jest, żeby po zakończeniu każdego etapu szkolenia posiadali oni określony zasób informacji umożliwiających im dalszy rozwój.

Wiedzy nie możemy ograniczać wyłącznie do wiadomości o samej grze. Wymogi dzisiejszej – nie tylko profesjonalnej – piłki, a także profilaktyka unikania kontuzji, budowanie pozytywnych nawyków czy zagrożenia uzależnień stawiają przed trenerami konieczność pokazywania zawodnikom właściwych postaw i zachowań. Odpowiednie odżywianie i nawodnienie, wypoczynek, sen, znajomość swojego organizmu i jego potrzeb, a z drugiej strony negatywne skutki zażywania używek to zagadnienia, które powinniśmy poruszać.

Oprócz kształtowania postawy prozdrowotnej należy pamiętać również o uspołeczniającej roli treningu. Indywidualne umiejętności i predyspozycje poszczególnych zawodników muszą służyć drużynie. Nieżyjący już argentyński piłkarz i trener Helenio Herrera zwykł mawiać, że „kto gra pod siebie – ten gra dla przeciwnika, kto gra dla drużyny – gra dla siebie”.

Każdy zawodnik powinien posiadać umiejętność funkcjonowania w grupie. Kluczowe w tym aspekcie jest kształtowanie umiejętności społecznych, rozwoju osobistego oraz rozwoju strefy emocjonalnej:

- poprawna komunikacja i umiejętność przekazania informacji,
- posiadanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych,

- współdzielenie podczas ćwiczeń, gier i zabaw,
- budowanie poczucia własnej wartości,
- umiejętność radzenia sobie z krytyką,
- dostrzeganie i wyrażanie emocji swoich oraz kolegów z zespołu,
- umiejętność odreagowywania.

Więcej informacji o obszarze wiedzy można znaleźć we wspomnianym już wcześniej programie szkolenia PZPN na bazie AMO.

WIEDZA	SKRZAT – JUNIOR G	ZAK – JUNIOR F	ORLIK – JUNIOR E	MŁODZIK – JUNIOR D
PODSTAWOWE ZASADY ZACHOWANIA SIĘ PRZED TRENINGIEM, W TRAKCIE I PO TRENINGU	Odpowiedni ubiór na zajęcia treningowe Pomoc w organizacji sprzętu treningowego Pomoc w porządkowaniu sprzętu treningowego			
NAWADNIANIE I ODŻYWIANIE	Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu	Znaczenie nawadniania w trakcie zajęć treningowych Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu Odpowiednia liczba posiłków w dniu z jednostką treningową Składniki podstawowej diety sportowca	Nawadnianie przed, w czasie i po treningu Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu Podstawy jadłospis i zasady zdrowego żywienia	Nawadnianie przed treningiem, w czasie i po treningu Spożycie wody i napojów izotonicznych Wpływ słodczy i „fast foodów” na efekty w treningu Podział produktów w diecie sportowca Spożywanie produktów potrzebnych dla dostarczenia odpowiednich składników odżywczych Niedobory składników niezbędnych w diecie piłkarza Wpływ witamin i ich brak na układ odpornościowy
ASPEKT SPOŁECZNY (PEDAGOGICZNY)	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność)	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność) Integracja społeczna	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność) Integracja społeczna	Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność) Integracja społeczna



Pozostał nam do omówienia jeszcze jeden składnik tego obszernego filaru. Aby przybliżyć jego znaczenie, przytoczymy poniżej cytaty pochodzący z francuskiego filmu dokumentalnego pt. „Uliczna piłka”:

„Trenuje (u nas) 400 dzieciaków w kategoriach od U6 do U15. Pierwsze, co im mówię, to że nie zostaną zawodowcami (...) Nie miejcie zbyt ambitnych marzeń. Możecie postawić sobie taki cel, ale nie warto fiksować się tylko na nim (...) Nie chcemy, żeby powtarzali nasze błędy. Dlatego jestem dla nich ostry, ustalą granice. Chcę, by pracowali ciężko, aby ją przekroczyć, ale prawda jest taka, że spośród 5 tysięcy zawodników tylko jeden wejdzie do zawodowej piłki. Spośród 100 chłopców w centrum treningowym 86 rezygnuje w wieku 16 lat i wraca grać na podwórko. Kluczem jest edukacja. Od niej zależy sukces. Przyszłość zależy od nauki, a nie od piłki. To brutalne, bo oni żyją dla futbolu, a ja każę im zdjąć różowe okulary. Lepsze to niż trzymanie ich w utrudzie”.

Każdy trener dzieci i młodzieży, bez względu na poziom rozgrywek, może identyfikować się z tymi słowami. Oddają one to, o czym powinniśmy pamiętać, nie ograniczając się jedynie do boiskowego postrzegania obszaru edukacji.

Znajomość języków obcych ułatwiająca aklimatyzację w zagranicznych zespołach. Matematyka i zasady ekonomii potrzebne w pracy oraz biznesie. Wiedza ogólna i rozwijanie innych pasji oraz zainteresowań w celu zabezpieczenia przyszłości po zakończeniu kariery. To wszystko ma znaczenie. O to wszystko dbają najlepsi piłkarze. Przykładów nie trzeba szukać daleko. Mogą za nie posłużyć reprezentanci Polski – Robert Lewandowski czy Grzegorz Krychowiak.

Wymagania profesjonalnej piłki sprawiają, że można zaobserwować korelację pomiędzy obowiązkowym i odpowiedzialnym podejściem do obowiązków szkolnych a osiąganymi później wynikami sportowymi. Mocno ryzykowna jeszcze kilkanaście lat temu teza dzisiaj powoli znajduje swoje potwierdzenie choćby w postaci młodzieżowych reprezentacji województw czy Polski. Uczestniczący w zgrupowaniach zawodnicy to dobrzy lub bardzo dobrzy uczniowie. Warto o tym pamiętać i przytaczać ten przykład jako wzór i punkt odniesienia w prowadzeniu swoich zespołów, bez względu na ich poziom sportowy.

Mentalność i edukacja to filary będące niematym wyzwaniem. Oba są odpowiedzią na współczesne zapotrzebowanie w piłce nożnej. Szkoleniowcy muszą dzisiaj prowadzić zajęcia, skupiając się nie tylko na samych środkach treningowych, ale również wchodząc w rolę wychowawcy i mentora.

Na zakończenie zebraliśmy w pigułce najważniejsze informacje dotyczące mentalności i edukacji.

Mentalność

- Trener jest wzorem dla dziecka. Jeżeli będzie potrafił zarażać je pasją do piłki, będzie wesół, otwarty i właściwie zmotywuje, to dziecko także z większym zaangażowaniem i energią podojdzie do swoich obowiązków.
- Buduj u dziecka poczucie własnej wartości, chwal je. Pochwały i wyróżnienia zwiększają otwartość i pewność siebie u dzieci. Te cechy pozwalają z kolei dziecku na odważną i kreatywną grę na boisku.
- Stop ironii, dołowaniu i sterowaniu. Trener stosujący te metody doprowadza do strachu przed krytyką i karą, co w konsekwencji nie pozwala dziecku na zaprezentowanie pełni swoich umiejętności na boisku. Ma również wpływ na to, co poza boiskiem, może na przykład powodować kompleksy.

Edukacja

- Kontroluj wyniki w szkole. Dziecko, które nie jest w stanie podjąć podstawowemu obowiązkowi, jakim jest szkoła, nie będzie miało dość siły lub możliwości intelektualnych, aby w 100 procentach rozwinąć się piłkarsko. Współczesna piłka stawia coraz wyższe wymagania, chociażby z zakresu taktyki gry. Dlatego stymuluj dziecko do nauki i rozwoju własnej inteligencji, co ułatwi mu także rozwój na boisku.
- Wyjaśnij temat zajęć (ich cele i priorytety). Efektywność jest wtedy, gdy znam cel i dążę do jego realizacji. Zawodnik, który nie wie, jaki jest cel treningu, nie będzie też wiedział po jego zakończeniu, czy go zrealizował.
- Motywuj do pracy (w szkole, na boisku, w domu). Trening z zespołem to za mało. Zachęcaj podopiecznych do dodatkowej aktywności i rozwoju na wielu polach. To zwiększy możliwości rozwoju dziecka w późniejszych latach.
- Wprowadzaj w trening elementy samooceny (zmęczenie, skuteczność). Jeżeli przekonasz dziecko do samokontroli, będzie ono świadome i bardziej efektywne w każdej dziedzinie życia. Po treningu poproś dziecko o samoocenę jego zmęczenia. Dziecko będzie kontrolować swój organizm, a Ty przekonasz się, czy odpowiednio dobrałeś środki treningowe.

Michał Jaszczyk

Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, mogący pochwalić się licencją UEFA A. W swojej trwającej od 2005 r. karierze szkoleniowej pełnił funkcję trenera monitorującego również w innych projektach PZPN: AMO, Mobilnej AMO i OSSM. Poza tym prowadził między innymi Polonię Nowy Tomyśl, Sokół Pniewy, Pogoń Lwówek oraz Akademię Piłkarską Reissa


Arkadiusz Miedza

Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, posiadający licencję UEFA A. W swojej trwającej od 2009 r. karierze szkoleniowej pełnił funkcję trenera monitorującego również w innych projektach PZPN: AMO, Mobilnej AMO i OSSM. Poza tym jako trener prowadził Klub Sportowy Stadion Śląski Chorzów oraz Kadre Śląska



PRODUKTY Z REPREZENTACJĄ POLSKI W SKLEPIE KIBICA.
GRASZ Z NAMI?

SKLEP.LACZYNASPILKA.PL

 PZPN SKLEP KIBICA

CENTRUM PIŁKARSKIE R-GOL
WARSZAWA | UL. PUŁAWSKA 255