

SYSTEMOWE MISTRZOSTWO LEGII.  
CZY WAJCHA ZOSTAŁA PRZECHYLONA DO KOŃCA?

# TRENER

NR 2/2021 (155) **Nº 2**



MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ



# NINA PATALON

Nastat czas ciężkiej pracy

PLAN ARKI, JAKOŚĆ LOPEZA  
I KORONACJA PROJEKTU RAKOWA

Asystent  
Trenera  
JEST Z DRUGIEJ STRONY



**FASTER  
TOGETHER**

Speed in every element.  
The new Nike Mercurial.



JOIN US AT [NIKE.COM/FOOTBALL](https://www.nike.com/football)



Szanowni Czytelnicy!

Jesteśmy dumni, że Polska dochowała się pierwszej trenerki, która dzięki swoim dokonaniom i możliwościom realnie dotarła do zaszczytu prowadzenia pierwszej reprezentacji Polski kobiet. Są to pionierskie działania. Nina Patalon, choć jest młodą trenerką, pokazała już, że warto dać jej szansę. Jesteśmy pełni nadziei, że w dłuższej perspektywie uda nam się podnieść poziom piłki kobiecej na wyższy szczebel. Podkreślam, w dłuższej perspektywie, bo jest to długofalowy projekt.

Szkoda, że mamy tylko jedną kobietę, która tak wysoko doszła w hierarchii licencyjnych przepisów trenerskich. Czekamy na kolejne! Piłka kobieca potrzebuje kobiet na ławkach trenerskich, nie tylko mężczyzn. Chcemy, by dalej rozwijała się w sposób właściwy. Jesteśmy szczęśliwi, że trenerka poprowadzi najważniejszą reprezentację kobiecą w Polsce, bo jest to sygnał dla innych pań, które chcą w tym sporcie się bawić, działać i grać.

W piłce ligowej mężczyzn zespołem, który błysnął w tym sezonie, z pewnością jest Raków. Puchar Polski oraz wicemistrzostwo kraju to największe sukcesy w historii klubu z Częstochowy. Projekt długofalowy trwający tam od kilku lat przyniósł wymarzone owoce. Projekt z tym samym trenerem, z tym samym właścicielem, z tym samym składem decyzyjnym. Projekt, który pokazał, że cierpliwość w piłce nożnej poparta pracą i merytorycznym podejściem do zawodu po prostu się opłaca. Niestety nadal w Polsce „stótek” rotacyjny wśród trenerów jest dość duży w porównaniu do innych krajów europejskich. Raków jest pozytywnym wyjątkiem, przykładem harmonijnej współpracy zakończonej sukcesem. Dlatego z niecierpliwością wyglądam europejskich pucharów, bo jest to najwyższy, najtrudniejszy szczebel. To będzie coś nowego dla zespołu Rakowa Częstochowa i czas pokaże, jak sobie z tym wyzwaniem poradzi.

Większe doświadczenie w Europie ma z pewnością mistrz Polski Legia Warszawa. Mistrz zastużony, choć z tak dużym budżetem sukces na krajowym „podwórku” wydawał się wręcz cyklicznym obowiązkiem. Zespół ze stolicy finansowo, organizacyjnie i tym samym sportowo dominuje w naszej lidze. Oczywiście wielkie słowa uznania, bo praca trenera Czesława Michniewicza i poprzednich szkoleniowców była i jest tam widoczna.

Podobnie jak w przypadku pozostałych polskich klubów kluczowym sprawdzianem będzie jednak rywalizacja w europejskich pucharach. Choć mamy tutaj do czynienia z przypadkiem drużyny doświadczonej, obytej w Europie. Ta Europa dla Legii jest obowiązkiem, jest przyszłością. Dla dobra rozwoju polskiej piłki oby zakończyła się pozytywnym akcentem.

Oczywiście nasz magazyn jak zawsze jest obfity w treści szkoleniowe, konspekty treningowe, analizy i sporo wiedzy prosto z piłki amatorskiej. Z przyjemnością oddaję go w Wasze ręce, jednocześnie życząc Wam dużo zdrowia i wytrwałości. We współczesnym świecie to sprawy najważniejsze.

**Marek Koźmiński**  
wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych





<b>NINA PATALON: NASTAŁ CZAS CIĘŻKIEJ PRACY</b> _____	<b>6</b>
<b>PLAN ARKI, JAKOŚĆ LOPEZA I KORONACJA PROJEKTU RAKOWA</b> _____	<b>10</b>
<b>SYSTEMOWE MISTRZOSTWO LEGII. CZY WAJCHA ZOSTAŁA PRZECHYLONA DO KOŃCA?</b> _____	<b>12</b>
<b>TRENER JACEK GMOCH UHONOROWANY DIAMENTOWĄ ODZNAKĄ PZPN</b> _____	<b>14</b>
<b>HISTORYCZNY WYNIK REPREZENTACJI POLSKI. „DRUGI Z RZĘDU AWANS NA EURO TO NIE PRZYPADEK”</b> _____	<b>16</b>
<b>TO ONI WYWALCZYLI AWANS NA EURO</b> _____	<b>18</b>
<b>BŁAŻEJ KORCZYŃSKI: CEL? WYJŚĆ Z GRUPY NA EURO!</b> _____	<b>20</b>
<b>ODKRYWAMY KARTY...</b> _____	<b>22</b>
<b>TRENUJ JAK REPREZENTACJA U21</b> _____	<b>24</b>
<b>JAK UNIKAĆ KONTUZJI?</b> _____	<b>34</b>
<b>ORGANIZACJA KLUCZEM DOBREGO TRENINGU</b> _____	<b>38</b>
<b>CRUYFF ZNAD DUNAJCA W SZKÓŁCE ZAŁOŻONEJ PRZEZ TATĘ. Z WIZYTĄ W NOWOSĄDECKIEJ AKADEMII</b> _____	<b>42</b>
<b>TECHNIKA TO ZA MAŁO!</b> _____	<b>46</b>



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

**W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ**

### ŚCIAĞNAĆ

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*



# NINA PATALON: NASTAŁ CZAS CIĘŻKIEJ PRACY



*Pierwsza kobieta w kraju z licencją trenerską UEFA Pro. Pierwsza kobieta-selekcjoner w polskiej piłce. Nina Patalon łamie stereotypy i przeciera szlaki. Niedawno oficjalnie została selekcjonerką kobiecej reprezentacji Polski, ale ma już za sobą jeden mecz na ławce trenerskiej kobiecej drużyny narodowej seniorek. Czy czuje się „role model”, jakie będą jej największe wyzwania w najbliższej przyszłości i jak daleko naszej kadrze do światowego topu? – Zaczniemy robić wszystko, aby piłka nożna stała się dla nas najważniejsza, a reszta poukłada się sama – przekonuje w rozmowie z Łączy Nas Piłka Nina Patalon.*

**Pierwsza kobieta-selekcjoner. Ma Pani już dość tego określenia, czy wręcz przeciwnie – trzeba to podkreślać, aby wzmacniać pozycję i pewność siebie kobiet, które chcą pracować w piłce?**

Ja aż tak często tego nie słyszę (śmiej). Ważne jest, aby każda kobieta miała swoje cele i dążyła do ich osiągnięcia. Jako kobiety od zawsze mamy do pokonania o wiele więcej przeszkód czy barier niż nasi koledzy. Swoim entuzjazmem, pogodą ducha musimy pokazywać, że kochamy to, co robimy, a także wierzymy w swój plan i siebie. Kieruję się w życiu takim powiedzeniem: siedem razy upadłaś, ósmy powstań. I to jest chyba klucz do wszystkiego. Na nic nie ma gotowej recepty czy przepisu.

W piłce nożnej potrzebni są „role model”. W innych dyscyplinach sportu od lat funkcjonują kobiety, które pełnią różne funkcje od zawodniczek czy trenerek aż po działaczki. W futbolu jest ich mniej, ale ich liczba sukcesywnie się zwiększa. My, jako Polski Związek Piłki Nożnej, od 2014 roku wprowadziliśmy około 12 kobiet do młodzieżowych reprezentacji Polski. Zależy nam na tym, aby kobiety angażowały się w piłkę nożną. Chcemy pokazać, że to może być szansa dla wielu, np. byłych piłkarek. Mają wiedzę i doświadczenie, które pozwolą im zostać przy piłce po zakończeniu kariery. Śmiało mogę powiedzieć, że możemy, jako związek sportowy, być wzorem dla innych.

**To faktycznie się pomału zmienia, bo w przeszłości piłkarki rzadko pozostawały przy piłce po zakończeniu kariery. Czy to jest lub była kwestia braku możliwości, a może pojawiania się barier?**

Stwórzmy ludziom warunki i miejsce, a oni się znajdą. Myślę, że Polski Związek Piłki Nożnej stworzył i nadal tworzy warunki przyjazne do współpracy z kobietami. Dzięki temu coraz więcej kobiet chce pracować. Na zgrupowaniach Letniej Akademii Młodych Orłów czy Talent Pro pojawia się wiele młodych i zdolnych, a także doświadczonych trenerek. Zaznaczę jednak, że nie chodzi o to, żeby w piłce kobiecej pracowały same kobiety. Potrzebujemy także mężczyzn i również z nimi współpracujemy. Trzeba znaleźć odpowiednich ludzi, ale równocześnie wyrównywać szanse.

**Padło hasło „role model”. Czy Pani czuje się wzorem do naśladowania? Kimś, kto przeciera w polskiej piłce nożnej szlaki innym kobietom i je inspiruje?**

Jestem osobą, która dzieli się tym, co ma. Staram się pokazywać ludziom, którzy szczerze chcą zrobić coś dobrego, że mogą liczyć na moje wsparcie. Zawsze znajdę czas dla takich osób. Wszystko przecież na tym polega, aby pomagać i wspierać tych, którym zależy na tym samym, czyli w tym przypadku na rozwoju piłki kobiecej. Chciałabym,

aby dokoła mnie „rosty” mądre, dobre osoby, które będą to dalej upowszechniać. Takich liderów z pasją, energią i wiedzą trzeba wzmacniać i dawać im szansę zarządzania własną przestrzenią, bo to tylko może piłce kobiecej pomóc. Ja traktuję swoją pracę jako moją pasję i powołanie. Jeżeli tylko mogę kogoś zainspirować czy wesprzeć, to zawsze to robię. Był czas, kiedy mnie również wspierało wiele kobiet i mężczyzn – nadal wspiera, dlatego mam świadomość, że powinnam postępować tak samo.

**Niedawno została Pani oficjalnie selekcjonerką kobiecej reprezentacji Polski, ale ma już Pani za sobą jeden mecz w tej roli. Jaką naukę wyniosła Pani z kwietniowego zgrupowania i spotkania ze Szwecją?**

Przede wszystkim trzeba umieć słuchać swoich ludzi, żeby znać ich potrzeby i żeby później na boisku byli w stanie realizować plan, który sobie przyjmujemy, utożsamiali się z nim i brali za niego odpowiedzialność. Powiedziałam zawodniczkom na początku zgrupowania, że drużyna to jest współodpowiedzialność. Trzeba naprawdę być dobrym obserwatorem i umieć słuchać – to jest klucz do wszystkiego.

Z kolei jeśli chodzi o sprawy stricte sportowe, musimy mieć świadomość, że popełniliśmy w tym meczu dużo błędów, szczególnie w obronie. Trzeba do minimum ograniczać ryzyko tam, gdzie ono jest niepotrzebne, a podejmować odważne decyzje wtedy, kiedy jak najbardziej jest to wskazane. Cieszy chęć grania w piłkę i będziemy to rozwijać. Najwyższy poziom międzynarodowy pokazuje także, że w każdym momencie, na każdym centymetrze boiska trzeba być gotowym do podejmowania decyzji. Kluczową rolę odgrywają tu detale. W każdym elemencie trzeba być na tyle dobrym i skutecznym, aby wpłynęło to na jakość gry. Poza tym pamiętajmy, że detale to nie tylko trening, ale też wszystko to, co się dzieje poza nim, czyli jakość snu,

regeneracji, odżywiania, życia. Profesjonalne podejście będzie później miało odzwierciedlenie w naszej grze. Pierwsze wnioski, jakie po tym zgrupowaniu się nasuwają, są takie, że wszyscy muszą zrozumieć ten proces i znać jego cenę.

**Co będzie dla Pani największym wyzwaniem w pracy jako selekcjonerka reprezentacji Polski? Czy właśnie ta profesjonalizacja, zmiana mentalności?**

Sama praca na tym stanowisku jest zawsze wyzwaniem. Dla mnie istotne będzie to, aby ludzie zrozumieli proces. Proces to oś czasu, na której pewne rzeczy muszą się wydarzyć, aby do czegoś dojść. Wszyscy musimy od siebie wymagać, zarówno całe środowisko piłkarskie, jak i sztab czy zawodniczki. Piłka nożna musi być priorytetem w naszym życiu. Jeżeli tak będzie, to jesteśmy w stanie jej wszystko podporządkować, a wtedy możemy dużo zrobić.

Musimy też jednak uwierzyć w siebie. Zbudowanie wiary w siebie i w proces, ale także cierpliwości do niego, jest kluczowe. Powinniśmy nauczyć się rozróżniać proces i osiągnięcia, zrozumieć, że my też możemy i potrafimy grać w piłkę. I z czasem będziemy w nią grać lepiej, ale to wymaga czasu i ogromu pracy. Chciałabym przełamać też takie myślenie, że inni są tacy wielcy. Jasne, że są zespoły wyżej notowane od nas, ale zacznijmy je traktować normalnie. Jeśli mamy jakieś braki, to nad nimi pracujemy, pamiętając jednak o tym, że nie da się dzisiaj zasiać sataty, a jutro zjeść satatki.

**To proces.**

Zgadza się. Musimy sobie zaufać i w niego uwierzyć, a przede wszystkim – raz jeszcze powtarzam – uwierzyć w siebie. Wszyscy! Zaczniemy robić wszystko, aby piłka nożna stała się dla nas najważniejsza, a reszta poukłada się sama.





**Ten mecz ze Szwecją, mimo porażki, mógł tej wiary w siebie nam dodać. Czy reprezentacja ma potencjał, aby walczyć jak równy z równym z najlepszymi już wkrótce, czy to jest jednak na tyle długi proces, że wymaga jeszcze wielu lat pracy?**

Możemy bazować na statystykach, które mówią, że potrzebujemy czasu. Nie chcę określać, jak długiego, bo to zależy też od jakości wykonywanej pracy. Zwłaszcza tej pomiędzy zgrupowaniami kadry. Statystyki określają jednak jasno, co do intensywności gry, że wykonujemy 30% mniej sprintów niż zawodniczki z drużyn, które znajdują się w drugim koszyku i ok. 50% mniej niż zespoły ze światowego topu. To znaczy, że musimy to zbudować. Zbudować poprzez odpowiedni styl życia i doskonalenie siebie na co dzień. To wszystko jest do zrobienia, ale wymaga – wiadomo – czasu i poświęcenia. Mamy bardzo ciekawą drużynę. Jeśli będziemy od siebie wymagać, to będziemy naprawdę dobrym zespołem. Nastal czas ciężkiej pracy.

**W ostatnim czasie nastąpił proces odmładzania kadry, który zapoczątkował już trener Miłosz Stępiński. Czy będzie kontynuowany?**

W reprezentacji będą grały piłkarki, które będą pasowały do koncepcji budowania zespołu. A koncepcja jest taka, aby drużyna tworzyła monolit. Chcemy opierać się na ludziach,

którzy są w stanie poświęcić się dla drużyny. Jeśli faktycznie zależy nam na progresie, to potrzebujemy dwunastego zawodnika, którym jest zespół. Ludzie go tworzący muszą rozumieć, że najważniejsza jest drużyna i czasem trzeba dla niej poświęcić swoje potrzeby. Dobrze pokazuje to kolarstwo, jak często trzeba poświęcić się dla kogoś.

Chciałabym, aby w reprezentacji każdy rozumiał swoją rolę. Ktoś może być wiecznym rezerwowym, będzie o sobie czytał, że zastąpił na to, aby grać w pierwszym składzie, a koncepcja będzie taka, że ta osoba daje nam więcej, wchodząc na boisko z ławki. I to nie jest kwestia wieku, ale tego, aby wiedzieć, po co się jest w zespole i jaką się tu odgrywa rolę. Nie jest to oczywiście łatwe, aby doprowadzić do takiego stanu rzeczy, więc to też możemy wrzucić w rubrykę „wyzwania”. To jest reprezentacja Polski, tu selekcja nigdy się nie zamyka. Ale do zespołu wchodzi te osoby, dla których zespół będzie najważniejszy.

**Odkryciem meczu ze Szwecją była Natalia Padilla-Bidas, która debiutowała w seniorskiej reprezentacji Polski. Mamy jeszcze zawodniczki o równie dużym potencjale, które mogą w najbliższej przyszłości zaliczyć podobne „wejście smoka”?**

Natalia zagrała bardzo dobrze, ale tonowałabym hurra- optymizm. Na pewno stać ją na więcej. Jeśli dalej będzie



pracować i wszystko podporządkuje piłce, to pewnego dnia może obudzić się jako najlepsza skrzydłowa w Europie. Jest na dobrej drodze ku temu, ale to zależy od niej.

W tym meczu dobrze pokazały się także inne młode zawodniczki – Adriana Achcińska, Kinga Kozak, Zofia Buszewska. Pamiętajmy, że wiele piłkarek z tej generacji miało okazję grać w finałach mistrzostw Europy U17. Niestety pandemia uniemożliwiła im walkę o finały EURO do lat 19, co na pewno boli. Liczyliśmy na to, że z tą grupą chociaż raz w ciągu 2 lat pojedziemy znów na młodzieżowe mistrzostwa Europy. Mielśmy ku temu argumenty. To była grupa prowadzona od kadry U15 w jednej koncepcji i to też jest ważne. Od tego czasu w naszych młodzieżowych reprezentacjach wydarzyło się zresztą dużo dobrych rzeczy. Przyjęliśmy jeden model gry, zasady, model pracy, kryteria selekcji. Ponownie więc możemy tu mówić o procesie, który potem owocuje. Chcemy utrzymać to wszystko na tym samym poziomie, ale przy jednoczesnym dalszym rozwoju i wprowadzaniu nowych elementów.

Odpowiadając na pytanie – tak, jest jeszcze kilka nazwisk, które na pewno będą pukać do bram pierwszej reprezentacji. Znaczenie ma tu też jednak pozycja na boisku, bo są pozycje, na których mamy bardzo dużą rywalizację, a są i takie, na których ta rywalizacja jest mniejsza i nad tym trzeba się też będzie skupić. To również zadanie drużyn młodzieżowych – doprowadzić do tego, aby potem na poziomie seniorskim selekcja była bardziej zrównoważona.

**We wrześniu rozpoczniemy eliminacje do mistrzostw świata. Zagramy w grupie z Norwegią, Belgią, Albanią, Kosowem i Armenią. Jak na chłodno ocenia Pani to losowanie?**

Powiem krótko i tak, jak interpretuję życie – szczęście i pech nie istnieją. Zmieniamy tylko to, co możemy zmienić. Na losowanie wpływu nie mamy. Mamy za to wpływ na to, jak przygotowujemy się do tych meczów i czy skoncentrujemy całą swoją uwagę na każdym najbliższym spotkaniu. Proces i ciężka praca – powtórzę się, ale taka jest prawda. My

mamy ciężko pracować, niezależnie od tego, z kim zaraz przyjdzie nam zagrać.

**Na przygotowania do startu eliminacji nie mamy dużo czasu, a dodatkowo startujemy z wysokiego C, bo od meczu z Belgią u siebie. To mało komfortowa sytuacja czy wręcz przeciwnie?**

Bardzo dobrze, że zaczynamy od meczu z Belgią! Wszyscy mają się skoncentrować w stu procentach na tym, że mamy być gotowi do walki z nimi i już dzisiaj układać swój indywidualny plan przygotowań.

**Jak zapowiadał prezes PZPN Zbigniew Boniek, eliminacje do mistrzostw świata są ważne, ale nikt nie oczekuje od razu awansu. Celem jest natomiast awans na mistrzostwa Europy w 2025 r., czyli znowu wracamy do słowa klucz – proces.**

Finały mistrzostw Europy to impreza, która jest w naszym zasięgu. Musimy z kolei pamiętać, że mistrzostwa świata to turniej, na który awansuje tylko jedenaście drużyn z Europy – dziewięciu zwycięzców grup eliminacyjnych i dwa zespoły z baraży, które są dwustopniowe i bardzo wymagające. To jednak nie oznacza, że nie będziemy walczyć. Chcemy w każdym meczu, z każdym rywalem zagrać jak najlepiej. Znamy cel, ale musimy od siebie wymagać, bo to zaprocentuje w przyszłości. Te eliminacje muszą być dla nas fundamentem tego, co budujemy. Jeżeli przy okazji wydarzy się coś fantastycznego, to wszyscy będziemy szczęśliwi. Ale przede wszystkim musimy po każdym spotkaniu schodzić z boiska z poczuciem, że tego dnia zrobiliśmy wszystko, co było w naszej mocy, i nie możemy mieć wątpliwości, że mogliśmy coś zrobić lepiej. Skupienie się na każdym najbliższym rywalu jest kluczowe i pokazuje proces, który chcemy przejść. Mijmy świeżo, otwartą głowę i świadomość, że cel jest zawsze przed nami.

Rozmawiała **Paula Duda**



# PLAN ARKI, JAKOŚĆ LOPEZA I KORONACJA PROJEKTU RAKOWA

Marek Papszun zwracał uwagę przed finałem Fortuna Pucharu Polski, że będzie to mecz przede wszystkim piłki nożnej i miał on dostarczyć emocji oraz pięknych akcji. Trochę to zawodnikom Rakowa Częstochowa i Arki Gdynia zajęło, ale gdy spotkanie się otworzyło, to faktycznie emocje sięgnęły zenitu. Więcej w naszej pięciopunktowej analizie tego finału.



## 1. Arki plan na finał

Nie upłynęły 3 minuty, a Mateusz Żebrowski urwał się obrońcom Rakowa i wybiegł na prostopadłe podanie od Luisa Valcarce. Był już w polu karnym, odwrócił się w kierunku Dominika Holeca i mógł poprawić sobie piłkę. Uderzył niecelnie, lecz był to sygnał, że w finale Arka ma jasny plan: mocną stroną Rakowa przekuć we własny atut.

Chodziło przede wszystkim o pozycję Kamila Piątkowskiego, którego z trybun obserwował Paulo Sousa, selekcjoner reprezentacji Polski. Niedawny debiutant bardzo często angażował się w rozegranie ataków, wychodząc nawet pod pole karne rywali. Jednak pozostawiał za sobą sporo wolnej przestrzeni, co przy dużo wolniejszym Andrzeju Niewulisie otwierało wolną przestrzeń z lewej strony.

Żebrowskiemu jeszcze raz udało się tak zejść za linię obrony Rakowa, ale błędem byłoby określanie gry Arki wyłącznie mianem reaktywnej. Owszem, po przechwytych piłki szukali jak najszybszego rozegrania ataku do przodu, ale potrafili też kontrolować posiadanie, także na połowie rywali. Pokazał to również atak, po którym Żebrowski otworzył wynik finałowego spotkania... dośrodkowując nad Holcem i prosto w okienko właśnie z lewej strony. Poprzedził go świetny drybling Fabiana Hiszpańskiego.

## 2. Szukanie prawej nogi Tudora

W Ekstraklasie jest tylko jeden zawodnik, który zagrywa więcej kluczowych podań od Frana Tudora, wahadłowego. Widać było, że Raków od początku szuka takich sposobów rozegrania, by Chorwatomu stworzyć możliwość dośrodkowania. I w pierwszej połowie najwięcej w polu karnym Arki działało się właśnie po atakach prawym skrzydłem.

Nawet gdy dośrodkowanie Tudora nie trafiło do nikogo, to trener Marek Papszun nie miał pretensji do wykonawcy, lecz odbiorców. – Gutek, musisz tam być! – krzyczał do Gutkovskisa, gdy ten nie ruszył do mocno wstrzelonej piłki. Po kilku chwilach i przy kolejnym dośrodkowaniu szansy nie wykorzystał inny z atakujących Rakowa, Marcin Cebula.

W drugiej połowie najlepsze szanse Rakowa to efekt zagrań Tudora. Nawet chwilę przed golem Żebrowskiego to on szarżował w przeciwległej szesnastce i nie był daleki od asysty. W 69. minucie to jego szukał Ivi Lopez i do wyrównania zabrakło Jakubowi Arakowi tylko kilku centymetrów. Gdy Hiszpan wyrównał na kilka minut przed końcem, to



oczywiście stało się to za sprawą dośrodkowania Tudora i chaosu, które wywołało ono w obronie Arki.

## 3. Dziesiątki schodzą w przerwie

To była ciekawa zbieżność, że w przerwie spotkania obydwaj trenerzy zdecydowali się na zmianę piłkarzy z numerem dziesiątym na koszulce. Jednak role Juliusza Letniowskiego w Arce i Igora Sapały w Rakowie różniły się: ten pierwszy grał w linii ataku, drugi w pomocy. Jednak wpływ ani jednego, ani drugiego nie był tak duży, satysfakcjonujący dla trenerów.

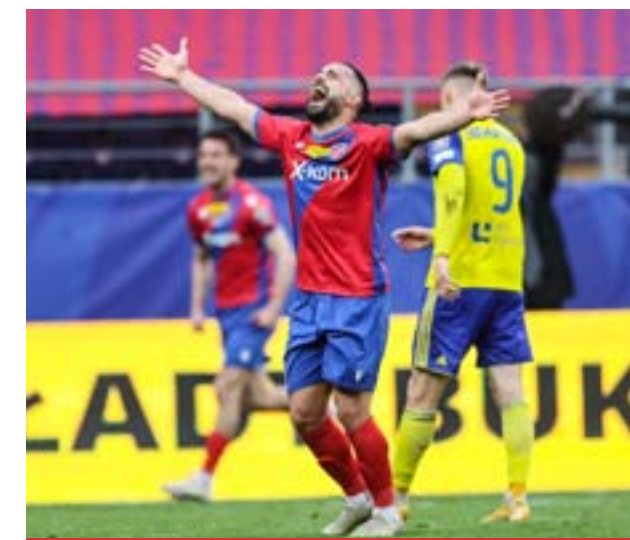
Trzeba jednak przyznać, że w przypadku gdynian ta zmiana była... lepsza. Da Silva bardzo dobrze utrzymywał się przy piłce na połowie Rakowa, mądrze ustawiał i dawał złapać oddech obronie. Sam też miał udział w defensywie. Na dziesięć minut przed końcem Marcus zatrzymał szarżującego z kontrą... Marko Poletanovicia. Zmiennik powalił zmiennika, co z kolei spotkało się z reakcją sędziego Pawła Gila (ukarał zawodnika Arki żółtą kartką) i... aplauzem ze strony ławki rezerwowej gdynian.

## 4. Jakość ponad wszystko

Decydująca akcja meczu? Wcale nie wybiecie, nie przechwyty, ale decyzja Iviiego Lopeza, by... nie podać w pierwsze tempo do Daniela Szelałagowskiego. Hiszpan wołał poczekać, jeszcze poprowadzić atak i skupić uwagę rywali na sobie, by dopiero po chwili zagrać fantastyczne podanie zewnętrzną częścią stopy do młodszego kolegi z drużyny. Ten zgrał wzdłuż bramki do Davida Tijanicia i potem była już tylko radość.

To jednak również ukoronowanie cierpliwości Rakowa w tym nietatwym dla nich spotkaniu. Choć Marek Papszun uspokajał, że jego piłkarze przyzwyczaili się już do roli faworyta, ale był okres w drugiej połowie po straconym golem, gdy gra nie była ani płynna, ani efektywna. I to Arka stwarzała sobie szanse, a z drugiej strony wyglądało to tak, jakby Raków był już w doliczonym czasie spotkania i już całkowicie pod ścianą.

Ich grę uspokoił ten, który został również wybrany najlepszym zawodnikiem spotkania.



W pełni zastużenie, choć on też nie miał ostatnio najlepszego okresu. W minionych dwóch miesiącach strzelił tylko jednego gola, rozegrał tylko dwa pełne spotkania. Wraz z pierwszą bramką, pięknym i precyzyjnym strzałem z półwoleja, wszystkie inne emocje uleciały. Dorzucił jeszcze piękne podanie przy drugim golem, utrzymał piłkę w narożniku pod drugą bramką przeciwko szóstemu rywali i mógł już tylko świętować. W finale górą była suma jakości indywidualnej Rakowa, a jej kluczową częścią był właśnie Lopez.

## 5. Koronacja pięciolecia

Nie minęły dwie minuty odkąd Paweł Gil zagwizdał po raz ostatni w finale i Marek Papszun już był podrzucany przez swoich piłkarzy. To on jeszcze kwadrans wcześniej ich uspokajał, bo przegrywali w najważniejszym meczu w historii Rakowa Częstochowa. Ale dokonał świetnych zmian – Daniel Szelałagowski asystował przy rozstrzygającym golem Davida Tijanicia – i wierzył w swój zespół.

Trudno, by w momencie kryzysu tego nie zrobił – Jestem przekonany, że zespół sobie poradzi – mówił przed finałem, zapytany o emocjonalne udźwignięcie tak „ciężkiego” gatunkowo spotkania. To on od ponad pięciu lat odpowiada wizerunkiem za ambitny projekt, realizowany krok po kroku, przechodzący kolejne szczyble rozgrywek i... przebijający jeden szklany sufit za drugim. – Dla nas to będzie niczym mistrzostwo – mówił też Papszun o możliwości zdobycia Pucharu Polski i zajęcia miejsca na podium Ekstraklasy.

Najlepsze w tej historii jest jednak to, że on będzie pierwszym, który po wygranej w końcówce finału będzie dostrzegał rezerwy. Już na chłodno analizując, myśląc o eliminacjach europejskich pucharów w kolejnym sezonie, konieczności łączenia tej przyjemności z grą w rozszerzonej lidze. Teraz jednak przeżywa swoje najpiękniejsze chwile w trenerkiej karierze i nikt nie powinien mu w tym przeszkadzać. To dla niego piłkarze Rakowa zrobili również szpaler, gdy wchodził po medal i trofeum za Puchar Polski.



Michał Zachodny, Łączy Nas Piłka



## Aktualności

# SYSTEMOWE MISTRZOSTWO LEGII. CZY WAJCHA ZOSTAŁA PRZECHYLONA DO KOŃCA?

Piętnaste mistrzostwo Polski zdobyte przez warszawską Legię było wyrazem tego, jak bardzo Czesławowi Michniewiczowi udało się zmienić zespół w kluczowym momencie sezonu. Jednak nawet bezbramkowy remis z Wistą Kraków podkreślił wrażenie, że to jeden z początkowych etapów całego procesu, który dzieje się w obrębie pierwszej drużyny.



Piętnaste mistrzostwo Polski zdobyte przez warszawską Legię było wyrazem tego, jak bardzo Czesławowi Michniewiczowi udało się zmienić zespół w kluczowym momencie sezonu. Jednak nawet bezbramkowy remis z Wistą Kraków podkreślił wrażenie, że to jeden z początkowych etapów całego procesu, który dzieje się w obrębie pierwszej drużyny.

Kluczowy moment w tym sezonie Legii przypadł na jej porażkę z Podbeskidziem w Bielsku-Białej. – Przegraliśmy bardzo ważne spotkanie. Spodziewaliśmy się trudnego meczu, ale liczyliśmy, że umiejętności naszego zespołu zadecydują o wygranej. Było kilka momentów, w których można było zdobyć bramkę – kręcił głową rozczarowany Czesław Michniewicz. Może szkoleniowiec stołecznej drużyny już wiedział, że to, na co liczył, nie wystarczy w walce o mistrzostwo Polski.

Indywidualności mogą w Ekstraklasie wygrać poszczególne mecze, ale różnica na przetrzeźni całych rozgrywek jest niwelowana fizycznością oraz pragmatycznością przeciwników. Często mecze faworyzowanych drużyn wyglądają w Polsce tak samo: zmuszone są do ataków pozycyjnych, mozolnego budowania akcji, by stworzyć choć jedną szansę. Nieprzypadkowo Legia we wszystkich przegranych dotychczas meczach w lidze miała posiadanie piłki pomiędzy 65–70% czasu. Z 10 spotkań we wszystkich rozgrywkach, w których jej udział w grze był największy, wygrała tylko 3, a 2 zremisowała.

Istotne z perspektywy Michniewicza było sprawienie, by Legia nie tyle utrzymywała się przy piłce, ile w odpowiedni sposób ją wykorzystywała.

To miały zapewnić odpowiednie połączenia między zawodnikami: umocnienia ich do tego stopnia, by nie polegać na indywidualnościach, ale wykorzystywać je w ramach systemu, nie mimo niego. W tych kilku dniach między meczami z Podbeskidziem i Rakowem postawiono więc zdecydowanie na to, co zimą miało być wyłącznie alternatywą. Wybór systemu 1–3–4–3 był przeciwko Rakowowi jednocześnie ryzykiem i idealną okazją. Zaskoczenie poprzez odzwierciedlenie taktyki rywali, jak też sprawdzenie jej „czucia” przez zawodników.

W Warszawie nie wszystko układało się Legii z Rakowem idealnie od samego początku, ale z każdą minutą pewność siebie zawodników rosta. Luquinhas strzelił swojego pierwszego gola w sezonie, Bartosz Kapustka w roli drugiej „dziesiątki” czuł się znacznie lepiej niż w głębi pola, swojego gola strzelił również Tomasz Pechart, choć z rzutu karnego. Jednak cały zespół oddał najwięcej uderzeń celnych w całym sezonie – po kilku dniach z ŁKS-em w Pucharze Polski ten wynik poprawił, znów grając 1–3–4–3 – a swoją kreatywność zawdzięczał wahadłowym.

Ich statystyki indywidualne poszły w górę. Nawet Pawła Wszołka, który wypadł ze składu kosztem Josipa Juranovicia i wobec negocjacji nowego kontraktu. Z Rakowem miał on najwięcej podań kluczowych i zaliczył asystę. Teraz pod względem ostatnich podań to Juranović od meczu 16. kolejki ma ich najwięcej w lidze (cztery), z kolei Mladenović do dwóch asyst dorzucił 5 goli. Także to wahadłowci Legii są w czotówce najczęściej podających w Ekstraklasie, a rywale zaczęli pod zespół Michniewicza i właśnie te pozycje dostosowywać swoje ustawienie, w tym Lech Poznań.

Statystyki pokazują również, że to nie kwestia tego, by częściej być przy piłce. Porównanie Legii z pierwszą połową sezonu do tej drugiej pokazuje, że zawodnicy wymieniają mniej podań (o 47), mniej dośrodkowań... Piłka krąży szybciej, a w efekcie Legia stwarza więcej klarownych okazji (wzrost średniej goli oczekiwanych z 1,4 do 1,9 według modelu EkstraStats).

Co istotne, Legia już nie przepycha ataków. Michniewicz mówił o mniejszym poleganiu na indywidualnościach, ale można to rozumieć na inny sposób: owszem, legionieści wykonują średnio o sześć dryblingów mniej niż w pierwszej części sezonu, ale to efekt tego, gdzie nie podejmują tych prób. Wcześniej rywale spychali dryblerów – Luquinhasa, Kapustkę, skrajnych obrońców – do linii bocznej, co ułatwiało



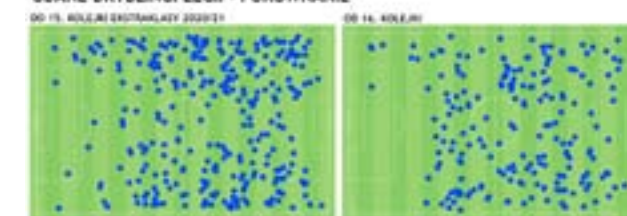
ich zatrzymanie. Teraz do tych pojedynków dochodzi bliżej środkowej osi boiska, bliżej pola karnego przeciwnika – dokładnie tam, gdzie operują dwie „dziesiątki” Legii.

Zmiana systemu dała korzyść przede wszystkim punktową: wiosną Legia notuje średnio 2,5 punktu na mecz, jeszcze z trójką środkowych obrońców meczu nie przegrała, straciła tylko osiem goli, zaliczyła 7 czystych kont, a spotkanie z Wistą Kraków było 5. z rzędu bez bramki rywali.

Dlatego ten tytuł mistrzowski jest inny od poprzednich. W 2017 roku wynikał on głównie z przestawienia Vadisa Odjidji-Ofoe ze środka pola bliżej napastnika, a Legia walczyła do ostatnich sekund sezonu o triumf w krajowych rozgrywkach. Rok później tytuł zawdzięczali zrywowi w serii finałowej grupy mistrzowskiej (16 punktów zdobytych w 7 kolejkach), w 2019 roku dokładnie na tym etapie spektakularnie się potknęli (tylko 8 punktów). W 2020 pod wodzą Aleksandara Vukovicia drużyna miała okres bardzo dobrej gry w pressingu, ale rozgrywki kończyła z dwoma zwycięstwami w ostatnich 8 kolejkach.

Trudno zarzucać Legii zdobywanie mistrzostwa wyłącznie przez słabość innych. W porównaniu do tego samego etapu poprzedniego sezonu to jego medalisci – Lech oraz Piast – mają teraz po 7 punktów mniej, przeżywały znacznie głębsze kryzysy niż ten, który zdarzył się warszawianom. O obecnych drużynach z podium wiele mówi to, że druga lub trzecia pozycja będzie historycznym wynikiem. Zresztą podkreśleniem różnicy była właśnie runda wiosenna: Legia pokonała Raków w pierwszym meczu po zmianie systemu, Pogoń została rozbita czterema golami w pół godziny.

UDANE DRYBLINGI LEGII - PORÓWNANIE



Jednak zarówno szczecinianie, jak i częstochowianie są też istotnymi przykładami na siłę stabilizacji i przekonania w projekt konkretnego trenera, co z kolei powinno być istotną odpowiedzią dla Legii.

W przypadku mistrzów kraju ma się poczucie, że to raczej jeden z początkowych etapów rozwoju w tym nowym systemie. Zwłaszcza że Michniewicz został zmuszony do sprawdzania innych rozwiązań: inne drużyny zaczynały odzwierciedlać ustawienie jego Legii, więc zdarzało się, że szukał przewagi w środku pola (wstawiając dodatkowego pomocnika), dodając do pary Pechartowi napastnika (w 1–3–5–2), czy, jak z Wistą Kraków, ustawiając Ernesta Muciego między linią pomocy i ataku zespołu (1–3–4–1–2).

Zresztą spotkanie z „Białą Gwiazdą” tylko podkreślało ten proces nauki. Legia do zmian w drugiej połowie bardziej była skupiona na tym, by szukać nowych sposobów rozegrania, powtarzać kilka przygotowanych schematów otwarcia gry, niż zwiększać determinację w strzeleniu gola. Do tego w klubie przestawiono na system 1–3–4–3 rezerwy oraz drużynę z Centralnej Ligi Juniorów. Właśnie po to, by „dostosować się do tego, jak gra pierwszy zespół, i umożliwić trenerowi oraz dyrektorowi sportowemu lepszą ocenę naszych zawodników”. Także w kontekście transferów o profilach kandydatów mówi się w obrębie tego systemu. Wszystko wskazuje na to, że wajcha została przechylona do końca, a Michniewicz – ze wsparciem włoskiego trenera, Alessio de Petrillo w sztabie, który dodał defensywie solidności – okazał się dokładnie takim trenerem, jakim miał być. Skupiającym się na taktyce, wdrażającym system, ale też z własnym, głośno wyrażanym zdaniem.

O sile tego procesu dowiemy się za niecałe 3 miesiące: tyle bowiem czasu średnio zajmowało władzom Legii zwolnienie trenera mistrzowskiej drużyny. Gdyby ten sam los czekał Czesława Michniewicza, to w połowie sierpnia nastąpiłaby kolejna zmiana priorytetów, systemu i pomysłu. Zdaje się wręcz, że prawdziwym mistrzostwem Legii będzie wytrzymanie w tym, co po raz kolejny od podstaw jest budowane.

Michał Zachodny, Łączy Nas Piłka





# TRENER JACEK GMOCH UHONOROWANY DIAMENTOWĄ ODZNAKĄ PZPN

Zarząd Polskiego Związku Piłki Nożnej uhonorował trenera Jacka Gmocha Diamentową Odznaką! Prezes PZPN Zbigniew Boniek w wyjątkowych okolicznościach wręczył tę nagrodę za szczególne zasługi dla organizacji, rozwoju i upowszechniania piłki nożnej w Polsce. – W mojej ocenie jesteś wśród trzech najważniejszych i najlepszych trenerów w historii polskiej piłki. Dziękuję za wszystko i serdecznie gratuluję – powiedział Zbigniew Boniek.

## Sylwetka

# JACEK GMOCH

Wielu młodszych kibiców kojarzyć będzie Jacka Gmocha głównie z jego słynnych analiz taktycznych (rysunków) w studiu Polsatu Sport podczas MŚ w 2002 r. Powstało mnóstwo memów z udziałem popularnego „Szczęki”, kreślącego przeróżne warianty rozgrywania piłki przez każdą z drużyn. Starsi fani pamiętań go będą jako asystenta Kazimierza Górskiego, a później selekcjonera reprezentacji Polski. Znajdą się na pewno i tacy, którzy na własne oczy widzieli Gmocha kopiącego piłkę w polskiej lidze i w drużynie narodowej.

### DEBIUT

„Szczeka” grywał głównie na pozycji stopera. Całą seniorską karierę spędził w warszawskiej Legii. Znany był z ambitnej, nieustępliwej i twardej gry. Do drużyny narodowej trafił na początku lat 60., a konkretnie 11 października 1962 r. To był dzień jego debiutu w biało-czerwonych barwach. Na stadionie Wojska Polskiego w Warszawie Polska grała towarzysko z Marokiem (1:1). Gmoch zaliczył 90-minutowy występ. W składzie drużyny narodowej pojawili się jeszcze m.in. Hubert Kostka, Henryk Apostel i Erwin Wilczek.

### OSTATNI MECZ

Na kolejny występ w koszulce z orzełkiem na piersi musiał czekać blisko 2,5 roku. Od towarzyskiego starcia z Belgią (0:0) w kwietniu 1965 r. stał się już etatowym reprezentantem kraju. W kadrze zaliczył w sumie 29 meczów (bramki nie zdobył), z czego 11 z nich było spotkaniami o stawkę – w eliminacjach MŚ 1966, ME 1968 oraz IO 1968. Po raz ostatni biało-czerwony trykot przywdział 20 czerwca 1968 r. na nieistniejącym już Stadionie Dziesięciolecia w Warszawie. Polska zmierzyła się wówczas towarzysko z Brazylią (3:6). W składzie pojawili się wtedy m.in. Stanisław Osliżo, Bernard Blaut i Zygfryd Szottysik.

### PO KARIERZE

Karierę piłkarską zakończył niedługo po ostatnim meczu w reprezentacji. Był 17 sierpnia 1968 r. Podczas sparingowego spotkania Kadry PZPN z drużyną „Expressu Wieczornego” bramkarz Marian Szeja niefortunnie interwencją złamał mu nogę.

Po zawieszeniu butów na kotku został trenerem. Rozpoczął od pracy w roli asystenta w Legii Warszawa. Następnie trafił do reprezentacji Polski, gdzie pomagał Kazimierzowi Górskiemu (stworzył tzw. bank informacji). Kadre objął samodzielnie w 1976 r. Rozstał się z nią po 2 latach – po mundialu w Argentynie, który Polacy zakończyli na 5. pozycji.

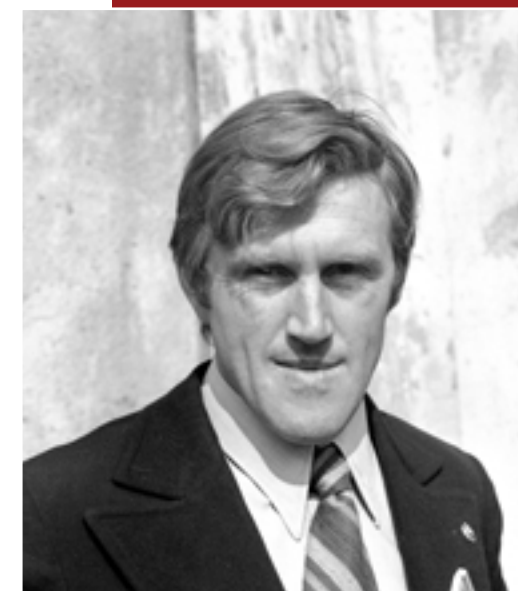
Duże uznanie zyskał w Grecji, gdzie trenował kilka zespołów. Do sukcesów poprowadził m.in. Panathinaikos Ateny, AEK Ateny i AE Larisa. Jego kariera trenerska dobiegła końca w 2003 r. Po 7 latach przerwy raz jeszcze podjął pracę w Panathinaikosie, którego szkoleniowcem został tymczasowo w 2010 r.

„Szczeka” odnalazł się doskonale w charakterze telewizyjnego eksperta... z mazakiem w ręku. W tej roli pojawiał się w Polsacie Sport, a także w Telewizji Polskiej. Współkomentował również mecze na antenach tych stacji.

Adrian Woźniak, Biblioteka Piłkarstwa Polskiego

### SUKCESY

- 5. miejsce na MŚ w Argentynie jako trener (1978)
- Mistrz Polski z Legią Warszawa (1969)
- Puchar Polski z Legią Warszawa (1964, 1966)
- Półfinał Pucharu Europy jako trener z Panathinaikosem Ateny (1985)
- Mistrz Grecji jako trener z Panathinaikosem Ateny (1984) i AE Larisa (1988)
- Puchar Grecji jako trener z Panathinaikosem Ateny (1984)
- Wicemistrz Grecji jako trener z Panathinaikosem Ateny (1985), AEK Ateny (1986), AE Larisa (1988) i Olympiakosem Pireus (1988)
- Mistrz Cypru jako trener z APOEL-em Nikozja (1992)





# HISTORYCZNY WYNIK REPREZENTACJI POLSKI.

## „DRUGI Z RZĘDU AWANS NA EURO TO NIE PRZYPADEK”

Reprezentacja Polski w futsalu awansowała na drugie z rzędu mistrzostwa Europy.

– Widać, że kadra zyskuje nową jakość. Pokazał to chociażby mecz z Portugalią na wyjeździe, gdzie mistrz Europy musiał wycofać bramkarza, by ratować remis – ocenia były reprezentant Polski, Michał Stonina. A wszystko to w 29. rocznicę pierwszego meczu naszej kadry na arenie międzynarodowej.



21 kwietnia 1992 r. reprezentacja Polski rozegrała swoje pierwsze w historii spotkanie na futsalowym parkiecie. Rywalem był ówczesny, chwilowy spadkobierca ZSRR, czyli Wspólnota Niepodległych Państw.

### Uciszyli gospodarzy

Mecz w ramach eliminacji Mistrzostw Świata Hongkong 1992 zakończył się remisem 7:7. – Oj, wtedy to był jeszcze całkiem inny świat i futsal – wspomina były uczestnik tego spotkania Jacek Podgórski. – Graliśmy w hiszpańskiej Seville. Wtedy futsal opierał się na innych zasadach, graliśmy po sześciu zawodników na parkiecie. Większość z nas wywodziła się z lig środowiskowych, ale na finałowy turniej MŚ, wraz z naszym premierowym rywalem, awansowaliśmy – dodaje były zawodnik, który do dzisiaj jest mocno związany z futsałem.

Trenerem, który doprowadził biało-czerwonych do historycznego sukcesu, był Krzysztof Sobieski, były bramkarz

piłkarskiej Legii Warszawa, który jedyny kontakt z halą miał w Stanach Zjednoczonych. W piłkarskiej reprezentacji Polski zagrał dwa mecze. – Wtedy trudno było opierać kadre na piłkarzach halowych. Większość zawodników grała również w drugiej, trzeciej lidze piłkarskiej, ale w finałowym turnieju, w kolejnym roku, trenerem naszej reprezentacji był już trener Andrzej Góral – dodaje Podgórski.

Dla biało-czerwonych wyjazd na mistrzostwa świata w Azji był właściwie podróżą w nieznane. – Naszym opiekunem na turnieju był Michał Listkiewicz, wszystkich kadrowiczów przed wylotem zżegnał nieodżałowany Kazimierz Górski. Większość zawodników z dwunastki kadrowiczów stanowili zawodnicy ligi gliwickiej – opowiada Podgórski, który był jednym z przedstawicieli śląskiego środowiska futsalowego. – Pojechaliliśmy na turniej z trzema strojami meczowymi. Wszyscy spodziewali się, że po 3 spotkaniach wrócimy do domu. A zatem gdy inni wymieniali się koszulkami, my musieliśmy swoje zatrzymać, bo później nie mielibyśmy już w czym grać. Musieliśmy także zaklejać reklamy, bo mieliśmy niezgodne z przepisami – uśmiecha się nasz rozmówca.



Polacy ostatecznie zajęli w finałowych zmaganiach 7. miejsce, w pierwszej fazie turnieju przegrali tylko z Argentyną 2:3, wygrali natomiast z Nigerią i gospodarzami. – Ten pierwszy mecz był szczególny, w końcu to spotkanie otwarcia mistrzostw świata, 18 tysięcy kibiców na hali. W Polsce grałem maksymalnie przy 3 tysiącach. Wygraliśmy to spotkanie 4:2 i uciszyliśmy gospodarzy. W kolejnej fazie było już jednak trudniej – wspomina Podgórski.

### To nie przypadek

To jak na razie największy sukces biało-czerwonych na turnieju mistrzowskim w historii. – A graliśmy jako amatorzy z profesjonalistami. Ale nie ma się co tuzi. To nie było dzieło systematycznej pracy, a raczej przypadek. Udało nam się i już – przyznaje z uśmiechem Podgórski, który podobnie traktuje nasz pierwszy awans na mistrzostwa Europy. Biało-czerwoni na finałowe zmagania najlepszych drużyn ze Starego Kontynentu pojechali po raz pierwszy w 2001 r. – Te występy to dla nas trochę jak Wembley w 1973 r. A w sporcie liczy się regularność – dodaje.

Po raz pierwszy dwukrotnie z rzędu biało-czerwonym na mistrzostwa Europy udało się awansować właśnie teraz. Najpierw po barażach Polacy 4 lata temu wyeliminowali Węgrów, a przed kilkoma dniami w grupie eliminacyjnej okazali się lepsi od Czechów. – Dla mnie to nie jest przypadek – mówi Michał Stonina, który w reprezentacji grał między innymi pod koniec pierwszej dekady XXI wieku. Wtedy Polska o wyjeździe na mistrzostwa Europy mogła jedynie pomarzyć. – Uważam, że dzisiaj kadra nie jest lepsza od tych zawodników, którzy byli w reprezentacji za moich czasów. Znaczącą rolę odgrywa jednak selekcjoner Błażej Korczyński i jego sztab, który wykonuje mega robotę.

Po pierwsze: dobór zawodników. Może czasem budzi kontrowersje wśród niektórych, ale dla koncepcji trenera to chyba najlepsi wykonawcy. Na pewno nie ma w tym przypadku selekcjoner ma swój plan – mówi Stonina, który miał okazję współpracować z Błażem Korczyńskim na niwie klubowej, w Krakowie. – Wiele także się zmieniło w organizacji reprezentacji. Profesjonalny sztab i administracja, zespół organizacyjny. Mogłbym wiele mówić o przeszłości – puszcza oczko obecny trener futsalowego GKS Tychy. – Przez lata pod tym względem byliśmy daleko w tyle za Europą. Teraz ich gonimy – dodaje.

Nie tylko jednak pod względem organizacyjnym biało-czerwoni odrabiają dystans. – Myśl szkoleniowa jest najważ-



niejsza. Przez lata nie było profesjonalnych sztabów, nie było szkoleń futsalowych. Teraz się to wszystko zmieniło. Uczymy się od najlepszych, nasi trenerzy są szkoleni pod kątem futsalu. Błażej Korczyński również cały czas się uczy. Trenerzy mogą to przekazywać kolejnym szkoleniowcom. Za tym idą wyniki – tłumaczy Podgórski.

Świat futsalowy jednak nie stoi w miejscu. W ostatnich latach to Czesi systematycznie jeździli na mistrzostwa Europy, obecnie w rankingu UEFA cały czas plasują się wyżej od naszej reprezentacji. – Na pewno nikt tam nie śpi. Ale my małymi kroczkami odrabiamy dystans do naszych rywali, którzy w ostatnich latach byli lepsi. To nie jest przypadek – mówi Podgórski. – Jestem przekonany, że teraz to my będziemy trochę jak reprezentacja Czech. Zawsze mieliśmy z nią bilans meczów dość wyrównany, ale nieraz wygrywała z nami swoim doświadczeniem z wielkich imprez. Teraz to my mamy szansę zyskać tę przewagę – dodaje Stonina.

### Mundial i rozwój dyscypliny

Prawdą jest jednak również to, że między jednymi a drugimi eliminacjami mistrzostw Europy były jeszcze nieudane kwalifikacje do mistrzostw świata. W opinii niektórych problemem biało-czerwonych mógł być system wyłaniania najlepszych, gdzie w ramach jednego turnieju na naszych zawodników spadał duży ciężar psychologiczny, do którego na co dzień w lidze zawodnicy nie są przyzwyczajeni. – Co by nie mówić, ja wierzę, że wkrótce ta kłątwa mundialu zostanie zmazana i nawet taki dinozaur futsalowy jak ja doczeka się swoich następców. Obecna kadra się o to postara – przekonuje Podgórski.

Ma w tym pomóc wyjazd na mistrzostwa Europy. Obecność na największych imprezach wiele może zmienić dla całego naszego futsalu. – Wierzyłem, że zmieniają to już poprzednie udane eliminacje, ale czegoś zabrakło. Może regularności... – zastanawia się uczestnik mistrzostw świata. – Jestem pewien, że są wyciągane wnioski i trener Korczyński już się zastanawia nad naszą grą w przyszłorocznym turnieju finałowym – mówi Stonina. – Po mundialu czy pierwszych mistrzostwach Europy w futsalu ligowym nie nastąpiły duże zmiany. Po naszym występie liga była rozgrywana w półamatorskich turniejach. Ważne, jak się rozwinie cały nasz futsal. Dzisiaj jest szansa, że systematyczność pozwoli na kolejny krok – dodaje na zakończenie Podgórski.

Tadeusz Danisz. Łączy Nas Piłka



## Futsal DOŚWIADCZENI BRAMKARZE, DEBIUTANCI I MEDALISTA MISTRZOSTW ŚWIATA.

# TO ONI WYWALCZYLI AWANS NA EURO

*Polska w drodze na mistrzostwa Europy rozegrała 9 meczów, bo trzeba pamiętać także o ubiegłorocznych preeliminacjach. Tylko dwie reprezentacje pokonały tak długą drogę do finałów kontynentalnych zmagania. – Podziękować należy chłopakom, którzy wywalczyli awans – powiedział po zakończeniu eliminacji trener reprezentacji Polski, Błażej Korczyński. Przedstawmy więc tych, którzy w kwalifikacjach stanowili trzon naszej reprezentacji.*

**Bartłomiej Nawrat** – dla wielu kibiców, którzy na co dzień nie śledzą rozgrywek futsalowych, to właśnie Bartłomiej Nawrat może być najbardziej charakterystyczną osobą w naszym narodowym zespole. Po odniesionej swego czasu kontuzji występuje bowiem w kasku, niczym Petr Cech. Żadne problemy zdrowotne go nie złamały, dzisiaj w wieku 37 lat jest podstawowym bramkarzem zarówno najlepszej klubowej drużyny w Polsce, Rekoru Bielsko-Biała, jak i reprezentacji. W kadrze 6 lat temu, w meczu z Rumunią, zaliczył... hat-tricka.

**Michał Kałuża** – jedyny w naszej reprezentacji „stranier”. Obecnie gra w hiszpańskiej Primera División, w klubie CD Burela FS. W polskim klubowym futsalu osiągnął z Rekoru Bielsko-Biała już niemal wszystko. Emanuje stoickim spokojem, ale niedawnych eliminacji nie będzie wcale tak dobrze wspominał. Trener Błażej Korczyński, który wcześniej etatowo stawiał na Kałużę, tym razem niemal równo dawał szansę gry wszystkim golkipierom.



**Łukasz Błaszczuk** – jeżeli ktoś może być przykładem trenerskiego nosa oraz nieoczywistych rozwiązań personalnych u Błażeja Korczyńskiego, to z pewnością jest to właśnie Łukasz Błaszczuk. Mowa bowiem o 36-letnim bramkarzu, który jednocześnie jest trenerem bramkarzy w... reprezentacji kobiet i w kadrze U19. Mający za sobą już nawet grę w pierwszej lidze Błaszczuk w decydującym meczu z Czechami wyszedł w pierwszym składzie i pokazał, że cały czas cechuje go ogromny profesjonalizm.

**Michał Kubik** – jeden z liderów reprezentacji Polski i jej kapitan. Opaskę przejął po Marcinie Mikołajewiczu. W reprezentacji debiutował niemal równo 10 lat temu, 12 kwietnia 2011 r., w towarzyskim meczu z Macedonią. W pierwszych spotkaniach eliminacyjnych z Portugalią nie wystąpił z powodu kontuzji, ale cel na te kwalifikacje od początku miał jasny. – Chcemy awansować na turniej finałowy! – powtarzał jak mantrę.

## Futsal

**Mikołaj Zastawnik** – z pewnością 25-latek z województwa małopolskiego tych eliminacji nie będzie miło wspominał. W starciu z Portugalią doznał bowiem kontuzji, wypadł również z decydującego meczu z Czechami. – Będziemy jednak na niego czekać, bo to nasz brylant – mówi o nim trener reprezentacji. Jeden z zawodników, który do fut-salu trafił stosunkowo wcześniej. Grał w młodzieżowych mistrzostwach Polski, jak też w reprezentacjach U19 i U21, w seniorskiej kadrze debiutował 6 lat temu.

**Tomasz Lutecki** – o jego możliwościach świadczy fakt, że gdy po meczach z Norwegią trener Błażej Korczyński powiedział publicznie, że od liderów wymaga więcej, wymienił między innymi nazwisko Luteckiego. – Wymagam, bo wiem, że stać go na wiele – tłumaczył wielokrotnie selekcjoner. Przed sezonem Lutecki zamienił swoje rodzinne Gliwice na Lubawę, a w futsalu takie zmiany barw klubowych to jednak rzadkość. W nowym klubie przyjął się bardzo dobrze. Ma szansę na drugie mistrzostwa Europy.

**Tomasz Kriezel** – w eliminacjach mistrzostw Europy, pod nieobecność Michała Kubika, był kapitanem reprezentacji Polski. Daje spokój naszej reprezentacji w tyłach, ale wiele problemów bramkarzom rywali przysparza swoimi strzałami z dystansu. Mimo 28 lat na karku ma duże doświadczenie, debiutował bowiem w kadrze już w 2013 r., jeszcze za czasów selekcjonera Klaudiusza Hirscha.



**Sebastian Grubalski** – to z pewnością jeden z tych zawodników, na których reprezentacja ma się opierać przez najbliższe lata. Świadomie jakiś czas temu postawił na futsal i jego wyszkolenie techniczne na hali jest widoczne. Jeden z liderów swojej klubowej drużyny Constructu Lubawa, zapisał na koncie już także debiutancką bramkę w reprezentacji Polski. – Cieszę się bardzo z tego gola, bo ciężko pracowałem na to, by do tego momentu dojść – mówi zawodnik, którego w przeszłości nie omijały problemy zdrowotne.

**Sebastian Leszczak** – jeden z liderów reprezentacji Polski. W najtrudniejszych momentach bierze odpowiedzialność na swoje barki i to zadanie wypełnia. Podczas eliminacji mistrzostw świata w Zielonej Górze był właściwie jedynym pozytywnym elementem w naszej kadrze, teraz stwarza zagrożenie niemal w każdym meczu, kiedy tylko jest na parkiecie. Najlepszy strzelec naszej drużyny w eliminacjach, zdobył łącznie siedem bramek.

**Krzysztof Elsner** – do reprezentacji Polski przebijal się od dłuższego czasu. O tym, że był w kręgu zainteresowań Błażeja Korczyńskiego świadczą chociażby powołania do kadry jeszcze przed poprzednimi mistrzostwami Europy. Wydaje się jednak, że dzisiaj Krzysztof Elsner jest najbliższym zagrania miejsca na dłużej w narodowym zespole. Elsner ma na swoim koncie już tytuł... wicemistrza świata, tylko że w piłce sześcioposobowej. Medalowym miejscem na ME za kilka miesięcy w Holandii zapewne również by nie pogardził.

**Michał Marek** – przez długie lata, mimo bardzo dobrej dyspozycji strzeleckiej, Marek w reprezentacji Polski nie grał tego, co potrafi, i tego, czego on sam od siebie oczekuje. Może przeszkadzał mu w tym trochę charakter, spokojny, może trochę introwertyczny, ale trenerzy potrzebowali także czasu, by tak mocne ogniwo odpowiednio wkomponować w zespół. Te eliminacje to na pewno także jego duży sukces – nie trafił do siatki rywali tylko w trzech meczach, w których Polacy zdobywali bramki.

**Sebastian Wojciechowski** – jego powołania do kadry wielu kibiców i ekspertów podaje w wątpliwość. Sebastian Wojciechowski nie jest raczej zawodnikiem, który ma do rozegrania pełne 40 minut, ale swoje zadania od trenera dostaje. Zawodnik, który raczej stroni od zgietku osób postronnych, charakter kształtował na osiedlach Jastrzębia-Zdroju (współ z Kamilem Glikiem) i w reprezentacji jest bardzo przydatny także poza parkietem. Potrafi krzyknąć, zmotywować, ale także idealnie rozładowuje atmosferę. – Wojciech jest, Wojciecha nie ma – wykrzykiwał po ostatnim meczu, chowając się za bandą reklamową.

*W eliminacjach uczestniczyli również: Piotr Łopuch, Arkadiusz Szypczyński, Paweł Kaniewski, Mateusz Madziąg, Bartłomiej Piórkowski, Adrian Citko, Jakub Raszkowski, Dominik Solecki, Robert Gładczak, Adam Wędrzono.*

Trener: Błażej Korczyński

Gratulacje!

Tadeusz Danisz. Łączy Nas Piłka



**BŁAŻEJ  
KORCZYŃSKI:**

# CEL? WYJŚĆ Z GRUPY NA EURO!

*Biało-czerwoni po raz drugi z rzędu pojedą na mistrzostwa Europy. Nigdy wcześniej taka historia naszej reprezentacji się nie przydarzyła. O przyszłorocznym EURO w Holandii, ale także o wnioskach z poprzedniego turnieju rozmawiamy z Błażem Korczyńskim. – Nie chcemy już tylko jechać po przygodę. Czas osiągnąć sukces – zapowiada selekcjoner drużyny narodowej futsalistów.*



**Na początek porozmawiajmy o tym, co „tu i teraz”. Jakie to uczucie awansować z reprezentacją na drugie z rzędu mistrzostwa Europy? Mało która reprezentacja może się pochwalić takim sukcesem.**

To ogromna radość! Trzeba pamiętać, że nasza droga do mistrzostw Europy rozpoczęła się wcześniej, już rok temu w preeliminacjach. Trzeba podziękować także tym chłopakom, którzy wtedy grali. Czesi to bardzo dobry zespół, musimy pamiętać, że jadą teraz na mistrzostwa świata. To mocna drużyna, więc tym bardziej nas cieszy, że w końcu z tym rywalem, który nam zawsze sprawiał problemy, postawiliśmy na swoim. Jesteśmy megaszczęśliwi! Dla swojego zdrowia wołałbym na pewno spokojniejsze mecze aniżeli ten w Opolu, ale dla kibiców to na pewno było spotkanie niezwykle emocjonujące. Bo zwroty akcji, raz my, raz Czesi byli na EURO. Na szczęście w ostatecznym rozrachunku to my jesteśmy tą drużyną, która jedzie na mistrzostwa Europy.

**Decydujący mecz z Czechami rozpoczęliście słabo. Z czego to wynikało, bo na pewno po pierwszych minutach miny w sztabie naszej reprezentacji były mocno nietęgę?**

Nie chcę teraz roztrząsać tego analitycznie, nie chcę wchodzić w detale i omawiać poszczególnych błędów, zwłaszcza po awansie, ale w takich sytuacjach będzie to jednak wracało jak mantra. Spójrzmy na naszą ligę. U nas nie ma

play-offów. Dzisiaj liderujący rozgrywkom Rekord Bielsko-Biała ma 10 punktów przewagi, a o co grają drużyny od trzeciego miejsca do dziesiątego? O nic! U nas nie ma gry o stawkę. Ok, jedziemy na drugie mistrzostwa Europy, ale poprzednio tam zegraliśmy dwa mecze. Zebraliśmy trochę doświadczenia na tym turnieju, ale połowy z tego zespołu nie ma już w kadrze. Nas na wielkich imprezach cały czas jeszcze nie ma. Graliśmy z Czechami, którzy dopiero drugi raz w ciągu ostatnich 18 lat nie jadą na EURO. Grają również w mistrzostwach świata, jeździli na prestiżowe turnieje futsalowe do Brazylii, mają we własnej lidze play-offy. Również w Lidze Mistrzów ich drużyny zachodzą dalej. Musimy pamiętać, że u nas zawodnicy do takiej stawki meczów nie są przyzwyczajeni.

**Jest na to w ramach pracy w reprezentacji jakieś rozwiązanie?**

To jest problem długofalowy. Nas takie mecze paraliżują. Dopiero gdy zagramy kilka minut, to się przestawiamy. Ale na początku jest mobilizacja. I pytanie na rozgrzewce: to jest koncentracja u chłopaków, czy jednak stres? Trudno czasem to rozczytać. To są nasze problemy. Wiele jest meczów, gdy szybko dostawaliśmy bramkę, jak chociażby grany właśnie w Opolu mecz z Rosją. A gdy każdy jeden mecz wytrzymujemy w pierwszych minutach, to jesteśmy szczęśliwi. Stawka meczu także robi swoje. W meczach z Portugalią, mieliśmy z tyłu głowy fakt, że jeszcze jest Norwegia, że później gramy z Czechami. Było nam więc łatwiej. To nie były spotkania o życie. To jest na pewno praca mentalna, która nas czeka, ale to jest młoda grupa, ona zbiera doświadczenie. Każdy taki mecz będzie budował.

**Z jednej strony są problemy, z drugiej zarówno baraż przed poprzednimi mistrzostwami Europy z Węgrami, jak i spotkania z Czechami, Polska rozstrzyga na własną korzyść. Siła mentalna w tej grupie już jest.**

Charakter już jest, bo są liderzy w tej grupie. Oni czasem też się kreuja w czasie meczu. Mamy stałych liderów. Ale dla trenera to nie jest komfortowa sytuacja, że my wygrywamy mecz siłą mentalną. Ja chciałbym zaplanować ten mecz. Mam pewną strategię i chciałbym się po tej strategii „poruszać”. Czasem zespół muszę uspokajać lub pobudzać, bo on gra „swoim torem”. Czasem nasza husaria bierze górę, a my plan na mecz z Czechami mieliśmy inny. Grajmy ze strony na stronę, stałe fragmenty gry. Mentalnie dajemy radę, mamy zespół, gdzie jeden idzie za drugiego w ogień. Ale chciałbym, aby ten zespół jeszcze bardziej szedł po ścieżce taktyki i nie musiał korzystać z cech wolicjonalnych. Wolalbym, aby to wszystko było powtarzalne, a u nas istnieje to do pewnego momentu, a potem są chwile szaleństwa. Jednak, gdy zatracamy się w tym, to na szczęście nam się udaje. Zespół się podnosi, tak jak dzisiaj, gdy Czesi objęli prowadzenie 4:3. Kiedyś traciliśmy bramkę i od razu ruszaliśmy, traciliśmy drugiego gola. Dzisiaj zespół popracował na gola na 4:4 i na kolejne.

**Czy operacja „EURO 2022” rozpoczyna się już teraz? Chociażby w temacie selekcji?**

Selekcja na pewno będzie cały czas trwała, bo za chwilę liga nam się kończy i nie możemy selekcji zamknąć we wrześniu, bo wtedy dopiero będziemy ponownie oglądać zawodników w nowym sezonie. Cały czas więc będą pod obserwacją. W tym półroczu objawił nam się chociażby Patryk Hoły czy Michał Klaus, może ktoś taki objawić się również jesienią, ale selekcji nie możemy także ciągnąć w nieskończoność. Kadra w pewnym stopniu w listopadzie musi być już ukształtowana. Będą przygotowania w listopadzie i grudniu, już same finalne przygotowania przed turniejem. Wtedy już będzie na pewno pracowała okrojona grupa ludzi przez mistrzostwami Europy.



*Łączy nas piłka*

**Przygotowania mają wyglądać podobnie jak ostatnim razem?**

Dzisiaj, w obecnych realiach, ciężko cokolwiek mówić. Okno przed mistrzostwami Europy daje siedem dni przygotowań, więc pewnie tu się nic nie zmieni. Zobaczymy, jak się wszystko również jesienią ułoży. Poprzednie przygotowania do EURO były dwufazowe, przedzielone krótką przerwą, chciałbym ten schemat powielić. Bo bycie przez dłuższy czas w jednej grupie powoduje zmęczenie. A trzeba pamiętać, że przyszłoroczne mistrzostwa Europy będą dłuższe od poprzednich. Te przygotowania są dość schematyczne, plan dnia jest codziennie taki sam. To wszystko jest męczące. Dlatego chciałbym, aby te przygotowania nie były ani za długie, ani też za krótkie.

**Na mówienie o celach na EURO dzisiaj jest jeszcze za wcześnie?**

Mam nadzieję, że nie pojedziemy po przygodę na mistrzostwa Europy. Przyznaję szczerze, poprzednim EURO się zachłysłeniśmy. Ba, myśmy się nawet nim nie zdążyli zachłysłeni, a turniej już się dla nas skończył. Teraz zdecydowanie chciałbym wyjść z grupy, wyjść do strefy pucharowej. Tam później jest jeden mecz, a my te pojedyncze mecze dźwigamy. Mam też nadzieję, że będziemy lepiej przygotowani fizycznie, mentalnie. I że ominą nas też problemy, które od pierwszego meczu nie omijały nas w tych eliminacjach. Najpierw na mecz nie pojechał z nami Michał Kubik, potem Tomek Lutecki, problemy miał Bartłomiej Nawrat, wypadł także Mikołaj Zastawnik. Cały czas mieliśmy swoje problemy, ale nawet gdy wypadają kolejni, to cieszę się, że są następni w grupie, a zespół daje cały czas radę. I to jest najważniejsze.

**Na koniec właśnie ta najsmutniejsza wieść płynąca z meczu z Czechami. Nie zagrał w tym spotkaniu Mikołaj Zastawnik.**

Z pierwszego meczu z Czechami wróciliśmy w piątek w nocy, potem po południu mieliśmy rozruch. Mikołaj nawet nie dotknął piłki, a coś strzyknęło mu w nodze. Rezonans wykazał, że to pęknięta łętkotka. Lekarze nie chcą usuwać, jest do szczytu. Mikołaj to młody zawodnik. Przed nim pewnie 7-8 miesięcy przerwy, więc chwilę na parkiecie go nie zobaczymy. Ale będziemy na niego czekać, bo to jest jedna z naszych perełek. Zastawnik trochę cierpi przez to, że jest tak dobrym zawodnikiem, motorycznie tak szybkim, dynamicznym. W skali Europy jest jednym z niewielu naszych zawodników, który spokojnie wytrzymuje tempo, szybkość rywala, a nawet ich przewyższa. Niesie to za sobą konsekwencje urazowości Mikołaja – bardzo szybko się porusza, przy bardzo dużych szybkościach hamuje i to go dotyka.

Rozmawiał **Tadeusz Danisz**, Łączy Nas Piłka



## ODKRYWAMY KARTY...

W archiwum Szkoły Trenerów PZPN są prace dyplomowe, które po przeczytaniu wstępu wręcz zapraszają do dokładniejszego ich zgłębienia. Lektura, w którą z przyjemnością chce się człowiek zanurzyć, jest autorstwa trenera Grzegorza Mokrego. Publikujemy oryginalny wstęp z pracy dyplomowej, którą szkoleniowiec obronił na kursie UEFA Pro w kwietniu 2019 r.



Zdrowa szatnia znaczy więcej niż sto odpraw taktycznych.

Vicente del Bosque

Te słowa wybitnego trenera opisują, jak ważne w pracy trenerskiej są relacje międzyludzkie. Obecny sezon 2018/2019 w czołowych ligach europejskich pokazuje, że ogromne pieniądze i znane nazwiska to nie wszystko. Media ujawniają problemy w wielkich klubach na linii trener-zawodnik. Niko Kovač ze zmiennym szczęściem prowadzi Bayern Monachium, a prasa wypisuje o różnych

konfliktach z gwiazdami zespołu takimi jak Franck Ribery czy Tomas Müller. Słynny portugalski trener Jose Mourinho mimo wielu transferów i dużego doświadczenia nie odniósł sukcesu z Manchesterem United i został zwolniony. Podobnym przykładem może być Maurizio Sarri, który świetnie budował swoje relacje z zawodnikami we Włoszech, a już w angielskiej Chelsea idzie mu znacznie gorzej.

Głównym zadaniem trenera jest sprawne zarządzanie zawodnikami. Wyznaczanie zadań w taki sposób, by większość piłkarzy wierzyła, że ich realizacja to właściwa droga do sukcesu. Trener przewodzi grupie, wymaga pełnego zaangażowania i realizacji planu gry. Jest często jedynym winnym porażki, a w wypadku sukcesu jest jednym z wielu, którzy się do niego przyczynili. Trener na najwyższym poziomie musi poradzić sobie w środowisku, w którym trwa nieustanna rywalizacja, wyniki są surowo oceniane, a uznanie za swoją pracę zyskują nieliczni.

Każdy klub to inne środowisko pracy i struktura organizacyjna. Na poziomie Ekstraklasy można wyróżnić kluby właścicielskie, zarządzane przez jednego lub kilku akcjonariuszy; kluby miejskie, gdzie większościowy pakiet akcji należy do miasta; także kluby takie jak KGHM Zagłębie Lubin należące w pełni do państwowej spółki. Poza właścicielami za zarządzanie działem sportowym odpowiedzialni są prezesi oraz dyrektorzy sportowi. Osoby te często wywodzą się z różnych branż, nie zawsze związanych bezpośrednio z piłką nożną. W tak zróżnicowanych i trudnych realiach szybko musi odnaleźć się trener, który przed takimi osobami odpowiada za wynik, wytycza wraz z nimi ścieżkę rozwoju klubu, podejmuje strategiczne decyzje. To jego wizerunek jest najczęściej ukazywany w mass mediach, jest wizytówką klubu.

W klubie i drużynie odnaleźć musi się także sam zawodnik, który pojawia się tam z własnymi ambicjami i chęcią ich zaspokojenia na boisku. Każdy z piłkarzy chce odgrywać ważną rolę w zespole, znaleźć dla siebie w nim miejsce odpowiadające posiadanej osobowości. Nie ma charakteru, który nie pasowałby do drużyny, jednak odmienne temperamenty muszą wzajemnie się szanować i współpracować ze sobą dla dobra wyników grupy. W zespole panuje hierarchia,

wynikająca z wieku, doświadczenia, umiejętności – jednak nieustannie się zmienia, np. w przypadku odnotowania spadku formy czy pojawienia się nowego zawodnika. Zdarza się również, że tzw. przywódcy szatni nie są czołowymi postaciami na boisku.

Sukcesy pomagają w tworzeniu dobrej atmosfery, a dobra atmosfera i kult pracy napędzają sukcesy. Im więcej zadowolonych ludzi w piłkarskiej szatni, tym łatwiej jest codziennie zmagać się z trudami tego zawodu. W tworzeniu ducha zespołu biorą udział nie tylko zawodnicy, ale także sztab szkoleniowy.

Trener w wykonywaniu obowiązków swojej pracy nie jest sam. Współpracuje ze sztabem ludzi, których dobiera w zależności od klasy rozgrywkowej drużyny czy możliwości organizacyjno-finansowych klubu. Dodatkowo rosnąca świadomość o ilości czynników mających wpływ na osiągnięte wyniki (np. przygotowanie mentalne, predyspozycje genetyczne, odżywianie) czy rozszerzające się możliwości analizy i pozyskiwania wiedzy o piłkarzach własnych i przeciwnika (np. platforma InStat, Wyscout) mają wpływ na liczbę osób współpracujących z trenerem. Jest to często połączenie ludzi sportu (np. byli piłkarze, inni trenerzy) i nauki (np. psycholog, fizjolog, dietetyk), a o jego proporcjach decyduje trener na podstawie swoich potrzeb i koncepcji pracy z zespołem.

W zawodzie trenera sprawne zarządzanie ludźmi oraz odpowiednia organizacja pracy to istotne umiejętności. Jednak najważniejszą kompetencją jest zdolność do współpracy oraz budowania relacji międzyludzkich opartych na zaufaniu, wzajemnym zrozumieniu i lojalności.

Grzegorz Mokry



# TRENUJ JAK REPREZENTACJA U21

W listopadzie ubiegłego roku reprezentacja Polski U21 rozegrała spotkanie z Łotwą, będące pierwszym meczem pod wodzą trenera Macieja Stolarczyka. Głównym elementem przygotowań do tego pojedynku było zgrupowanie w Opalenicy, gdzie trener miał okazję bliżej poznać zawodników. Po trzech pierwszych jednostkach treningowych zaprezentowanych w poprzednim numerze tym razem przedstawiamy do wglądu konspekty pozostałych zajęć, dopełniając odbyty przez stanowiącą bezpośrednio zaplecze pierwszej reprezentacji kadrę U21 mikrocykl.

## Trening nr 4

DATA	13.11.2020
GODZINA	12:00
MIEJSCE	Opalenica
TEMPERATURA	-
LICZBA ZAWODNIKÓW	21 + 3
CZAS TRWANIA	90 min
INTENSYWNOŚĆ	-
UŚREDNIONA SKALA BOR	8,7

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
Część wstępna		
Rozgrzewka meczowa – podania w parach, ćwiczenia gimnastyczne w biegu, wymachy, krążenia, bieg w przód-tył-przód. Ćwiczenia rozciągania dynamicznego oraz rytmiczacji pracy nóg.	<p>Wielkość boiska:</p>	10 min
Część główna		
	<p>Organizacja rozgrzewki przedmeczowej:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>45 s – podania w parach na odcinku 8 m (z przyjęciem bądź bez przyjęcia).</li> <li>3 min – podstawowa rozgrzewka biegowo-gimnastyczna.</li> <li>2 min – wymachy nóg w podskokach (przywodzenie, odwodzenie, wymachy w przód, tył, bok).</li> <li>Szybki bieg – 3 x 8 m przodem-tyłem-przodem.</li> <li>Rozciąganie w kłku i w pozycji stojącej.</li> <li>Ćwiczenia techniki w parach – 5-6 ćwiczeń po 3 uderzenia nogą i głową.</li> <li>Rytmiczacja – 3 powtórzenia z wybiegnięciem.</li> <li>3 gry (3 kontakty, 2 kontakty).</li> <li>2 x 30 s – schemat podań.</li> <li>Schemat rozegrania taktycznego.</li> <li>3 sprinty (poprzedzone skipem przez płotki).</li> </ol> <p>Wielkość boiska:</p>	20 min
<p>Skład w ustawieniu taktycznym: 1-4-3-3.</p> <p>Skład w ustawieniu taktycznym: 1-4-4-2.</p>	<p>Gra 11 x 11</p> <p>Wielkość boiska:</p>	60 min (2 x 30 min)

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



## Trening nr 5

DATA	14.11.2020
GODZINA	11:00
NUMER TRENINGU	5
MIEJSCE	Opalenica
TEMPERATURA	-
LICZBA ZAWODNIKÓW	18 + 3
CZAS TRWANIA	60 min
INTENSYWNOŚĆ	-
UŚREDNIONA SKALA BOR	3,61

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	BIĄŁEK 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
4	MAKOWSKI Tomasz
IND/WOLNE	
1	GUMNY Robert
2	PŁACHETA Przemysław
3	MOSÓR Ariel



Treść, organizacja zajęć, rysunek	Opis	Czas
Część wstępna	Rozgrzewka w ruchu ciągłym (40%) – różne formy poruszania i ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej. Ćwiczenia pobudzające oraz ćwiczenia czucia piłki przed grą w turnieju siatkonogi. <i>Wielkość boiska:</i>	20 min
Część główna	Turniej siatkonogi 3 x 3 <i>Wielkość boiska:</i>	30 min (6 x 4 min)





## Trening nr 6

DATA	15.11.2020
GODZINA	11:00
NUMER TRENINGU	6
MIEJSCE	Opalenica
TEMPERATURA	-
LICZBA ZAWODNIKÓW	20 + 3
CZAS TRWANIA	90 min
INTENSYWNOŚĆ	-
UŚREDNIONA SKALA BOR	3,6

	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
4	MAKOWSKI Tomasz
IND/WOLNE	
1	PLACHETA Przemysław



Treść, organizacja zajęć, rysunek	Opis	Czas
<p>Część wstępna</p> <p>Rozgrzewka biegowa z piłką w trójkach (akcent na zmianę kierunku + obserwację piłki), ćwiczenia rozciągania dynamicznego + ćwiczenia aktywujące mięśnie głębokie tułowia oraz ćwiczenia prewencyjne okolic biodrowych.</p> <p><i>Wielkość boiska:</i></p>		12 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><i>Wielkość boiska:</i></p>		8 min (2 x 3 min)
<p>Współpraca formacji obrony (strefa wysoka, średnia, niska).</p> <p>Coaching: - ustawienie linii obrony (strefa wysoka) przy budowaniu akcji przez przeciwnika, - asekuracja bocznego obrońcy (strefa wysoka) przy podjęciu do pressingu, - reakcja linii obrony na zamiar zagrania piłki za plecy (atak na piłkę i asekuracja) - ustawienie linii obrony w strefie niskiej 1, - ustawienie linii obrony w strefie niskiej 2.</p> <p><i>Wielkość boiska:</i></p>		25 min





Treść, organizacja zajęć, rysunek	Opis	Czas
	<p>Finalizacja po podaniach z różnych stref boiska.</p> <p>Coaching: - Szukanie pleców obrońcy. - Otwarta, zamknięta, „piątka”.</p>	25 min (4 x 5 min)
	<p>Stale fragmenty gry.</p> <p>Rzut różny i rzut wolny + fazy przejściowe (bronienie – atakowanie oraz atakowanie – bronienie).</p>	25 min

**LEGENDA:**

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

## Trening nr 7

DATA	16.11.2020
GODZINA	11:15
MIEJSCE	Łódź
TEMPERATURA	-
LICZBA ZAWODNIKÓW	21 + 3
CZAS TRWANIA	75 min
INTENSYWNOŚĆ	-
UŚREDNIONA SKALA BOR	3,95

BRAMKARZE		OBROŃCY		POMOCNICZY		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	BĄKOWSKI 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
4	MAKOWSKI Tomasz
IND/WOLNE	
1	PŁACHETA Przemysław

**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
Część wstępna		
Zabawa pobudzająca (akcent kontrola przestrzeni) 3 × 20 s/10 s, rozciąganie dynamiczne, ćwiczenia oporowe z wybiegami (ruch zrywny).		12 min
Wielkość boiska:		
Część główna		
Gra pomocnicza na utrzymanie 4 × 2, 5 × 2. Podział zawodników na mniejsze grupy.		10 min (3 × 3 min)
Wielkość boiska:		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>1-4-3-3</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>1-4-4-2</b></p> </div> </div>	Gra 10 × 10 na skróconym polu gry.	15 min (2 × 7 min)
Wielkość boiska:		

**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
	Stale fragmenty gry w ataku. Rzut różny i rzut wolny z bocznego sektora (kierunek ostatniego podania, ścieżki ruchu zawodników w polu karnym).	
Wielkość boiska:		

**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:



# JAK UNIKAĆ KONTUZJI?

PIŁKA DLA WSZYSTKICH

Łączy nas piłka

Na każdym z możliwych poziomów rozgrywkowych trenerzy zadają sobie pytanie: „Jak sprawić, aby mój zawodnik był jeszcze lepszy?”. Tylko niektórzy z nich mają świadomość, że kluczem do funkcjonowania w treningu i procesie rozwoju jest prewencja urazów, czyli unikanie kontuzji.



Zagrożenia dotyczących kontuzji jest bardzo wiele i często mają one związek z wiekiem zawodnika. Dzieci mające niedojrzały aparat mięśniowo-więzadłowy, a przy tym wcześniej są wyspecjalizowane w piłce nożnej i nie praktykują ćwiczeń ogólnorozwojowych, zawężają „złote okno” swojego rozwoju. W wyniku tego mają nikły wachlarz umiejętności, który może przyczynić się do powstawania kontuzji, a w końcowej fazie do niedostatków powodujących zamknięcie wizji uprawiania sportu profesjonalnego.

W okresie dorastania następuje skok pokwitaniowy, czyli dynamiczny rozwój ciała młodego zawodnika. Jest ono wówczas narażone na liczne kontuzje związane z przeciążeniami układu kostno-mięśniowego. W tym okresie występują również zaburzenia koordynacji ruchowej, które przetożają się na technikę ruchu. Styl rozwoju młodego zawodnika i jego świadomość w aspekcie prewencji urazów ma niewątpliwie wpływ na jego przyszłość w sporcie seniorskim. To tam przy odpowiednim przygotowaniu, w zależności od możliwości organizmu, już jako dorosły piłkarz będzie odpowiadał fizjologicznie i biochemicznie na poszczególne obciążenia, a co najważniejsze – pozostanie w procesie treningowym, nie doznając kontuzji.

Proces zapobiegania kontuzjom to ciężka praca, w głównej mierze spoczywająca na zawodniku. Bardzo ważną rolę tutaj również ma trener przyjmujący rolę mentora. W pierwszej kolejności pokazującego wizję przedwcześnie zakończonej przygody z piłką, której powodem może być niedbalstwo, a także brak systematyczności, odpowiedzialności (odnoszącej się do stylu życia) czy dbania o własne ciało. Przede wszystkim to jednak zawodnik powinien zdawać sobie sprawę, że jego przyszłość zależy od niego.

Osiągając cel, jakim jest świadomy udział zawodnika w procesie prewencji urazów, trener wskazuje ogólne porady

dotyczące higieny ciała sportowca, harmonogram jego dnia, porusza ważne kwestie dotyczące odżywiania czy snu. To wszystko powinno być okraszone wsparciem mentalnym szkoleniowca w żmudnej i intensywnej pracy nad własnym ciałem. Zagadnienia, o których tutaj mówimy, mogą być zapisane w programie szkolenia w ramach obszaru mentalnego i teoretycznego, planowane w mezcycłach i przedstawiane na zajęciach.

A co z treningiem i jego założeniami? Czy on także będzie miał wpływ na prewencję urazów?

Oczywiście, że tak. Istnieje wiele czynników, na które mamy bezpośredni wpływ jako trenerzy. To my wyznaczamy częstotliwość i długość zajęć, których wynikiem może być niedotrenowanie lub przewlekłe zmęczenie. Szkoleniowcy określają intensywność i objętość środków treningowych, realizują ich szczegółowość. Ewaluują i korygują proces treningowy. To trenerzy dobierają protokoły rozgrzewek,



uczają techniki poszczególnych wzorców ruchowych, określają liczbę powtórzeń uderzeń piłki prawą i lewą nogą. Budowanie atmosfery wykonywanych ćwiczeń o charakterze stresogennym, braku dyscypliny lub poczucia „flow” również jest rolą sztabu szkoleniowego. Zawodnik może być spięty, negatywnie pobudzony, nieskoncentrowany lub wręcz przeciwnie – może brać udział w zajęciach w komforcie psychomotorycznym. Nietrudno się domyślić, który ze stanów emocjonalnych będzie wpływał na proces zapobiegania kontuzjom negatywnie, a który pozytywnie.

Jak zdążyliśmy zauważyć, złożoność elementów wpływających na prewencję zawodnika jest bardzo obszerna. Naszym celem jest pobudzenie u trenerów poczucia odpowiedzialności za „znikanie” zdolnych zawodników ze świata sportu w wyniku kontuzji.

Jak skutecznie działać? Jak spowodować, aby w natłoku informacji, opracowań, publikacji, kursów i szkoleń wybrać metodę, która będzie skuteczna? Drogę, która da nam komfort świadomości, że robimy coś efektywnie? Niestety takiej złotej metody nie ma. Odpowiedź na pytanie o to, jak w stu procentach skutecznie przeciwdziałać kontuzjom, po prostu nie istnieje. Każdy z trenerów powinien wybrać swoją drogę, weryfikując wiedzę w praktyce. Dostosowując ją do swoich możliwości organizacyjnych i logistycznych. Pomocne w unikaniu kontuzji z pewnością okażą się:

## 1. Analiza drużyny/zawodnika – wiek kalendarzowy a wiek biologiczny

To Ty, jako trener, wiesz, z jakim „materiałem” pracujesz. Jesteś w stanie przeanalizować wiek kalendarzowy i określić



etap szkolenia swoich zawodników. Ale czy to wystarczy? Niestety nie. W okresie dziecięcym oczywiście celem nadrzędnym jest ogólny rozwój.

W okresie dojrzewania i przed nim warto wyznaczyć Peak Height Velocity (PHV), czyli okres w życiu, w którym możemy zauważyć największy przyrost wysokości ciała w centymetrach. Jest to istotny czynnik wynikający z faktu, iż zawodnicy mogą różnić się od siebie wiekiem biologicznym nawet o 4 lata. To właśnie okres skoku pokwitaniowego może nam pokazać, w jakim czasie młody zawodnik będzie dużo bardziej narażony na kontuzję.





## 2. Analiza poziomu sprawności zawodników

Istnieje wiele baterii testów, które mogą nam pokazać aktualny stan sprawności naszego zawodnika. Zachęcamy, abyś wybrał takie, które będą możliwe do przeprowadzenia w Twojej drużynie. Pamiętaj, żeby monitorować te zdolności, na które będziesz chciał mieć wpływ. Postępujmy się tutaj kilkoma przykładami.

Na podstawie testu Yo-Yo, MAS testu lub Beep testu będziesz mógł określić wydolność swoich zawodników. Ułatwi to dobieranie obciążeń podczas ćwiczeń czy indywidualizację z zawodnikami poprzez umieszczenie ich w odpowiedniej grupie. Na bazie tej próby możesz budować program wytrzymałości.

Przeprowadzając i nagrywając test szybkości, np. na 5–10 i 30 metrów, mamy możliwość przeanalizowania generowania mocy podczas pierwszych 5–10 metrów i biegu na pełnym dystansie. Nagranie pokaże deficyty w mechanice pracy ciała podczas biegu.

Pomiar i nagranie skoku wertykalnego wskażą nam poziom mocy kończyn dolnych danego zawodnika. Oglądając nagranie w zwolnionym tempie, możemy określić deficyt

w technice skoku i lądowania, co będzie miało wpływ na biomechanikę całego układu.

Chcąc rozwijać swoich zawodników w aspekcie siłowym, powinniśmy użyć testów, które będą dostosowane do wieku i poziomu naszego podopiecznego. U młodszych powinniśmy wykorzystywać ćwiczenia z własną masą ciała i oceniać najpierw jakościowo, a później również ilościowo.

Warto również zwrócić uwagę na aspekt oceny mobilności i stabilności ciała naszych zawodników. Możemy do tego użyć testów stricte funkcjonalnych jak FMS (Functional Movement Screen) lub MCS (Movement Compensation Screen), które na bazie swojego protokołu pozwolą nam szczegółowo określić jakość ruchu oraz deficyty w funkcjonalności zawodnika. Taki obraz zawodników pozwoli planować pracę w sposób bezpieczny i efektywny.

## 3. Efektywne planowanie procesu treningowego

Planując pracę z dziećmi, zachęcamy do stosowania modelu blokowego. Taki sposób, oprócz logicznego przenoszenia środków z bloku do bloku, powinien również zawierać ich progresję pod względem złożoności oraz wymagań fizycznych. Tylko tak zaplanowana praca, uwzględniająca

pracę metodyczną, będzie wpływała na harmonijny rozwój młodych adeptów piłki nożnej. Przykładem jest tutaj nauka wzorca skoku i lądowania. Jeśli nie nauczymy naszych podopiecznych bezpiecznie lądować z zachowaniem odpowiedniej techniki, to trudno im będzie wykonać poprawny skok. Przy braku tej umiejętności ruchowej nie ma mowy o pobudzaniu eksplozywności zawodników w wieku dziecięcym i korzystaniu ze złożonej metody plyometrycznej w przyszłości.

W planie dla dzieci warto zawierać różnorodne akcenty treningowe nasyczone wysoką intensywnością, gdyż będą one podwaliną do metod bardziej złożonych w kształtowaniu sprawności zawodnika.

W procesie treningowym dla starszych zawodników, posiadając wyniki z baterii testów, możemy wyznaczyć obszary, w których zawodnicy posiadają deficyty. Wybierając określony model periodyzacji (taktyczna, liniowa, blokowa itd.) możemy zawrzeć tam akcenty o charakterze prewencyjnym, a także planować pracę tak, aby nie dopuścić do niedotrenowania czy przewlekłego zmęczenia. Pomocna może okazać się skala subiektywnego odczuwania wysiłku według Borga – RPE scale (Rate of Perceived Exertion scale), która pozwoli nam monitorować zmęczenie zawodników i ich gotowość do zajęć treningowych, a w efekcie planować jeszcze lepiej pracę na treningu.

## 4. Jednostka treningowa i wartości prewencyjne w niej zawarte

Oprócz wartości z początkowej części artykułu, które możemy uwzględnić w jednostce treningowej, bardzo ważny w działaniu przeciwko kontuzjom jest protokół rozgrzewki. Co taka rozgrzewka powinna zawierać? W naszej ocenie każda forma rozgrzewki, która przygotowuje do zajęć treningowych i niweluje możliwość odniesienia kontuzji jest odpowiednia. W wieku dziecięcym odpowiedzialna jest za to część wstępna treningu, która w pierwszej odsonie ma za zadanie aktywować układ nerwowy i podnieść temperaturę ciała, a w drugiej bardziej szczegółowo kształtować systemy niezbędne do funkcjonowania podczas zajęć.

W kategoriach starszych przykładem protokołu rozgrzewki jest R.A.M.P., składający się z czterech części:

- **Raise** – etap wprowadzenia/podniesienia temperatury ciała (trwający 3–4 minuty): możemy zastosować tu różne formy nauczania czy organizacji treningu, np. kontrola piłki w określonym obszarze.
- **Activate** – etap aktywacji (trwający 2–3 minuty): w różnych formach ćwiczeń aktywujemy kluczowe dla zawodnika partie mięśniowe, tj. pośladkowe, dwugłowe, tułowia.
- **Mobilise** – etap mobilizacji (trwający 5–6 minut): stretching dynamiczny oraz mobilizacja kregostupa i bioder.
- **Potentiate** – etap optymalizacji (trwający 3–4 minuty): submaksymalne pobudzenie układu nerwowego.

Oprócz rozgrzewki w procesie treningowym powinny być zawarte akcenty przygotowania siłowego, które mają znaczący wpływ na przeciwdziałanie kontuzjom. Tutaj warto pochylić się nad akcentowaniem grupy kulszowo-goleniowej, grupy przywodzicieli czy mięśni w obręczy biodrowej, nie pomijając jednocześnie równowagi w reszcie obszarów ciała zawodnika. Brak odpowiedniego poziomu siły ma

niewątpliwie znaczący wpływ na powstawanie kontuzji na wszystkich etapach szkolenia. Oczywiście można ten aspekt zaaplikować swoim zawodnikom w formie wstawek siłowych, wyizolowanego treningu siłowego lub indywidualnego planu siłowego.

## 5. Indywidualny plan prewencyjny

Każdy trener powinien przygotować swoim zawodnikom indywidualny plan prewencyjny. Inspirację i schemat takiego dokumentu można znaleźć w sieci, a ćwiczenia dobrać w zależności od poziomu swoich zawodników.

Taki plan spowoduje, że prewencja nie będzie miała tylko wymiaru w obszarze treningowym, a spowoduje u podopiecznych świadomość wykonywania dodatkowych ćwiczeń dla budowania własnej formy. Ważne w tym wszystkim jest to, aby ćwiczenia przedstawić zawodnikom i wskazać im informacje na temat ich technicznego wykonania.

## 6. Atmosfera w drużynie

Pamiętajmy, że organizm nie różnicuje zmęczenia psychicznego od fizycznego. A to właśnie te dwa czynniki będą miały bezpośredni wpływ na liczbę kontuzji w naszej drużynie. Starajmy się prowadzić zajęcia tak, aby to zawodnicy czuli się w nich dobrze. Nie mówimy tutaj o animacji czasu wolnego, lecz o pobudzeniu u nich poziomu poczucia wartości i aktywności w procesie szkolenia. Spowoduje to u nich wejście w przestrzeń koncentracji i samorealizacji, czego podstawą jest pobudzenie do myślenia kreatywnego i świadomego.

Unikanie kontuzji wymaga od zawodnika i sztabu trenerskiego przemyślanego oraz zintegrowanego działania. Tylko praca dostosowana do potrzeb zawodników będzie dawać określony efekt w zakresie ich ochrony przed długotrwałym wyłączeniem z procesu szkoleniowego. Wierzymy, że podstawy przedstawione powyżej będą dla trenerów i zawodników drogowskazem postępowania do zdrowego uprawiania sportu. Jesteśmy pewni, że umiejętnie stosowane będą miały wpływ na unikanie kontuzji w treningu.

### Mirosław Wódkowski

Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, mogący pochwalić się licencją UEFA A Elite Youth. W swojej trwającej od 2008 roku karierze szkoleniowej był trenerem m.in. w Warcie Poznań, Akademii Piłkarskiej Reissa, Unii Swarzędz i Kadrze Województwa Wielkopolskiego. W AP Reissa pełnił również rolę koordynatora ds. szkoleniowych, a w Unii – dyrektora sportowego.

W pracy nad artykułem autor korzystał z poniższych opracowań:

*Elite Performance Institute – Phase 1 S&C Course* – skrypt  
*Prewencja urazów w piłce nożnej* – Michał Kwietniewski, Michał Naulewicz  
<https://www.scienceforsport.com/peak-height-velocity/>  
<https://www.functionalmovement.com/exercises>  
<https://www.facebook.com/lojaslukasz/>

Więcej tego typu porad można znaleźć na kanałach PZPN „Piłka dla wszystkich”.





# ORGANIZACJA KLUCZEM DOBREGO TRENINGU



*Właściwa organizacja ma bardzo duży wpływ na efektywność obowiązków wykonywanych przez pracowników każdej lub niemal każdej firmy. Nietąd na stanowisku pracy, nieodpowiednie zarządzanie czasem i brak planowania wydłużają czas realizacji zadania bądź też nie pozwalają na wykonanie go w całości. Nie inaczej jest w piłce nożnej, gdzie odpowiednia organizacja ma bezpośredni wpływ na przebieg i jakość jednostki treningowej.*

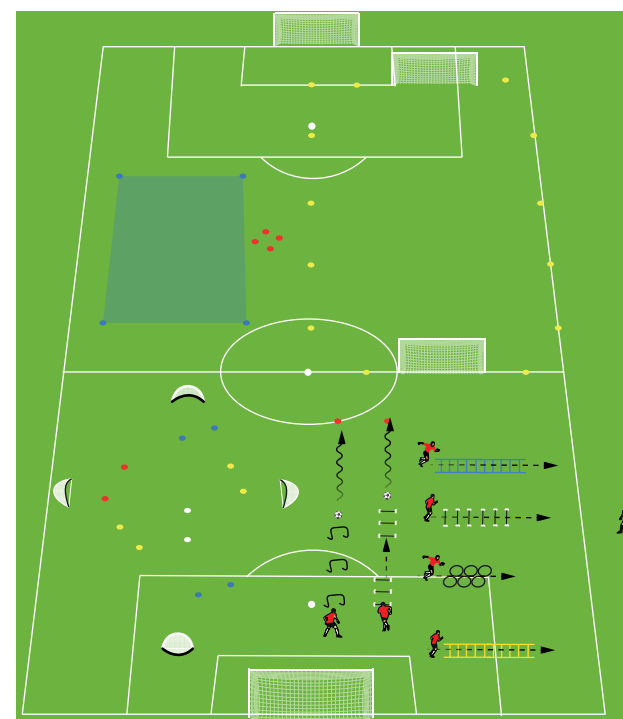
**W** pracy trenera bardzo ważne jest odpowiednie planowanie, które pozwala na progres jego podopiecznych. Opracowanie procesu treningowego oraz właściwe przygotowanie makro-, mezo- oraz mikrocykli stanowią podstawę do harmonijnego rozwoju piłkarzy. Planowanie długofalowe to kwestia bardzo złożona, w związku z czym wkrótce poświęcimy jej oddzielną publikację. W niniejszym artykule skupimy się zaś na wycinku planowania bezpośrednio związanym z daną jednostką treningową. Podstawą tego procesu jest odpowiednie przygotowanie konspektu treningowego.

Odpowiedni konspekt treningowy musi zawierać temat i cel zajęć zgodny z przyjętym wcześniej planem treningowym. W zależności od założeń powinien uwzględniać obszary techniczno-taktyczne, motoryczne, mentalne i wiedzy. Godną polecenia praktyką jest wyznaczenie punktów coachingowych, które powinny występować w każdym środku treningowym i dotyczyć głównego tematu zajęć. Biorąc powyższe pod uwagę, rolą trenera jest odpowiedni dobór środków treningowych, uwzględniających wiek i umiejętności zawodników.

Planując zajęcia, należy uwzględnić również posiadane warunki treningowe. Na etapie tworzenia konspektu każdy

trener wie, czy będzie miał do dyspozycji całe boisko, czy tylko jego część, a także czy ktoś przed nim trenuje i czy ma możliwość swobodnego rozstawienia sprzętu odpowiednio wcześniej. Na podstawie tych danych szkoleniowiec jest w stanie właściwie dobrać środki treningowe. Zdarza się niestety, że w niektórych szkółkach konspekty są tworzone przez trenerów koordynatorów dla wszystkich grup, a w skrajnych przypadkach są one nabywane za pośrednictwem Internetu. To duży błąd, ponieważ w takiej sytuacji środki treningowe mogą być nieodpowiednio dobrane do liczby, wieku i umiejętności zawodników czy też do posiadanych warunków treningowych. Pomijając wartości moralne, jeżeli ktoś już zdecydował się na zakup konspektu, powinien przynajmniej go przeanalizować, zastanawiając się, czy jest w stanie zastosować go z daną grupą i czy ów konspekt pozwala zrealizować zakładany cel.

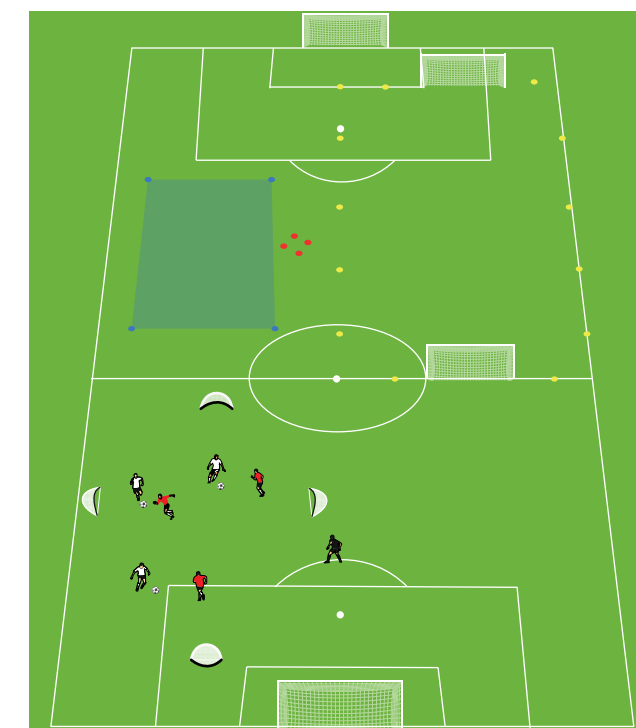
Jeżeli przed zajęciami boisko stoi puste, trener ma duże pole manewru. W obiekcie powinien pojawić się odpowiednio wcześniej, by bez pośpiechu rozstawić sprzęt. Wolne boisko powoduje, że ćwiczenia mogą uwzględniać dużą liczbę trenujących. Wybór środków jest praktycznie nieograniczony. Szkoleniowiec może przed zajęciami rozstawić sprzęt w każdej części boiska, a w czasie treningu tylko przemieszczać się z grupą z miejsca na miejsce.



Grafika 1. Trener ma do dyspozycji całe boisko

W przypadku gdy trener nie ma możliwości wcześniejszego wejścia na płytę boiska, ważny jest taki dobór środków treningowych, aby rozstawianie sprzętu nie pochłaniało zbyt dużo czasu. W takiej sytuacji równie istotne są płynne przejścia pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami. Zaplanowanie środków powinno maksymalnie skracać czas potrzebny na rozkładanie sprzętu zarówno przed rozpoczęciem treningu, jak i w jego trakcie.

Kiedy trener dysponuje tylko częścią boiska, ale za to ma możliwość przygotowania go wcześniej, dobór środków będzie zdecydowanie inny. Prowadzący może rozstawić dużą ilość sprzętu, pamiętając o jednoczesnym zarządzaniu przestrzenią. W tym przypadku można skorzystać z pomocy zawodników. Wystarczy, że po zakończonym ćwiczeniu sprzątną określoną część sprzętu. Resztę z kolei będzie można wykorzystać w kolejnej części zajęć.



Grafika 2 i 3. Część wstępna/Część główna – zebrane stożki

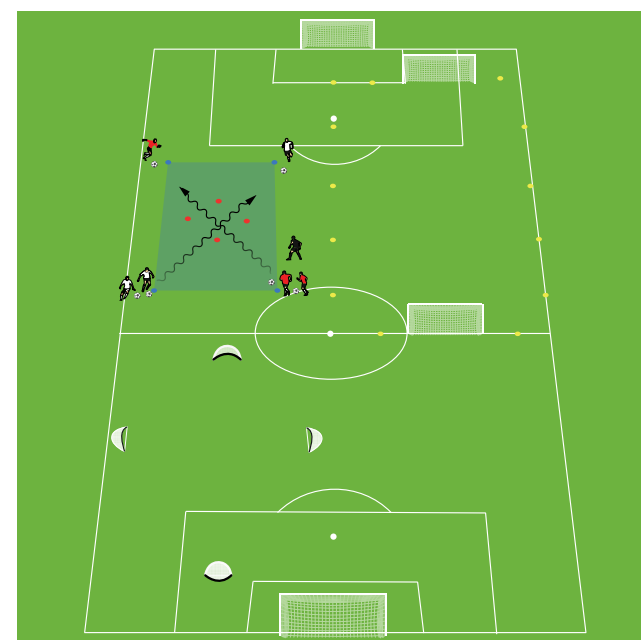
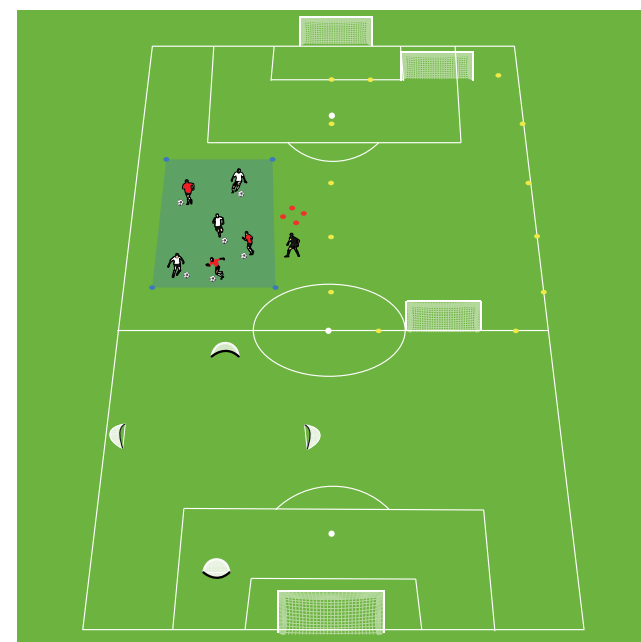
Największym wyzwaniem będzie przeprowadzenie jednostki treningowej w warunkach, w których trener nie ma możliwości wykorzystania całej przestrzeni boiska, na zajęciach jest sam, a przed treningiem boisko jest zajęte przez inną drużynę. W tym przypadku bez odpowiedniej organizacji jednostka będzie po prostu nieefektywna. Jak zatem uporać się z taką wymagającą sytuacją?

**LEGENDA:**

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

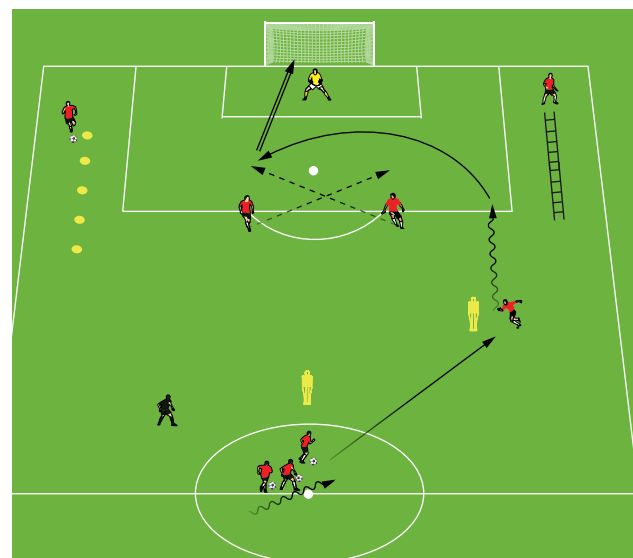


Z pewnością należałoby zastosować środki treningowe, które wymagają niewielkiej ilości sprzętu i zmian jego rozstawienia pomiędzy ćwiczeniami. Ewentualnych (niewielkich) korekt w ustawieniu czy dostawienia trenerów można dokonać w czasie przerwy na uzupełnienie płynów. Jeśli nie ma możliwości wcześniejszego rozstawienia danego ćwiczenia, warto przygotować sprzęt, który będzie ułożony w pobliżu pola ćwiczenia.



Grafika 4 i 5. Sprzęt przygotowany do kolejnego ćwiczenia/ Wykorzystanie przygotowanego sprzętu

Kolejną kwestią jest zastosowanie dodatkowych ćwiczeń podczas danego środka treningowego. Zdarza się, że trener ma do dyspozycji część boiska i nie jest w stanie podzielić grupy tak, by trenowała ona w sposób optymalny (np. wtedy, gdy ze względu na ograniczoną przestrzeń do dyspozycji jest tylko jedna bramka). Stosujemy wówczas ćwiczenia „w drodze powrotnej”, aby zminimalizować czas oczekiwania piłkarzy na swoją kolej i utrzymać odpowiednią intensywność zajęć. Wskazane jest, by ćwiczenia w drodze powrotnej nawiązywały do celu zajęć, czyli np. realizowały aspekty techniczne bądź motoryczne zaplanowane na dany trening.



Grafika 6. Zastosowanie ćwiczeń w drodze powrotnej

Podczas zajęć niezwykle istotne jest tworzenie stałych punktów orientacyjnych. Trzymanie sprzętu czy napojów w jednym miejscu pozwala na płynny przebieg jednostki treningowej i zminimalizowanie „czasu martwego”. Jeżeli część zawodników będzie miała picie po jednej stronie



**LEGENDA:**

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



boiska, część po drugiej, niektórzy w szatni, a jeszcze inni u rodziców, to czas przerwy siłą rzeczy zostanie wydłużony. Zabrzmiałoby dwuznacznie, ale takie grupowe uzupełnianie płynów ma jeszcze jeden dodatkowy walor: wpływa pozytywnie na atmosferę w grupie i większą integrację zawodników.

Dobra organizacja to także odpowiednie przygotowanie sprzętu treningowego przed zajęciami, w tym między innymi przydzielenie zawodnikom oznaczników danego koloru, ustawienie bramek w miarę możliwości przy piłkochwytach (dzięki czemu zawodnicy nie będą tracić czasu na bieganie za futbolówkami) oraz napompowanie piłek. Z kolei już w trakcie zajęć warto skupić się na odpowiedniej ich dystrybucji.

Dla właściwej organizacji bardzo ważna jest punktualność, zarówno trenerów, jak i ich podopiecznych. Szkoleniowiec, który na zajęcia przychodzi w ostatniej chwili, nie będzie w stanie ich odpowiednio przygotować, a co za tym idzie – poprowadzić. Spóźnienia trenerów stają się już na szczęście rzadkością i w zdecydowanej większości przypadków są spowodowane wyjątkowymi sytuacjami.

Inaczej sprawa się ma z punktualnością zawodników. Ona również może zaburzyć harmonijne przeprowadzenie jednostki treningowej, dlatego trenerzy na samym początku współpracy z daną drużyną powinni stworzyć z nią zbiór pewnych zasad. Jedną z nich może być obowiązkowa obecność na obiekcie na co najmniej 15 minut przed zajęciami. Oczywiście zdarzą się sytuacje trudne do przewidzenia i wtedy spóźnienie będzie nieuniknione. Jak sobie z nim poradzić, nie zaburzając całego treningu?

Jeżeli na zajęciach jest dwóch trenerów, sprawa jest dość prosta, ponieważ spóźnionym może zająć się asystent. Natomiast w przypadku gdy na zajęciach obecny jest tylko jeden trener, nieco się to komplikuje. W zależności od wieku ćwiczącego, długości jego spóźnienia i intensywności danej części zajęć, rolą trenera jest odpowiednie wprowadzenie go w trening. W przypadku najmłodszych zawodników, u których nie występuje klasyczna rozgrzewka, po objaśnieniu zadania zawodnik może bezpośrednio dołączyć do zabawy czy ćwiczenia. U zawodników starszych, u których zdecydowanie łatwiej o kontuzję mięśniową, trener powinien zastosować krótką rozgrzewkę. Dobrą praktyką jest ustawienie się względem grupy ćwiczącej i skupienie się na niej z jednoczesnym wskazywaniem zadań rozgrzewającym się w pobliżu spóźnionemu zawodnikowi.



Grafika 7. Rozgrzewka spóźnionego zawodnika

Zdarza się, że jeden trener prowadzi dwie drużyny i niejednokrotnie odbywa trening po treningu. Wskazana (i bardzo pomocna) jest 15-minutowa przerwa pomiędzy zajęciami. W jej trakcie szkoleniowiec ma możliwość przestawienia sprzętu i przygotowania kolejnego treningu. To także czas, w którym może porozmawiać z rodzicami i sprawdzić, czy wszystkie dzieci zostały odebrane przez swoich opiekunów. Podsumowując, odpowiednia organizacja zajęć treningowych, której początek ma miejsce już przy tworzeniu konspektu, stanowi podstawę do właściwego przebiegu treningu. Dalsze jego zaplanowanie, przygotowanie i realizacja wpłyną na jakość prowadzonych zajęć i pozwolą zawodnikom sukcesywnie podnosić poziom swoich umiejętności.

**Robert Bednarek**

Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, mogący pochwalić się licencją UEFA A. W swojej trwającej od 2012 roku karierze szkoleniowej pełnił funkcję trenera monitorującego również w innych projektach PZPN: AMO, Mobilnej AMO oraz OSSM. Pełnił także funkcję trenera w takich klubach, jak: Chojniczanka Chojnice, Unia Solec Kujawski, KP Starogard Gdański i Akademia Piłkarska Chemik Bydgoszcz.

**Kamil Syroka**

Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, mogący pochwalić się licencją UEFA Elite Youth A. W swojej trwającej od 2010 roku karierze szkoleniowej pełnił funkcję trenera monitorującego również w innych projektach Polskiego Związku Piłki Nożnej: AMO, Mobilnej AMO i OSSM. Związany był także z klubem ZKS Olimpia Elbląg, w którym prowadził grupy młodzieżowe, odpowiadał za przeprowadzanie testów motorycznych w akademii i drużynie seniorskiej, a także pełnił funkcję analityka w pierwszej drużynie.

**LEGENDA:**

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





Nowy Sącz to miasto, w którym w cieniu Sandecji prężnie rozwija się szkółka Dunajca. Klub może pochwalić się kilkoma znanymi wychowankami, na czele z Miłozsem Szczepańskim, pomocnikiem Rakowa Częstochowa. A w drodze są kolejni.

**A**kademia Dunajca opisywana jest przez jej pracowników jako „największa w regionie”. To określenie może być dla przeciętnego kibica dosyć zaskakujące. Większość z nas jako największą w Nowym Sączu i okolicach wskazałaby zapewne akademię Sandecji. Według pracowników Dunajca byłibyśmy w błędzie. – Prowadzimy szczegółowe statystyki, według których w kategoriach od skrzatów do juniorów starszych trenuje u nas 408 zawodników. Obecnie najmłodszą grupą naborową są dzieci urodzone w 2017 roku – tłumaczy Jakub Nowak, łączący w Dunajcu funkcje dyrektora i trenera młodzików starszych.

Pierwszoligowa Sandecja to dla Dunajca i mniejszych szkółek z regionu konkurencja (niezwykle ważna w kontekście szkolenia), ale i partner. Dla utalentowanych piłkarzy z Nowego Sącza, Łącka, Limanowej czy Stróż „Biało-czarni” są trampoliną do dalszej kariery. – Jeśli zawodnik mający predyspozycje do bycia profesjonalistą nie trafia od nas bezpośrednio do klubu spoza Małopolski, to przechodzi do Sandecji. Przykłady? Chociażby Adrian Danek (wciąż grający w Sandecji – przyp. red.) czy Przemek Szarek (obecnie

Korona Kielce – przyp. red.) – opowiada Nowak, pracujący w Dunajcu od 8 lat.

Zaczynał jako asystent trenera w jednej z dziecięcych grup. Po 2 latach dostał swój rocznik. Pod jego skrzydła trafili chłopcy urodzeni w 2008 roku, mający wówczas po 7 lat. Prowadzi ich do dzisiaj. Ale w czerwcu się to zmieni, bo zespół przejmie Grzegorz Baran. Piłkarz, który w ekstraklasie rozegrał 220 meczów, niedawno dołączył do Dunajca jako trener. Jego olbrzymie doświadczenie ma pomóc chłopcom wykonać kolejny krok do przodu.

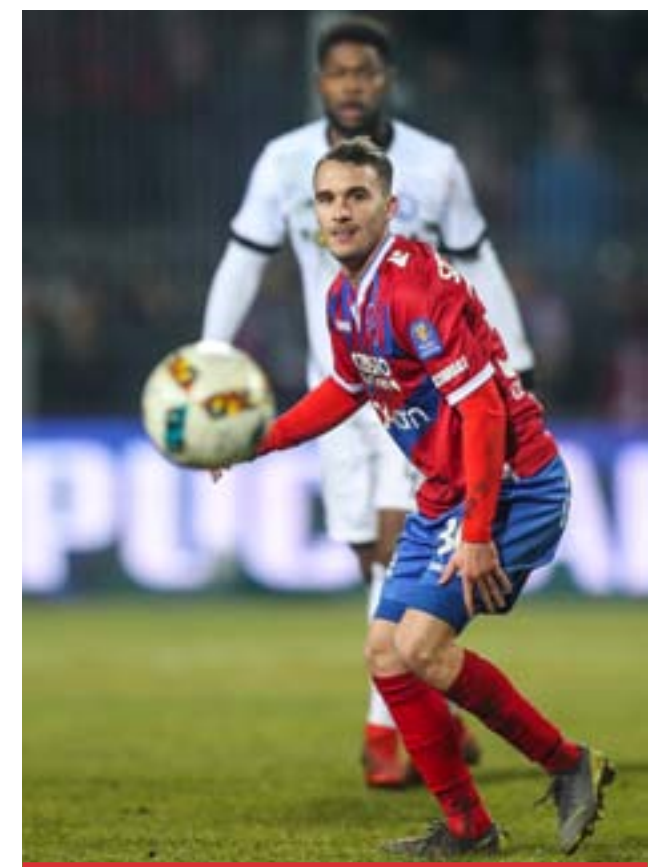
Z kolei Nowak zajmie się szkoleniem innej grupy. Wciąż będzie piastował także stanowisko dyrektora. W tej roli z powodzeniem odnajduje się od stycznia ubiegłego roku. Odpowiada za funkcjonowanie klubu na kilku płaszczynach – od sportowej po organizacyjną. Wspiera go w tym zarząd, którego członkiem jest m.in. Krzysztof Szczepański – założyciel szkółki Dunajca, a prywatnie ojciec Miłozsa – najbardziej znanego wychowanka klubu z ulicy Kościuszki.

Dunajec istnieje od 1945 roku, ale dopiero po blisko 60 latach doczekał się własnej szkółki z prawdziwego zdarzenia. W 2002 roku kończący karierę piłkarską Szczepański doszedł do wniosku, że warto zacząć przekazywać swoją wiedzę młodym chłopcom. – Prezes Andrzej Danek wyraził zgodę na otwarcie szkółki i zaczęliśmy działać. Jeździliśmy po szkołach z plakatami informującymi o naborach. Efekt przeszedł moje najśmielsze oczekiwania. Zgłaszało się bardzo dużo dzieci. Po kilku latach, we wrześniu 2008 roku, formalnie założyliśmy stowarzyszenie Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy Dunajec, działające przy Klubie Sportowym Dunajec – wspomina pan Krzysztof.

Najstarszym rocznikiem w nowo powstałej szkółce był '95. Ten oraz '96 były – jak mówi Szczepański – nieco przebrane przez Sandecję. Ale kolejne okazały się już bardzo mocne. W samym roczniku Miłozsa, czyli '98, trenowali Hubert Maślanka, Kacper Smoleń i Mateusz Matek, a w rok starszym Szymon Kuźma. Każdy z nich przynajmniej otarł się o poziom centralny.

Biegający po boisku w koszulkach z nazwiskami Ruuda van Nistelrooya i Davida Beckhama syn trenera wyróżniał się na ich tle od samego początku, o czym w rozmowie z „Łączy nas piłka” opowiadali trener Marcin Łazowski (od lat związany z akademią Pogoni Szczecin) oraz piłkarz tego klubu, Sebastian Kowalczyk:

– Z VIII edycji Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” pamiętam chłopca, który dzisiaj gra w Rakowie Częstochowa. To zawsze pomiędzy nim a Sebastianem Kowalczykiem toczyła się rywalizacja o to, kto zostanie najlepszym zawodnikiem albo królem strzelców danych rozgrywek. W Krakowie tę pierwszą statuetkę otrzymał właśnie Miłozs Szczepański – wspomina Łazowski. – Rywalizacja ze „Szczepankiem” zawsze była zacięta. Wyróżniał się, od kiedy pamiętam. Cieszę się, że do tej pory mamy kontakt. Od małego



Fot. archiwum prywatne Krzysztofa Szczepańskiego. Miłozs pierwszy z prawej



rywalizowaliśmy ze sobą w turniejach, a dzisiaj spotykamy się w ekstraklasie – wtóruje trenerowi Sebastian Kowalczyk.

Talent Szczepańskiego dostrzegali trenerzy innych drużyn, rywale, eksperci i zwykli kibice. – Werder Brema zapisał go do złotej księgi i miał dalej obserwować, jak się rozwija. Kiedyś w Rudzie Śląskiej podszedł do mnie pewien starszy pan i zaczął porównywać Miłozsa do Gerarda Cieślaka. Innym razem, podczas turnieju zagranicznego, jeden z obserwatorów wskazywał na syna, powtarzając tylko „Johan Cruyff! Johan Cruyff!”. Oni nie mieli przy tym pojęcia, że ja jestem nie tylko jego trenerem, ale także tatą – zdradza pan Krzysztof. – Nieraz było mi głupio, bo Miłozs regularnie otrzymywał indywidualne nagrody. Cały czas Miłozs, Miłozs, Miłozs. Sam nigdy na niego nie zagłosowałem, choć oczywiście widziałem, że może w przyszłości grać w piłkę.

I rzeczywiście tak się stało. Miłozs Szczepański spełnił marzenie i jest dzisiaj piłkarzem. Ostatnie pół roku stracił przez kontuzję, ale teraz jest już zdrowy. Jak zapewnia jego ojciec, pomocnik czuje się bardzo dobrze, a lekarz wyraził zgodę na jego powrót do treningów z drużyną.

Przy Kościuszki robią wszystko, aby takich jak Szczepański było więcej. – Jestem pewny, że o jakimś wychowanku Dunajca jeszcze usłyszymy. W każdym roczniku mamy





co najmniej jednego zawodnika z takimi perspektywami. My cały czas jesteśmy skromną szkółką piłkarską, z której najlepsi chłopcy rozjeżdżają się po Polsce. I to jest nasz cel – deklaruje Krzysztof Szczepański. – Nie jesteśmy w stanie stworzyć takich drużyn jak akademie Lecha czy Legii. Dlatego jestem za tym, aby chłopcy trenowali w Dunajcu do pewnego momentu. Później muszą iść rywalizować z lepszymi. Dzięki temu będą się rozwijać.

– Lubimy się chwalić tym, że promujemy. W zeszłym roku przygotowaliśmy zestawienie naszych wychowanków, którzy funkcjonują na poziomie centralnym albo są w topowych akademiach piłkarskich – dodaje Nowak.

Na powyższej grafice jest dwóch zawodników, którzy za moment będą szturmować świat piłki seniorskiej. Pierwszy z nich – urodzony w 2002 roku Dawid Barnowski – gra w Centralnej Lidze Juniorów w barwach Legii. Jego rówieśnik – Bartosz Talar – ma za sobą krótki okres w akademii Lecha Poznań, w której jednak nie czuł się zbyt dobrze i wrócił do Dunajca. W ubiegłym roku ponownie opuścił Nowy Sącz. Tym razem wyjechał do jednego z największych klubów we Francji. Sporą rolę w przeprowadzeniu transferu odegrał Piotr Świerczewski. Legendarne kontakty urodzonego w Nowym Sączu „Świra” okazały się w całym procesie nie do przecenienia.

Obecnie w klubie także nie brakuje zdolnych zawodników. Nam trzy lata temu, podczas XVIII edycji Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”, w oko wpadł Daniel Węgrzyn z rocznika 2008 – tego prowadzonego przez Jakubę Nowak. Nasz rozmówca w ten sposób charakteryzuje swojego podopiecznego: – Daniel rozwija się na tyle dobrze,

że sezon przed pandemią grał z rocznikiem 2007 w Wojewódzkiej Lidze Młodzik, zdobywając tam wicemistrzostwo Małopolski. Był kluczową postacią drużyny. Później, już ze swoim rocznikiem, zajął w lidze 1. miejsce. Najważniejsze, że chce pracować. Dzięki niemu również jego koledzy z zespołu poszli do góry. Daniel rozumie na boisku więcej niż pozostali. Jest bardzo świadomy. Od dłuższego czasu wzbudza zainteresowanie większych akademii. Jeździ na sparingi z Cracovią, pyta o niego Wista Kraków, w listopadzie był na tygodniowych testach w Rakowie Częstochowa, a mocno zabiega o niego też Stal Rzeszów. Ale oprócz niego jest też trzech chłopaków, którzy od Turnieju w 2018 roku zrobili duży krok do przodu. Może nawet większy niż Daniel, który startował z innego poziomu. Wokół nich też pojawia się zainteresowanie. To przyjemność pracować z taką grupą. Na dwudziestu zawodników sześciu po ukończeniu szkoły podstawowej zapewne odejdzie do większych akademii.

Zanim to nastąpi, chłopcy będą mieli okazję trenować pod okiem wspomnianego już Grzegorza Barana.

Kilku trenerów grup dziecięcych i młodzieżowych Dunajca to również zawodnicy seniorskiej drużyny tego klubu. Baran akurat się do nich nie zalicza, choć wciąż pozostaje aktywny – obecnie gra w Popradzie Muszyna. Piłkarzem tego klubu jest także Sebastian Szczepański, starszy brat Mitosza. Ostatnio do ekipy mającej apetyt na awans do trzeciej ligi dołączyli też doskonale znany z ekstraklasowych boisk Maciej Korzym oraz Kacper Smoleń, czyli wspomniany już wychowanek Krzysztofa Szczepańskiego.

Czy w przyszłym sezonie Poprad i Dunajec spotkają się w czwartej lidze? Zespół z Muszyny robi wszystko, by jesień rozpocząć już jako trzecioligowiec. Ekipa z Nowego Sącza z kolei bardzo chciałaby się w niej znaleźć. – Obecnie optymalnym poziomem byłaby dla nas czwarta liga. Wyżej na razie nie mierzymy, ponieważ mamy pewne ograniczenia finansowe. Druga rzecz to profil naszej drużyny. Gramy wyłącznie wychowankami i trenerami. Ja sam wracam po kontuzji, która wykluczyła mnie z gry na rok – mówi Nowak, mający za sobą jeden występ w pierwszej lidze, w barwach – a jakże – Sandecji. – Tryb naszego funkcjonowania nie pozwala nam koncentrować się na awansie do trzeciej ligi, ponieważ nie chcemy zatrzymywać najzdolniejszej młodzieży, tylko ją promować. Profil naszej działalności jest taki, żeby tym chłopakom pomagać w transferach do większych klubów, gdy my nie możemy im infrastrukturalnie i organizacyjnie zapewnić tak optymalnego rozwoju jak np. kluby z ekstraklasy.

Największe talenty wyjeżdżają zatem z Dunajca jeszcze jako trampkarze czy juniorzy młodsi. Dla pozostałych klub z Kościuszki ma być miejscem, w którym będą mogli ogrywać się na solidnym poziomie w futbolu seniorskim i w przyszłości spróbować zaatakować poziom centralny. Stąd ambicje akurat na czwartą ligę.

Wcześniej, gdy seniorzy Dunajca błakali się po Klasie B, a na 6 lat zniknęli nawet z piłkarskiej mapy Polski, większość chłopców mających apetyt na grę wyżej musiała trafiać do klubów ościennych: Limanovii czy Popradu. – Seniorzy zostali wycofani z rozgrywek ze względów infrastrukturalnych. Miasto oddało nasze tereny pod przygotowanie Instytutu Kultury Fizycznej – tłumaczy dyrektor klubu. Powrót był możliwy dopiero po

Grzegorz Baran (z prawej) i Maciej Korzym w czasach gry w Sandecji



kilku latach. – Chcąc stworzyć zawodnikom optymalne środowisko do rozwoju i dać możliwość kontynuowania gry w piłkę, wzięliśmy się za odbudowę pierwszej drużyny.

Momentem przełomowym była reorganizacja rozgrywek po sezonie 2018/19, w których Dunajec zajął szóste miejsce w Klasie A. Taka lokata w ligowej tabeli oznaczała... awans. Utworzono bowiem dwie grupy ligi okręgowej. – My, trenerzy, zaangażowaliśmy się w grę. Sam zrezygnowałem wtedy z czwartoligowej Barciczanki Barcice. Myślę, że gra z nami dużo daje chłopakom. Piotrkim Orlofem interesowała się w ostatnim czasie Stal Rzeszów. To środkowy pomocnik, który mimo młodego wieku (urodzony w 2004 roku – przyp. red.) jest wyróżniająca się postacią drużyny. Inteligentny, kreatywny, dobrze poruszający się po boisku. Jest przykładem na to, że idziemy dobrą drogą – zapewnia Nowak.

Niewiele brakowało, a Dunajec już dzisiaj grałby w czwartej lidze. Ubiegły sezon, zakończony po jednej rundzie, podopieczni trenera Biernackiego zakończyli na drugim miejscu ze stratą trzech punktów do Skalnika Kamionka Wielka. Nowosądeczanie przegrali awans w bezpośrednim starciu (1:3). – Z możliwością awansu przyblokował nas koronawirus. Mimo to chłopcy pokazywali na boisku, że potrafią sobie radzić na poziomie seniorskim. Zyskali na tyle, że teraz, gdy ja przez rok nie mogłem grać, a jeden z trenerów – Piotrek Zachariasz – już kończył przygodę z seniorską piłką, okazało się, że ci młodzi potrafią dźwignąć ciężar wyniku – cieszy się 29-latek Nowak, podkreślając, że dla trenerów Dunajca najważniejsze jest płynne przechodzenie podopiecznych z grup młodzieżowych do zespołu seniorów. W klubie nie boją się dawać szansy nawet juniorom młodszym.

Dunajec rozwija się właściwie na każdej płaszczyźnie. Półtora roku temu otworzył drużynę senierek, które stawiają swoje pierwsze kroki w piątej lidze. – Na razie jest to w powijakach,

ale już mamy 20 regularnie trenujących dziewcząt – opowiada Nowak. – W okolicy są tylko dwa kluby, w których pracuje się z dziewczynami: Starówka i Staszówka Jelna. My funkcjonujemy przy Instytucie Kultury Fizycznej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, a sporo studentek z tej uczelni chciało grać w piłkę.

Kapitanem żeńskiego Dunajca jest Paulina Grzegorzek, trenerem – jej narzeczoną, Patryk Cisowski. To oni zapoczątkowali tę sekcję w klubie. W perspektywie dwóch lat planowane jest otwarcie grup dziecięcych i młodzieżowych dedykowanych dziewczętom. Na razie w najmłodszych kategoriach wiekowych trenują one z chłopcami. I podobnie jak oni mają apetyt na pójsie śladem Mitosza Szczepańskiego.

Dziecięce drużyny Dunajca Nowy Sącz regularnie biorą udział w Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. W tym sezonie, ze względu na pandemię, takiej możliwości nie mają, ale w zamian mogą stanąć do rywalizacji w ramach „Zielonych Wyzwań” organizowanych przez Polski Związek Piłki Nożnej wraz ze sponsorami: głównym – marką Tymbark – oraz brązowym – firmą Electrolux.

W ramach akcji uczestnicy co miesiąc mają do wykonania i nagrania piłkarskie zadania, które są później oceniane przez związkowych trenerów. Najlepsze i najbardziej kreatywne realizacje są nagradzane sprzętem sportowym. W puli nagród znajduje się blisko 100 tysięcy złotych, a 24 drużyny zostaną dodatkowo zaproszone na czerwcowy trening prowadzony przez trenerów związanych z Polskim Związkiem Piłki Nożnej.

Więcej szczegółów oraz instrukcja zgłaszania drużyn do „Zielonych Wyzwań” znajdują się na stronie [www.zpodworkanastadion.pl](http://www.zpodworkanastadion.pl).

Rafał Cepko



Piotr Świerczewski podczas gali z okazji stulecia PZPN. Nowosądeczanin cały czas pomaga klubom ze swojego regionu





# TECHNIKA TO ZA MAŁO!

*Na poziomie młodzieżowym i seniorskim większość strat piłki w trakcie meczu jest efektem błędnych decyzji, rzadziej problemów technicznych. Nawet średnio utalentowany zawodnik, po kilku latach systematycznego szkolenia nie będzie miał problemu z przyjęciem czy podaniem piłki, przynajmniej do momentu, gdy obok pojawi się rywal.*

**C**o więc powoduje, że w bliskości z rywalem wielu zawodników traci piłkę lub też wybiera najprostsze, nic niewnoszące rozwiązania?

W moim przekonaniu jest to stres oraz deficyty w inteligencji piłkarskiej.

I oba te czynniki są ze sobą ściśle powiązane.

Co z tego, że zawodnik będzie „kipiał” inteligencją na boisku i znał, w teorii, rozwiązanie każdej sytuacji, jeżeli strach przed podjęciem decyzji będzie mu „wiązał” nogi, wskutek czego w najlepszym przypadku nie podejmie próby (lub podejmie ją zbyt późno) i nie da szansy swojemu zespótowi na przyspieszenie gry.

Dlatego też, myśląc o wychowaniu piłkarza inteligentnego, podejmującego trafne, szybkie i skuteczne decyzje, paradoksalnie nie możemy skupić się jedynie na technice, rozumieniu gry czy motoryce. Pierwszy krok powinniśmy skierować w kierunku Filarów Szkolenia, a konkretnie filaru będącego fundamentem pod pozostałe, czyli MENTALNOŚCI.

Zacznijmy od siebie i zastanówmy się, w jakich warunkach sami zdolni byłibyśmy do podejmowania odważnych i kreatywnych zachowań bez zaciągniętego hamulca znajdującego się gdzieś z tyłu głowy?

Bez wątpliwości w środowisku, w którym czujemy się dobrze, bezpiecznie, które nas motywuje do działania, a nie wywiera presję i w którym nie ma obaw przed popełnieniem błędu.

Powiem szczerze, nie odważyłbym się skoczyć do pustego basenu z kilkumetrowej trampoliny, ale już widząc wodę u stóp, a do tego mając za plecami kogoś, kto mnie pozytywnie zachęca do skoku, a jednocześnie gwarantuje bezpieczeństwo, strach zamieniłby się w inspirację do efektownego skoku.

Jestem przekonany, wielokrotnie tego doświadczając, że dając naszym zawodnikom na boisku inspirację i wsparcie, wielu z nich odwdzięczy się grą, na jaką nie byłoby ich stać, opierając się jedynie na technice. Potrzebne są jeszcze skrzydła, które dać może trener.

W teorii stworzenie środowiska przyjaznego rozwojowi dziecka jest najprostsze. A jak rozwijać inteligencję i decyzyjność młodych piłkarzy?

Dajmy dzieciom grać i inspirujmy je do myślenia oraz podejmowania samodzielnych decyzji.

### Pamiętajmy

Gra jest dla zawodnika, a rolą trenera jest dopasowanie gier do celów szkoleniowych, wieku ćwiczących oraz wspólna analiza gry po jej zakończeniu.

Jak skutecznie grać, aby zawodnik czerpał z nich radość i umiejętności pełnymi garściami?

- ✓ Zredukuj w treningu liczebność składów (maks. 4 × 4) – dzięki czemu każdy uczestnik gry będzie zmuszony do częstszego podejmowania działań, co wpłynie na rozwój techniki i kreatywności.
- ✓ Zmieniaj cele gry i format gry (1 × 1, 2 × 2, 2 × 1, 3 × 2, 3 × 3 + 1N itp.) – dzięki czemu dziecko styka się z nowymi wyzwaniami w trakcie gry.
- ✓ Graj na 2, 3, 4, 6 bramek o różnych wielkościach – dzięki czemu uatrakcyjniasz trening i stwarzasz nowe warunki gry.
- ✓ Wprowadź rywalizację – kto wygra, kto strzeli więcej goli, kto strzeli szybciej bramkę... – co będzie stymulować dzieci do większego zaangażowania.
- ✓ Wprowadzaj innowacje treningowe – gry na piachu, w parku, w hali, bez oznaczników... – co rozwija dzieci mentalnie i koordynacyjnie.

Pamiętaj, że wielkość pola gry i liczba zawodników odgrywa tu szczególną rolę.

Jak wynika z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Manchester Metropolitan przy współudziale klubu Manchester United, po porównaniu gry 4 × 4 z grą 8 × 8 pod kątem działań techniczno-taktycznych, jak można było się spodziewać, okazało się, że zawodnicy grający w składach 4-osobowych byli bardziej zaangażowani w grę niż zawodnicy grający w składach 8-osobowych.

W rezultacie generowali oni o:

- ✓ 123% więcej podań.
- ✓ 225% więcej pojedynków.
- ✓ 260% więcej szans na zdobycie bramki.
- ✓ 280% więcej dryblingów.
- ✓ 500% więcej bramek.

Te liczby, ale z pewnością także Twoja wyobraźnia i doświadczenie podpowiedzą Ci, że warto stosować w każdej jednostce treningowej jak najwięcej matczyń gier.

Warto również zastanowić się, czy środowisko, jakie serwujemy naszym zawodnikom, daje im zielone światło do podejmowania kreatywnych i odważnych decyzji.

Jeśli tak to ćwicz, ćwicz, ćwicz, a potencjał Twoich zawodników na pewno będzie w pełni wykorzystany.

**Michał Libich**

Koordinator Szkolenia Dzieci i Młodzieży PZPN

