

DLACZEGO INDYWIDUALIZACJA JEST TAK WAŻNYM  
ELEMENTEM PROCESU SZKOLENIOWEGO?

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

# TRENER

NR 4/2022 (163)



## **MARCIN DORNA: PRIORYTETEM ROZWÓJ INDYWIDUALNY**

**RELACJA Z SESJI WYJAZDOWEJ KURSU UEFA ELITE YOUTH A  
W AKADEMII ATHLETIC BILBAO**

**5 INSPIRACJI NA HIPERPRODUKTYWNOŚĆ  
TRENERA PIŁKARSKIEGO**

**ZARZĄDZANIE KREATYWNOŚCIĄ  
PODZĄS TRENINGU**

Asystent  
Trenera  
JEST Z DRUGIEJ STRONY





**FAST**  
IS IN THE  
**AIR**



Introducing Nike Air Zoom Mercurial.

**D**okładnie rok temu rozpoczęliśmy kurs UEFA B + A dla byłych, profesjonalnych piłkarzy. Jest to specjalnie przygotowana przez UEFA ścieżka rozwoju, przeznaczona dla zawodników, którzy grali na najwyższym poziomie rozgrywkowym przynajmniej 7 lat. Wiele federacji w Europie realizuje równoległe ten sam kurs zgodnie z wytycznymi, które dla wszystkich organizatorów są takie same. Należy podkreślić, że obok kursu UEFA PRO jest to najdłuższy kurs, który jednocześnie integruje treści z poziomów UEFA C, B i A.

W obecnej edycji zebrała się bardzo silna grupa aż 16 piłkarzy, wśród których znalazło się wielu reprezentantów Polski. Kurs rozpoczęliśmy od słów: „chcemy i będziemy Was wspomagać, ale odpowiedzialność za cały proces musicie wziąć na siebie”.

Pierwsze zajęcia rozpoczęły się od hospitacji zajęć dzieci z akademii MKS Podlasie Biała Podlaska, w kategoriach 6–13 lat, następnie na drugiej sesji kursanci prowadzili już samodzielnie treningi (przy wsparciu trenerów z akademii) z tymi samymi grupami szkoleniowymi. Prowadzenie i obserwacja zajęć w realnym środowisku, czyli w klubach, to aktualnie trend w edukacji trenerów. Podczas tego kursu odwiedziliśmy Akademię Southampton w Anglii czy topowe rodzime akademie piłkarskie (Pogoni Szczecin i Lecha Poznań). Jeżeli dodamy do tego zajęcia w klubach piłkarskich, gdzie każdy z trenerów musiał zorganizować trening w ramach mikrogrupy oraz odbyć staż trenerski, to ostatecznie można powiedzieć, że większość kursu odbyła się poza salą wykładową, w naturalnym miejscu pracy trenera, czyli w szatni i na boisku.

Oczywiście w trakcie tego kursu pojawiło się wielu specjalistów, tych piłkarskich, m.in. Jacek Magiera, jak również tych, zajmujących się treningiem specjalistycznym, np. Andrzej Dawidziuk – trening bramkarski, czy Remigiusz Rzepka – przygotowanie motoryczne, było również szkolenie medialne z Krzysztofem Marciniakiem z Canal +. Na samych zajęciach często pracowaliśmy warsztatowo, wymieniając się swoimi doświadczeniami. Chciałbym podkreślić, że właśnie z przeprowadzonych warsztatów na samym kursie jesteśmy bardzo zadowoleni. Ogromne doświadczenie zawodnicze uczestników kursu pozwoliło nam poruszyć wiele szczegółów z piłkarskiej szatni. Budowanie relacji w drużynie, zarządzanie intensywnością treningu, reakcja trenera w sytuacjach kryzysowych to tylko nieliczne zagadnienia, wokół których prowadzona była bardzo interesująca dyskusja.

Pytanie, które przy okazji tego właśnie kursu pojawiało się bardzo często: czy były piłkarz, właśnie po takim kursie, może zostać bardzo dobrym trenerem?

Odpowiadam z pełnym przekonaniem, że tak, jednak pod jednym, bardzo ważnym warunkiem. Cały czas musi dążyć do samodoskonalenia i nieustannego rozwoju. Połączenie piłkarskiego doświadczenia z jednoczesną inwestycją w kluczowe kompetencje trenerskie może wykreować w stosunkowo krótkim czasie świetnego trenera.

Jeżeli dojdzie właśnie do takiego połączenia, to były piłkarz już na samym starcie jest w bardzo uprzywilejowanej sytuacji. Z jednej strony ma większy autorytet w szatni, z drugiej, ze swojego piłkarskiego doświadczenia może wydobyć wiele niezwykle interesujących, ważnych informacji, o których nie dowie się z żadnej książki czy nawet kursu trenerskiego. Weźmy przykład Łukasza Piszczka, który jest jedną z wyróżniających się osób na kursie. Jego trenerami byli m.in. Jürgen Klopp i Thomas Tuchel, miał zatem okazję poznać ich warsztat trenerski, np. to, w jaki sposób zarządzali szatnią, dobierali obciążenia czy środki treningowe. To ogromna wartość dodana trenera i jednocześnie przewaga już na samym starcie, pod warunkiem że idzie to w parze z nieustającym rozwojem, np. w aspektach rozwijania kompetencji miękkich. W przypadku Łukasza o to akurat jestem spokojny, bo profesjonalizm i jakość, którą widzieliśmy na boisku, zobaczyłem również na kursie. Pytania, jakie zadawał innym trenerom, czy odbyty staż trenerski u trenera Marka Papszuna tylko pokazują, że Łukasz podchodzi do tematu bycia trenerem jak najbardziej poważnie.

Oczywiście, oprócz Łukasza, na kursie znalazło się również wielu innych kursantów, którzy ukierunkowali swoje działania na szeroko pojęty coaching. Niektórzy, będąc na kursie, już wcześniej nabyli uprawnienia trenera UEFA C (Paweł Strąk, Dawid Nowak), a Łukasz Broż przystąpił do samego kursu już z licencją UEFA B.

Chciałbym również podkreślić profesjonalizm kursantów, którzy potrafili przenieść zachowania ze świata zawodniczego na działania na kursie. Od samego początku nie mieliśmy żadnych problemów z dyscypliną, organizacją, a atmosfera wśród kursantów była wyśmienita, co często prowadziło do bardzo szczerzych rozmów.

Mając za sobą rok spędzony z kursantami, uważam, że wyznaczona przez Konwencję UEFA ścieżka dla byłych, profesjonalnych piłkarzy jest świetną okazją do kontynuacji kariery w „piłkarskiej szatni”. Wiele wybitnych, znanych piłkarzy, z dużym powodzeniem skorzystało właśnie z tej drogi, m.in. Zinedine Zidane, Diego Simeone, Didier Deschamps. Należy również podkreślić, że możliwość szybkiego przejścia „na drugą stronę” pozwala byłym zawodnikom odnaleźć się w zupełnie innej rzeczywistości, bezpośrednio po karierze piłkarskiej, z powodu której często musieli przesunąć lub zmienić wiele planów z życia zawodowego, jak też prywatnego.

Niestety jest także druga strona medalu, o której należy wspomnieć. To sytuacja, kiedy były piłkarz nabywa uprawnienia trenerskie, jednak nie widzi potrzeby dalszego rozwoju jako trener, uznając, że jego piłkarskie doświadczenie jest wystarczające do zarządzania grupą zawodników. Z punktu widzenia drużyny często widzimy podobny scenariusz, najpierw jest wielkie „zauroczenie” zespołu samym nazwiskiem nowego trenera, jednak niedługo później trudno już zakamuflować braki w wiedzy i innych kompetencjach (np. przekazywania wiedzy, budowania relacji, planowania, udzielania informacji zwrotnej itd.). W obliczu słabszych wyników samo nazwisko może już wówczas nie wystarczyć, potrzebne są konkretne działania, a do tego niezbędne są kompetencje zarówno twarde, jak i miękkie.

Dlatego były piłkarz, który bazuje tylko na swoim doświadczeniu, odrzucając szeroko pojętą merytorykę szkoleniową, wcześniej czy później będzie miał ogromne problemy w pozostaniu na rynku trenerskim. Dlaczego? Ponieważ zmienia się pokolenie zawodników, a tym samym sposoby komunikacji z nimi oraz pojawiają się coraz bardziej efektywne metodologie szkoleniowe, które pozwalają jeszcze bardziej zoptymalizować przygotowanie zawodnika do meczu mistrzowskiego. Dziś można wiele rzeczy robić po prostu lepiej niż jeszcze stosunkowo niedawno. Cały czas szukamy jak najlepszych rozwiązań, żeby je znaleźć, trzeba się ciągle uczyć, nie ma drogi na skróty.

Reasumując, chcemy wspierać byłych piłkarzy w ścieżce trenerskiej, jednocześnie uświadamiając ich o ogromnej odpowiedzialności i wyzwaniach, jakie stoją po drugiej stronie „barykady”.

**Paweł Grycmann** Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN



# SPIS TREŚCI

MARCIN DORNA: PRIORYTETEM ROZWÓJ INDYWIDUALNY	6
RELACJA Z SESJI WYJAZDOWEJ KURSU UEFA ELITE YOUTH A W AKADEMII ATHLETIC BILBAO	10
KURS UEFA ELITE YOUTH A, CZYLI TRZEBA BYĆ NA CZASIE	20
5 INSPIRACJI NA HIPERPRODUKTYWNOŚĆ TRENERA PIŁKARSKIEGO	22
REPREZENTACJA POLSKI U19 – MŁODZI POLACY BLIŻEJ EURO. JAK POWSTAWAŁA DRUŻYNA MARCINA BROSZA?	24
W DRODZE OD NIEMAL PIĘCIU LAT – TRENERZY MOBILNEJ AMO ROZSZERZAJĄ DZIAŁALNOŚĆ I WSPIERAJĄ PROGRAM CERTYFIKACJI	27
DLACZEGO INDYWIDUALIZACJA JEST TAK WAŻNYM ELEMENTEM PROCESU SZKOLENIOWEGO?	30
ZARZĄDZANIE KREATYWNOŚCIĄ PODCZAS TRENINGU	34
KONFERENCJA SZKOLENIOWA DLA TRENERÓW PIŁKI NOŻNEJ KOBIET ZA NAMI	37
OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW EDUKATORÓW. „TRENER NIE MOŻE STAĆ W MIEJSCU”	38

Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

### ŚCIAĞNĄĆ

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



### URUCHOMIĆ

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



### OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



Redaktor naczelny: Marcin Papier

Wsparcie redakcyjne: Michał Libich, Michał Zachodny

Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN

Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba

Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz

Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki

Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News

Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o.

na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej



# Koszulka marzenie.

Łączy nas piłka

SKLEP.LACZYNASPILKA.PL

P O L S K I Z W I A Z E K P I Ł K I N O Ż N E J



## MARCIN DORNA: PRIORYTETEM ROZWÓJ INDYWIDUALNY



– Po latach ponownie zegraliśmy w mistrzostwach Europy U17, a jesienią wywalczyliśmy awans do drugiej fazy kwalifikacji przyszłorocznych turniejów mistrzowskich. Mamy komplet zespołów w rywalizacji na najwyższym poziomie, co samo w sobie nie jest celem, lecz efektem pracy i sprawia, że nasi zawodnicy znajdują się w środowisku idealnym do dalszego rozwoju – mówi w rozmowie podsumowującej mijający rok w wykonaniu męskich młodzieżowych reprezentacji Polski Dyrektor Sportowy PZPN Marcin Dorna.

### Łączy Nas Piłka: Jak podsumowałby Pan rok 2022 w wykonaniu młodzieżowych reprezentacji Polski?

Marcin Dorna, dyrektor sportowy PZPN: Nazwałbym go obiecującym, dającym nadzieję na przyszłość. Cieszymy się przede wszystkim z indywidualnych sukcesów poszczególnych zawodników, ich przejść do kolejnych reprezentacji, awansów, debiutów – również w seniorskiej drużynie narodowej, co zawsze jest naszym podstawowym celem. Uważam ten rok za dobry, a jednocześnie liczę na to, że – jak przy każdych noworocznych życzeniach – ten kolejny będzie jeszcze lepszy. Zawsze znajdują się bowiem rzeczy, które można zrobić lepiej.

### Mówi Pan o awansach poszczególnych piłkarzy do reprezentacji z wyższych kategorii wiekowych, na czele z seniorską. Jak ocenia Pan przepływ zawodników między kadrami młodzieżowymi a tą najważniejszą? W tym roku kilku zawodników, którzy jeszcze wiosną przegrywali kwalifikacje do mistrzostw Europy U21, w listopadzie grało już na mundialu.

Trudno o globalny wniosek na podstawie dwóch meczów. Ale jeśli spojrzymy na marcowe spotkanie reprezentacji U21 z Węgrami, to okaże się, że trzech zawodników, którzy w nim wystąpili – Jakub Kiwior, Jakub Kamiński i Nicola Zalewski, zagrało później w podstawowym składzie w meczu z Meksykiem podczas mundialu, czyli najważniejszej piłkarskiej

imprezy świata. Czwarty – Michał Skóraś – też był w kadrze na mistrzostwa. To duża sprawa, aczkolwiek my nie robimy takich podsumowań w skali mikro, tylko makro – czyli całych roczników. Przecież w meczu z Węgrami w Zabrzu grali również inni piłkarze mający już wtedy na koncie debiut w pierwszej reprezentacji – Kamil Piątkowski i Kacper Kozłowski, a Mateusz Łęgowski tego debiutu później doświadczył.

Liczymy, że w roczniku 2002 są kolejni zawodnicy z szansami na grę w reprezentacji A. Podobnie w reprezentacji U19 są tacy, którzy mogą znaleźć się w kadrze U21. Mógłbym tak kaskadowo przejść przez wszystkie reprezentacje. Ten awans zawodników jest dla nas ważny jako dowód indywidualnej ścieżki, ale istotny jest też awans do wyższej kategorii razem z drużyną.

Kiedy byłem trenerem, zawsze stawiałem zawodnikom za cel awans do kolejnej drużyny narodowej. Gdy 1 lipca zmienia się sztyt danej reprezentacji, na przykład z U16 na U17, chcemy, aby zawodnicy swoim rozwojem dali nam argumenty, by w tym nowym sezonie ponownie znaleźć się w zespole.

### Dla Pana był to pierwszy pełny rok w roli dyrektora sportowego Polskiego Związku Piłki Nożnej. Co w jego trakcie zmieniło się dla młodzieżowych reprezentacji?

Kilku zawodników 20- i 21-letnich zagrało w mistrzostwach świata. Kilku kolejnych zadebiutowało w drużynie naro-

dowej, w tym wspomniany Mateusz Łęgowski z rocznika 2003. Mocno liczę na to, że za moment pojawią się kolejni – z tego rocznika, a być może nawet z młodszych. Jestem przekonany, że tak będzie.

Odnosimy też sukcesy zespołowe. Po raz pierwszy od dziesięciu lat awansowaliśmy na mistrzostwa Europy w kategorii U17, a zawodnicy w ich trakcie mieli możliwość konfrontacji z Francją i Holandią, późniejszymi finalistami tego turnieju. To cenne doświadczenie.

Po raz pierwszy od czterech lat awansowaliśmy do drugiej rundy kwalifikacji do mistrzostw Europy U19. Mamy komplet zespołów w rywalizacji na najwyższym poziomie. Nie jest to celem samym w sobie, ma być efektem naszej systemowej pracy. Nie poświęcimy indywidualnego rozwoju dla osiągnięcia wyniku, ale to właśnie awanse umiejscawiają nas w środowisku sprzyjającym robieniu dalszych postępów.

Potwierdzeniem dbania o jednostki jest również kontynuacja projektu Talent Pro dla zawodników w rocznikach U15, U16 i U17.

### W mijającym roku doszło do pewnych zmian strukturalnych w młodzieżowych reprezentacjach.

Włączyliśmy w struktury reprezentację Polski do lat 18. Dzięki temu zyskałmy pewność, że każdy rocznik jest odpowiednio „zaopiekowany” w sensie monitoringu i każdy dostaje szansę, aby regularnie konfrontować się na poziomie międzynarodowym.

Powstały również reprezentacje Future dla kategorii U15 i U16. Mamy za sobą kilka akcji szkoleniowych dla

zawodników późno dojrzewających. Udowodniliśmy, że warto to robić. Monitorujemy kilkuset „nieoczywistych” chłopców z obu tych roczników i staramy się przekładać to także na kluby. Chcielibyśmy, by ci zawodnicy byli otoczeni troskliwą opieką na co dzień, dlatego zapraszaliśmy na zgrupowania ich trenerów klubowych. Jestem przekonany, że to pozytywnie wpłynie na postawę wobec tych piłkarzy w całym kraju. Docenimy tych, którzy mają bardzo wysoki potencjał, ale fizyczność czy motoryka nie pozwalają im jak na razie grać jak równy z równym z rówieśnikami.

### Z reprezentacji Future można płynnie awansować do tej – nazwijmy to – głównej? Do głowy przychodzi mi Jakub Fogt z rocznika 2008, który najpierw brał udział w zgrupowaniu dla zawodników późno dojrzewających, a kilkanaście dni później był już w kadrze trenera Dariusza Gęsiora.

Już jest ich kilku. Fogt to najbardziej wyrazisty przykład, bo awansował niemalże z dnia na dzień, z jednej akcji na drugą. Reprezentacje Future traktujemy tak samo, jak te nazywane umownie standardowymi. Ma to odzwierciedlenie chociażby w tym, że ich sztaby są dokładnie takie same.

### Czy w przyszłym roku możemy spodziewać się międzynarodowych meczów reprezentacji Future?

Tak. W ostatnim czasie dopieiliśmy kalendarz akcji szkoleniowych na nowy rok dla wszystkich piętnastu reprezentacji młodzieżowych, w tym kobiecych, futsalowych, plażowych i właśnie Future. Poza akcjami, które są standardowo do rozegrania, czyli kwalifikacjami do mistrzostw Europy poszczególnych kategorii, bardzo staramy się o to, żeby



Lipiec 2022. Zgrupowanie Talent Pro w Siedlcach





Maj 2022. Reprezentacja Polski U15 przed meczem z Finlandią w ramach Turnieju 4 Narodów w Malborku

grać z jak najmocniejszymi przeciwnikami. Żeby rywalizować z Niemcami, Anglią, Francją. Działo się to już w tym roku i było naszym celem na etapie tworzenia nowego kalendarza. Reprezentacje Future także mają zaplanowane spotkania międzynarodowe.

**Najwięcej meczów z rywalami z najwyższej półki rozgrywa reprezentacja do lat 20 prowadzona przez trenera Miłosza Stepińskiego, znajdująca się nieco w cieniu kadry Michała Probiezera. Jaka jest zależność między tymi dwiema drużynami? Do obu powoływani są zawodnicy z tych samych roczników, a ich zgrupowania odbywają się równolegle.**

Kiedy byłem selekcjonerem kadry U21, to dostawali się do niej zawodnicy z U20. Mowa chociażby o Janie Bednarku, Krzysztofie Piątku czy Jarosławie Niezgodzie. To był dla nich ważny krok. Obecnie faktycznie roczniki tych reprezentacji się powielają, co pozwala na zwiększenie selekcji. Drużyna trenera Stepińskiego bierze udział w mocno obsadzonym Turnieju Ośmiu Narodów, na którym bardzo nam zależy właśnie ze względu na możliwość rywalizacji z Niemcami, Portugalią czy Anglią. Pamiętajmy, że kwalifikacje do mistrzostw Europy U21 trwają dwa lata, a Turniej Ośmiu Narodów rok, więc za chwilę te roczniki się zróżnicują. Już od lipca reprezentacja U-20 będzie obejmowała roczniki 2003 i 2004, podczas gdy w kadrze U-21 dalej będą zawodnicy urodzeni w latach 2002 i 2003.

A zależność między tymi reprezentacjami niech będzie przykładem bardzo dobrej współpracy między trenerami. Michał Probiez ma wpływ na obie te drużyny, a trener Stepiński wspiera cały proces swoim doświadczeniem, wiedzą czy rozwiązaniami na poszczególne mecze. Ma bardzo ważną rolę. Między wszystkimi reprezentacjami mamy wypracowany model współpracy, zasady przechodzenia zawodników do starszych roczników. Wypracowaliśmy też zasady powołań, raportów z poszczególnych akcji szkoleniowych. Merytorycznie i szkoleniowo jestem z tego roku bardzo zadowolony i cieszę się, że możemy pracować w takim gronie trenerów.

**Skoro jesteśmy przy trenerach – czym różnią się wymagania względem nich w zależności od kategorii wiekowej? Trener Gęsior pracujący z kadrą U15 ma pewnie inne cele niż trener Brosz prowadzący reprezentację do lat 19.**

Zadaniem każdego trenera jest profesjonalne podejście do swoich obowiązków, utrzymywanie kontaktu z zawodnikami i ich klubowymi trenerami, realizowanie procedury powołań i raportów pomeczowych, regularne monitorowanie kandydatów do gry w reprezentacji i zarządzanie swoim sztabem. To są uniwersalne obowiązki, niezależne od kategorii. Nie różnicujemy ich zadań. Struktura kwalifikacji zakłada różną formułę – w U21 są to regularne mecze kwalifikacyjne w okienkach FIFA, U17 i U19 grają swoje rundy kwalifikacyjne, U15 i U16 wiele gier kontrolnych, towarzyskich oraz turnieje UEFA Development. Niech ta nazwa będzie symptomatyczna, bo przede wszystkim chodzi o rozwój. A zatem obowiązkiem wszystkich trenerów jest zadbanie o indywidualny rozwój zawodników.

**Od niedawna selekcjonerzy pracujący z najmłodszymi reprezentacjami Polski przechodzą z nimi trzyletni cykl.**

Mamy uporządkowaną strukturę. Trenerzy kadr U15, U16 i U17 przejmują zespół U15 i prowadzą go do kwalifikacji do mistrzostw Europy U17. Są na tym etapie specjalistami w kwestiach naboru, obserwacji i monitoringu. Dalej na poziomie U18 i U19 mamy dwóch trenerów i dwuletni cykl. Na poziomie U20 i U21 trenerzy są niezmienni. To uporządkowanie sprawia, że na przykład Marcin Włodarski grający obecnie kwalifikacje do Euro U17 z rocznikiem 2006 wie, że jego następnym rocznikiem w U15 będzie 2009. W związku z tym zarówno on, jak i członkowie jego sztabu jeżdżą na wszystkie akcje preselekcyjne chłopców urodzonych w tym roku i na nich najmocniej się koncentrują.

**Odpowiadając na pierwsze pytanie, powiedział Pan, że są rzeczy, które można zrobić lepiej. Na zakończenie więc: jakie to rzeczy?**

Stawiamy sobie za cel jeszcze więcej młodych piłkarzy w pierwszej reprezentacji. Chcemy awansować na każdą z możliwych imprez finałowych, bo to jest miejsce i środowisko do rozwoju zawodników. Pragniemy stale podnosić jakość pracy i zawsze grać z najlepszymi w Europie. Szykujemy pierwsze międzypaństwowe mecze reprezentacji Future.

Rozmawiał Rafał Cepko. Łączy nas piłka



FOT. PAP

Polska - Włochy 2:1 MŚ RFN 1974, Stuttgart

## ZOBACZ HISTORYCZNE MOMENTY REPREZENTACJI POLSKI

I ODTWÓRZ WSPOMNIENIA W BIBLIOTECE  
PIŁKARSTWA POLSKIEGO

➤ WEJDŹ NA [WWW.LACZYNASPILKA.PL/BIBLIOTEKA](http://WWW.LACZYNASPILKA.PL/BIBLIOTEKA)

Łączy nas piłka

POLSK  
POLSK





# RELACJA Z SESJI WYJAZDOWEJ KURSU UEFA ELITE YOUTH A W AKADEMII ATHLETIC BILBAO

W dniach 11-14 października 2022 r. uczestnicy kursu UEFA Elite Youth A edycja 2/2022 brali udział w sesji wyjazdowej w akademii piłkarskiej klubu Athletic Bilbao, który w sezonie 2021/22 został zwycięzcą UEFA Grassroots Awards w kategorii „Najlepszy klub zawodowy”.

oprócz wspomnianego wyróżnienia wymiernym sukcesem akademii jest liczba wychowanków. W sezonie 2021/22 na 28 zawodników pierwszej drużyny – 21 to absolwenci akademii. W Athletic Bilbao B grającym na co dzień na trzecim poziomie (Primera RFEF grupa 2) na 26 zawodników wychowanków jest dokładnie 26 (w tym 9 urodzonych w roku 2003). Tak wspaniałe liczby wychowanków to efekt rozbudowanej sieci klubów partnerskich, która liczy 156 klubów. Kluby te otrzymują różnego rodzaju gratyfikacje finansowe, pomoc szkoleniową oraz rozbudowaną opiekę medyczną każdego zawodnika, który takiej opieki potrzebuje. Efektem programu jest fakt, że ok. 70% zawodników I drużyny to piłkarze wywodzący się z klubów partnerskich.

Przez 3 dni kursanci przypatrywali się i zapoznawali z różnymi aspektami funkcjonowania profesjonalnej akademii, począwszy od historii, przez metodologię i skauting do organizacji pracy, zakwaterowania, wyżywienia itp.

15 jednostek treningowych, 2 mecze z Akademią Real Valladolid (w kat. U16 i U13) i wykłady na temat: organizacji i historii akademii – szef działu metodologii i rozwoju, Andoni Bombín Garrido, skautingu – Raúl Loroño, treningu motorycznego – Aitor Ugarte oraz spotkania z trenerami: Athletic Bilbao B – Bingen Arostegi oraz U19 Bittor Llopis – to w telegraficznym skrócie treść wizyty.

## CO ZROBIĆ, ABY DOGONIĆ NAJLEPSZE AKADEMIE W EUROPIE?

### Bartłomiej Kondracki:

„Obserwując mecz Athletic Bilbao – Real Valladolid w kategorii U16, można było dostrzec wielką intensywność w grze, wyszkolenie techniczne, fantastyczną jakość każdego z zawodników jednej i drugiej drużyny, ale z takich pobocznych, piłkarskich wątków to myślę, że jest jeden fakt, który jeszcze nas różni. Mianowicie jeden sędzia, który był rozjemcą tego spotkania, mógł skupić się tylko na swojej pracy. Zadanie miał nietatwe, ponieważ był sam i prowadził spotkanie rozgrywane w bardzo szybkim tempie w stylu „box2box”, przez cały mecz nie doświadczył żadnej presji czy pretensji ze strony kibiców, rodziców, trenerów. Gwizdka używał bardzo rzadko, zawodnicy byli bardzo agresywni wobec siebie, ale ich celem ani razu nie było wyrządzenie krzywdy rywalowi czy brak fair play wobec przeciwnika.”

### Adrian Pietraszko:

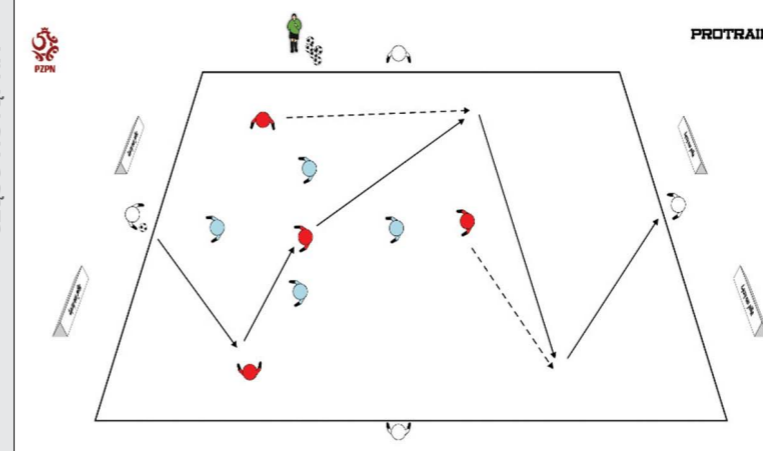
„W certyfikacji zaczynamy wprowadzać realne środowisko treningu, które dla niektórych jest »niepotrzebnym wymyśleniem«, a ja powiem tak: bardzo dobrze, że zostało to wprowadzone! Niech to będzie duży krok w rozwoju polskiej piłki nożnej. W Athletic Bilbao realne środowisko treningu jest czymś oczywistym i mało kto o tym rozmawia. Tutaj trenerzy dyskutują o zdecydowanie bardziej szczegółowych rzeczach związanych z treningiem, a gradacja celów gry jest dla nich czymś normalnym.”

Dziękujemy Aleksandrowi Kowalczykowi za pomoc w organizacji pobytu w Akademii Athletic Bilbao.



## KONSPEKT TRENINGOWY – Kurs UEFA EYA ed. 2/2022, wizyta studyjna Athletic Bilbao

<b>Trener</b>	I trener prowadzący		<b>Asystent</b>	II trener, trener bramkarzy							
<b>Temat zajęć</b>	FA – wykorzystanie wolnej przestrzeni po przeciwnej stronie skupienia + FAO – błyskawiczna reakcja do zamknięcia centrum										
<b>System</b>	1-3-2-1		<b>Mikrocykl</b>	N	Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
<b>Cele gry</b>	Tworzenie linii podania, wypełnianie wolnych przestrzeni		<b>Zasady gry</b>	Utrzymanie się przy piłce, zmiana centrum gry, szybka reakcja w FOA							
<b>Działania</b>	FA – budowanie gry + FAO – pressing		<b>Kategoria</b>	U11							
<b>Data</b>	11.10.22 r	<b>Czas zajęć</b>	90 min	<b>Nr zajęć</b>	<b>Liczba zawodników</b>		20				
<b>Przybory</b>	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachotki	tyczki	drabinki	Inne: .....			
<b>Liczba</b>	20	2	16	40							

	Grafika	Opis/ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	1. Pasing w parach: a) w miejscu b) w ruchu		8 min
	2. Gra pomocnicza 4 + 4 x 4	<b>Nazwa środka treningowego nr 2: Gra 4 + 4 x 4</b>	25 min
		<b>Przebieg, ograniczenia:</b> FA – dynamiczna zmiana centrum od jednego skrajnego neutralnego do zawodnika neutralnego na drugiej stronie. Zawodnicy w środku pola tworzą linię podania, ustawiając ciało do kolejnego podania. Wypełniają przestrzeń do stworzenia linii podania. FO – reakcja na zmianę centrum z zamknięciem linii podania. FOA – utrzymanie się przy piłce, tworzenie dużego boiska. FAO – pressing. Pole gry – 30 x 30 m.	4 x 5 min
		<b>Uwagi:</b> Trener poświęca sporo czasu na coaching, omawiając detale (działania indywidualne, działania grupowe) kosztem intensywności. Trener zostawia drużynie czas na samodzielne rozwiązanie problemu	



	Grafika	Opis/ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>3a. Gra Br + 5 × 4</p>	<p><b>Nazwa środka treningowego nr 3a: Gra Br + 5 × 4</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> FA – otwarcie gry do budowania. Zmiana centrum w kierunku wolnej przestrzeni po przeciwnej stronie skupienia. FO – zamykanie przestrzeni, zamykanie linii podania z reakcją zawodnika najbliższej piłki do powstrzymania. FOA – w zależności od miejsca odbioru: finalizacja lub atak szybki. FAO – zamknięcie światła bramki.</p> <p><b>Uwagi:</b> Drużyna w FA po zdobyciu strefy wyżej cofa się z piłką do własnej bramki, dalej skupiając przeciwnika, szukając zmiany centrum. Trener zostawia drużynie czas na samodzielne rozwiązanie problemu.</p>	<p>25 min</p> <p>4 × 5 min</p>
	<p>3b. Fragment gry 1 + 1 × 1 + Br</p>	<p><b>Nazwa środka treningowego nr 3b: Fragment gry 1 + 1 × 1 + Br</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> FA – podanie przed pole karne do zawodnika gubiącego krycie + finalizacja pod presją czasu. FO – organizacja do zamknięcia centrum gry</p>	
	<p>4. Gra Br + 7 × 7 + Br (1-3-2-1 × 1-3-2-1)</p>	<p><b>Nazwa środka treningowego nr 4: Gra Br + 7 × 7 + Br</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> FA – akcję zaczyna Br otwarciem gry zawsze tam, gdzie wyszła piłka. Widoczna zmiana centrum do zdobycia wolnych przestrzeni po przeciwnej stronie skupienia. FO – obrona średnia do wysokiej. FOA – zmiana centrum do utrzymania się przy piłce. FAO – zamknięcie centrum gry.</p> <p><b>Uwagi:</b> Wysoka płynność gry, co wpływa na intensywność. Trener zostawia drużynie czas na samodzielne rozwiązanie problemu</p>	<p>25 min</p> <p>2 × 8 min</p>
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Feedback, część organizacyjna		10 min

Sporządził Robert Brzeziński

KONSPEKT TRENINGOWY – Kurs UEFA EYA ed. 2/2022, wizyta studyjna Athletic Bilbao

Trener								Asystent								
Temat zajęć	Rozpoznanie momentu do zdobycia przestrzeni															
System	1-4-3-3 × 1-4-4-2							Mikrocykl	N	Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
Cele gry	Zdobycie przestrzeni							Zasady gry	Wsparcie, przestrzeń, zdobywanie przestrzeni							
Działania	Wsparcie zawodnika z piłką							Kategoria	U15							
Data	11.10.2022	Czas zajęć	80 min	Nr zajęć			Liczba zawodników									
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachotki	tyczki	drabinki	Inne: .....								
Liczba																

	Grafika	Opis/ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<p><b>Ćwiczenia ogólnorozwojowe prowadzone przez trenera przygotowania motorycznego</b></p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA		<p><b>Gra 2 × 3 + 1 i 2 + 1 × 2 + 1</b></p> <p><b>Przebieg:</b> Celem drużyny czerwonej jest wprowadzenie piłki do wyznaczonej strefy. Niebiescy po przejściu mają takie samo zadanie.</p> <p><b>Ograniczenia:</b> - wąskie pole gry, - zawodnik w strefie, do którego można zagrać (lub zdobyć strefę prowadzeniem piłki).</p> <p><b>Uwagi:</b> Coaching ukierunkowany na grę do przodu.</p>	30 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA		<p><b>Gra 1N + 4 × 4 + 1N</b></p> <p><b>Przebieg:</b> Celem drużyny atakującej jest transport piłki od jednego zawodnika neutralnego do drugiego.</p> <p><b>Ograniczenia:</b> - zawodnicy neutralni grają z drużyną posiadającą piłkę, - wyznaczony kwadrat wspomaga ustawienie odpowiedniej struktury w ataku i w obronie.</p> <p><b>Uwagi:</b> Zachowanie odpowiedniej struktury w ataku i w obronie</p>	30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Podsumowanie i omówienie zajęć	5 min

Sporządził Adrian Żurański



**KONSPEKT TRENINGOWY – wizyta studyjna Athletic Bilbao**

<b>Trener</b>	Iñigo López			<b>Asystent</b>	Egoitz Garai, Unai Julián, Pau Suazo							
<b>Temat zajęć</b>	Przyjęcie do piłki otwartej, Doskonalenie gry głową											
<b>System</b>	1-3-4-2			<b>Mikrocykl</b>	N	Po	Wt	Śr	<b>Cz</b>	Pt	So	N
<b>Cele gry</b>	Otwarcie gry, zdobycie bramki			<b>Zasady gry</b>	Atakowanie: zajęcie wolnej przestrzeni, optymalne wykorzystanie przestrzeni boiska – odległość od przeciwnika, atak wolnej przestrzeni, gdy piłka otwarta. Bronienie: identyfikacja krycia – przestrzeń – przeciwnik, pressing po otwarciu gry							
<b>Działania</b>	Przyjęcie do piłki otwartej, ruch w wolną przestrzeń, gra głową			<b>Kategoria</b>	U16							
<b>Data</b>	13.10.2022	<b>Czas zajęć</b>	90 min	<b>Nr zajęć</b>	1	<b>Liczba zawodników</b>		18 (2Br)				
<b>Przybory</b>	<b>piłki</b>	<b>bramki</b>	<b>oznaczniki</b>	<b>stożki</b>	<b>pachołki</b>	<b>tyczki</b>	<b>drabinki</b>	<b>Inne: .....</b>				
<b>Liczba</b>	20	2	8	20	-	-	-					

	Grafika	Opis/ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<b>Nazwa środka treningowego nr 1:</b> <b>Ćwiczenia kształtujące połączone z rozciąganiem dynamicznym</b> <b>Przebieg:</b> W wyznaczonym polu bieg w różnych kierunkach. Zawodnicy wykonują ćwiczenie zaprezentowane przez trenera. Zawodnicy podają dwie piłki między sobą.	10 min
		<b>Nazwa środka treningowego nr 2:</b> <b>Kształtowanie szybkości w formie rywalizacji</b> <b>Przebieg:</b> Dwie organizacje. Rywalizacja drużynowa. Bieg po tułu do przeciwnego stożka. Kolejna osoba startuje, w momencie gdy poprzedni zawodnik dobiega do stożka. <b>Uwagi:</b> Kolejny wyścig w powrotnym kierunku. 6 wyścigów. Po każdym biegu mierzony czas odpoczynku – przerwa statyczna.	12 min
		<b>Nazwa środka treningowego nr 3:</b> <b>Gra Br + 8 = 8 + Br</b> <b>Przebieg:</b> Celem drużyn jest zdobycie gola po uderzeniu głową. Piłkę można uderzać tylko głową. Piłkę można wziąć do rąk, dopiero gdy spadnie na boisko. Czas gry 2 x 6 min. <b>Modyfikacje:</b> Gra z użyciem rąk – bramkę można zdobyć głową po podaniu od partnera. Nie wolno poruszać się z piłką w rękach.	12 min

	Grafika	Opis/ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA		<b>Wskazówki i korekta:</b> Ruch zawodnika bez piłki. Wypełnienie przestrzeni <b>Uwagi:</b> Każdą kolejną akcję wznawia trener <b>Nazwa środka treningowego nr 4:</b> <b>Gra Br + 5 = 5 + Br + 4N</b> <b>Przebieg:</b> Celem gry jest zdobycie bramki. Bramka zdobyta z głową za 2 pkt. Zawodnicy neutralni grają z drużyną w fazie ataku i po otrzymaniu piłki dogrywiają ją do pola gry. Czas gry 6 x 3 min. <b>Ograniczenia:</b> Przebieg: Przestrzeń-bramkę można zdobyć tylko z środkowego pola – szerokość pola bramkowego. Zawodnicy neutralni dogrywiają piłkę za strefy buforowej (pole żółte). Bramka może zostać zdobyta z pierwszego kontaktu z powietrza. <b>Wskazówki i korekta:</b> Atak przestrzeni za linią obrony. Timing ataku na piłkę dośrodkowaną. <b>Uwagi/modyfikacje:</b> Dośrodkowanie z pierwszego kontaktu, następnie dośrodkowanie po przyjęciu piłki.	18 min
		<b>Nazwa środka treningowego nr 4:</b> <b>Gra Br + 8 = 8 + Br</b> <b>Przebieg:</b> Celem gry jest zdobycie bramki po otwarciu do strefy niskiej (Br + 3 x 3). Czas gry 3 x 6 min. <b>Ograniczenia:</b> Skrócone i zawężone pole gry – grafika. Wydzielona strefa niska – pozostali zawodnicy ustawieni w strefie średniej. Brak przepisu o spalonym z wyłączeniem strefy wysokiej. <b>Wskazówki i korekta:</b> Mobilność po podaniu. Wykorzystanie przewagi liczebnej przy otwarciu – bramkarz. Przyjęcie do pozycji otwartej – dystrybucją piłki w wyższe strefy. <b>Uwagi/modyfikacje:</b> Podział boiska na 3 strefy	18 min
		<b>Omówienie i podsumowanie treningu.</b>	5 min

Sporządził Jarosław Niedźwiedź



**KONSPEKT TRENINGOWY**  
**- Kurs UEFA EYA ed. 2/2022, wizyta studyjna Athletic Bilbao**

<b>Trener</b>									<b>Asystent</b>								
<b>Temat zajęć</b>	Doskonalenie gry w fazie atakowania																
<b>System</b>	1-4-3-3								<b>Mikrocycl</b>	N	Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
<b>Cele gry</b>	Zdobycie bramki								<b>Zasady gry</b>	Zdobywanie przestrzeni, mobilność							
<b>Działania</b>	Podanie piłki, przyjęcie, gra na ścianę, gra po trójkącie								<b>Kategoria</b>	U17							
<b>Data</b>	11.10.2022	<b>Czas zajęć</b>	90 min	<b>Nr zajęć</b>	-		<b>Liczba zawodników</b>	18 + 2 bramkarzy									
<b>Przybory</b>	<b>piłki</b>	<b>bramki</b>	<b>oznaczniki</b>	<b>stożki</b>	<b>pachotki</b>	<b>tyczki</b>	<b>drabinki</b>	<b>Inne:</b> .....									
<b>Liczba</b>	18	2 duże, 3 małe	2x8	30	-	-	-	-									

	Grafika	Opis/ograniczenia	Czas
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA</b>		<p><b>Nazwa środka treningowego nr 1: Motoryka (sitownia, prewencja urazów)</b></p> <p><b>nr 2: Układ podań z akcentem podania zwrotnego</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Organizacja zgodnie z grafiką. Po ostatnim podaniu zwrotnym następuje zagranie piłki nad małą bramkę do zawodnika, którego zadaniem jest oddanie uderzenia z powietrza do małej bramki.</p> <p><b>Uwagi:</b> Ćwiczenie odbywa się w formie rywalizacji pomiędzy trzema grupami</p>	30 min 15 min
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA</b>		<p><b>nr 3: Gra 6 x 5 + Br z przejściem do 3 x 2 + Br</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Gra rozpoczyna się od wprowadzenia przez trenera piłki do zespołu atakującego, którego celem jest zdobycie bramki w sytuacji 6 x 5 + Br, w przypadku odbioru piłki zawodnicy broniący mają za zadanie wprowadzić ją do trójki zawodników atakujących na bramkę ustawioną na drugiej połowie boiska w sytuacji 3 x 2 + Br. Jeśli im się to nie uda, to piłkę zagrywa trener.</p> <p><b>Uwagi:</b> Pole o wymiarach 89 x 68 m. Czas gry: 2 x 10 min.</p>	20 min

	Grafika	Opis/ograniczenia	Czas
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA</b>		<p><b>nr 4: Gra Br + 9 x 9 + Br</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy atakujący mają na celu zdobycie bramki, drużyna broniąca ma za zadanie odebrać piłkę i przejść natychmiastowo do działań w ataku.</p> <p>W grze główny nacisk na utrzymanie głębi i szerokości ataku.</p> <p><b>Uwagi:</b> Pole o wymiarach 73 x 68 m. Czas gry: 2 x 10 min</p>	20 min
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>		<p><b>nr 5: Omówienie zajęć</b></p>	5 min

Sporządził Bartłomiej Kondracki





**KONSPEKT TRENINGOWY**  
**- Kurs UEFA EYA ed. 2/2022, wizyta studyjna Athletic Bilbao**

<b>Trener</b>	BINGEN AROSTEGI		<b>Asystent</b>	JON SOLAUN   IBAN URKIZA							
<b>Temat zajęć</b>	Doskonalenie gry w ataku poprzez dośrodkowanie ze strefy bocznej + faza przejścia A-0										
<b>System</b>	1-4-3-3		<b>Mikrocykl</b>	N	Po	Wt	Śr	<b>Cz</b>	Pt	So	N
<b>Cele gry</b>	Doprowadzenie poprzez przewagę w sektorze bocznym do dośrodkowania, następnie zdobycie bramki		<b>Zasady gry</b>	Zdobywanie przestrzeni, tworzenie przewagi w sektorze bocznym							
<b>Działania</b>	Podania, przyjęcia piłki, wyjście na pozycje, finalizacja		<b>Kategoria</b>	U23 (II zespół)							
<b>Data</b>	13.10.22	<b>Czas zajęć</b>	80 min	<b>Nr zajęć</b>	3	<b>Liczba zawodników</b>	20 + 2Br				
<b>Przybory</b>	<b>piłki</b>	<b>bramki</b>	<b>oznaczniki</b>	<b>stożki</b>	<b>pachołki</b>	<b>tyczki</b>	<b>drabinki</b>	<b>Inne:</b> .....			
<b>Liczba</b>	20	2	22	30	4	-	-	Dodatkowe płotki + taśmy wyznaczające linie			

	Grafika	Opis/ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<b>Rozgrzewka:</b> Ćwiczenia usprawniające i ogólnorozwojowe z wykorzystaniem płotków.  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Dwie organizacje, blisko siebie wykonujące ćwiczenia przekazywane przez trenera przygotowania motorycznego.	15 min
		<b>Wymiana podań w dwóch wyznaczonych strefach</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy w biegu przekazują sobie piłkę, następnie jest modyfikacja ćwiczenia do podania po trójkacie w wyznaczonych korytarzach, jak również gra na ścianę, gra na trzeciego	15 min

**Małe rzeczy, czyli wnioski z sesji wyjazdowej Athletic Bilbao**

- Wstawki motoryczne przed jednostkami treningowymi, wysoki poziom indywidualizacji, plany przygotowane dla poszczególnych zawodników
- Trening równa się mecz: zaangażowanie treningowe nie różni się niczym od zaangażowania meczowego
- Zawodnicy nie grają w jednym określonym systemie, to trener prowadzący decyduje o systemie gry, co w połączeniu ze zmianą trenerów co rok daje zawodnikom dużo nowych bodźców i poznawanie wielu systemów gry
- Trenerzy bardziej stawiają na zdobywanie wolnej przestrzeni niż na konkretny system gry, który pozwoli wygrać mecz. Skupiają się na tym, które przestrzenie wykorzystać, aby pokonać przeciwnika. „Systemy nie wygrywają meczów”

- W każdej drużynie min. trzech trenerów z dokładnym podziałem zadań
- Przesunięcia zawodników pomiędzy drużynami bez bariery wiekowej
- Przesunięcia zawodników na poziomie ich predyspozycji, umiejętności
- Nagrywanie i analiza każdego treningu
- Im młodsza kategoria wiekowa, tym większa realność środków treningowych
- Brak klas sportowych (zrezygnowano z nich) – zawodnicy mają „swoje życie”
- Trenerzy nie ograniczają liczby kontaktów z piłką zawodnikom, przez co wpływają na rozwój inteligencji piłkarskiej oraz właściwe podejmowanie decyzji

	Grafika	Opis/ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA		<b>Gra zadaniowa Br + 10 + 10 + Br</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Na pełnym wymiarze boiska gra rozpoczynająca się od zawodnika z pozycji 4, 5 i wprowadzenie piłki do gry, szukając wolnych zawodników w bocznych sektorach boiska. Po transporcie piłki w boczny sektor boiska następuje dośrodkowanie. Zwracanie uwagi na pozycję nr 6 o obniżenie do linii obrony w przypadku „wyciągnięcia” zawodnika z pozycji 2, 3 do doskoku do zawodników w boczny sektor.	20 min
		<b>Gra Br + 10 + 10 + Br</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zespół w fazie atakowania stara się wykorzystać przewagę w bocznych sektorach poprzez wsparcie zawodników z pozycji 2, 3. W przypadku straty mocny akcent na powrót na pozycję i odbudowanie struktury.  <b>Uwagi:</b> Pole gry zostało zmniejszone – bramka została przesunięta na „szesnastkę” po jednej ze stron, bramka po drugiej stronie bez zmiany miejsca	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<b>Podsumowanie zajęć, omówienie treningu</b>	5 min

Sporządził **Łukasz Stęchty**

- Drużyny dziecięce grają z tzw. linią spalonego, która od początku uczy właściwego wbiegnięcia za linię obrony przeciwnika. Bez tej linii zawodnik nie ma punktu odniesienia i trudniej jest mu wbiec w odpowiednie tempo, gdy otrzyma podanie za linię obrony
- Mezocykl składa się z 6 mikrocykli. Jeśli podczas realizacji mezocyklu nie osiągnięto oczekiwanego celu – jest powtarzany. Nie tworzy się nowego, lecz doskonali poprzedni tak, aby osiągnąć zamierzony cel
- Jednostka treningowa składa się z maksymalnie 3 środków treningowych
- Czas gry treningowej uzależniony od jakości i zaangażowania zawodników
- Czas pojedynczej jednostki oscylujący wokół 100 min

- W grach często stosują zmienny pressing. Jedna drużyna broni, np. jednym napastnikiem, druga drużyna broni dwoma. Powoduje to większą wszechstronność oraz reakcję na różne ustawienie pressingowe rywala
- Wzorcowa baza treningowa – 8 boisk (4 naturalne + 4 sztuczne), minimagazyny sprzętowe przy każdym z nich
- Pokój trenerów – przestrzeń otwarta ułatwiająca komunikację
- 156 klubów partnerskich
- Bezpłatna opieka fizjoterapeutyczna dla wszystkich klubów partnerskich
- Wysoki poziom komunikacji werbalnej i niewerbalnej trenerów akademii



# KURS UEFA ELITE YOUTH A, CZYLI TRZEBA BYĆ NA CZASIE

– Dla swoich podopiecznych macie być autorytetem i drogowskazem. Ojcem i przyjacielem. Często to właśnie wy jesteście najważniejszymi osobami w życiu młodych zawodników – tymi słowami Jacek Magiera rozpoczął swój wykład podczas inauguracyjnego zjazdu kolejnej edycji kursu UEFA Elite Youth A. Starania o najwyższe uprawnienie trenerskie dla szkoleniowców pracujących z wyselekcjonowaną młodzieżą rozpoczęła w sierpniu 2022 r. w Szkole Trenerów PZPN grupa 24 kursantów.



**B**yty selekcjoner reprezentacji Polski U20 był gościem specjalnym premierowego zjazdu drugiej w tym roku edycji kursu. Magiera pojawił się w Białej Podlaskiej w towarzystwie stałego członka swojego sztabu szkoleniowego, Pawła Kozuba. Obaj poprowadzili swoje wykłady, które w dużej mierze dotyczyły mentalności i kompetencji miękkich. – To właśnie dzięki nim, będąc trenerem klubu z klasy A, otrzymałem propozycję dołączenia do sztabu szkoleniowego pierwszego zespołu Legii Warszawa – podkreślał Kozub.

W trakcie swojego panelu Magiera bardzo często odwoływał się do własnych doświadczeń, zarówno tych trenerskich, jak i zawodniczych. Na samym początku pokazał kursantom listę powołań na jedno ze swoich pierwszych zgrupowań reprezentacji Polski U14. – Każdy z nas miał wtedy marzenia. Ale nie każdy miał samodyscyplinę i nie każdy spotkał na swojej drodze trenera, który by mu pomógł – Magiera wypowiadał te słowa w taki sposób, aby nie pozostawić wątpliwości co do wagi pracy trenera prowadzącego grupę młodzieżową.

45-latek jeszcze wielokrotnie nawiązywał do tych etapów swojej kariery, z którymi jest najbardziej kojarzony. W kontekście pracy z kolejnymi generacjami późniejszych reprezentantów kraju (m.in. Łukaszem Fabiańskim, Kamilem Grosickim, Maciejem Rybusem, Arielem Borysiukiem, Rafałem Wolskim, Dominikiem Furmanem czy Sebastianem Szymańskim) tłumaczył, jak budować swój trenerski autorytet oraz jak komunikować się z młodymi, wyjątkowo utalentowanymi zawodnikami. Za przykład budowania relacji z całym zespołem posłużył fragment filmu nagrany podczas jednego ze

zgrupowań reprezentacji Polski do lat 20.

Magiera i Kozub podkreślali, jak istotne w pracy z młodzieżą jest indywidualne podejście do każdego zawodnika. Tłumaczyli też, dlaczego sformułowania typu „nie bój się”, „spróbuj” czy „udało się” należy zastąpić słowami: „bądź odważny”, „wykorzystaj szansę”, „zrobisz to”. Tuż przed częścią praktyczną (pokazowym treningiem z udziałem zawodników z drużyny juniorów Podlasia Biała Podlaska) poruszono także kwestię boiskowych nawyków, których nie uczy się młodzieży, a z którymi zderza się ona po wejściu do drużyny seniorskiej. Paweł Kozub zaprezentował kilkanaście klipów, których tematem przewodnim było używanie rąk w pojedynkach z rywalem.

Pomiędzy kolejnymi panelami każdy z uczestników kursu mógł ponadto indywidualnie porozmawiać tak z Magierą, jak i z Kozubem. Kursanci chętnie z tej szansy korzystali, radząc się prelegentów w szerokim spektrum tematów: od taktycznych po mentalne.

Licencja UEFA Elite Youth A jest najwyższą na ścieżce trenerów pracujących w piłce młodzieżowej. Obecnie w Polsce może pochwalić się nią ponad 250 szkoleniowców.

Rozpoczęty w sierpniu kurs jest drugim w tym roku. Podobnie jak wiosną, przyjeżdżo na niego 24 uczestników, którzy w ramach zajęć nie tylko spotykają się w Szkole Trenerów PZPN, ale też biorą udział w zajęciach wyjazdowych w największych polskich akademiach, a nawet w klubie zagranicznym. W trwającej edycji kursanci pojechali do akademii Athleticu Bilbao. Poza tym czekają ich również treningi w ramach mikrogrup. Całość zwieńczy egzamin, który zaplanowany jest na styczeń 2023 r.

– Kursanci mogą spodziewać się nowego spojrzenia proces szkolenia i młodzieży. Pokażemy im, jakie są najnowsze trendy w szkoleniu. Ale nasze sesje to nie tylko sala wykładowa, ale też możliwość podglądania najlepszych trenerów podczas wyjazdów studyjnych – mówi Paweł Grycmann, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN, który sam jest absolwentem jednej z pierwszych edycji tego kursu. – Gdy porównam zajęcia, które ja miałem, i ówczesne patrzenie na trening z tym obecnym, to widzę wyraźnie, że trener nawet z najwyższą licencją trenerską musi się stale rozwijać. Trzeba być na czasie – podkreślił.

Rafał Cepko. Łączy nas piłka







## 5 INSPIRACJI NA HIPERPRODUKTYWNOŚĆ TRENERA PIŁKARSKIEGO

*Przy prowadzeniu swojej pierwszej drużyny sportowej żyłem w iluzji, że wszystko najlepiej zrobię sam, a delegowanie to zwykła strata czasu. Zajmowałem się więc treningami, wyborem wody mineralnej, krojem koszulek i parzyłem herbatę trenerowi, czyli... sobie samemu. Mentalne „aha!” nadeszło, kiedy zacząłem obserwować pracę trenerów w dużych klubach i zrozumiałem, na czym polega hiperproduktywność. Od tamtej pory nic nie było już dla mnie takie jak dotychczas...*

**D**ziś, kiedy odpowiadam za kilka międzynarodowych projektów, prowadzę kilka biznesów i piszę regularnie kolejne książki, stosuję 90-minutowe okienka hiperproduktywności, które pozwalają mi nie tylko na sprawne zarządzanie wieloma tematami, ale też podnoszą moją motywację oraz powodują, że pomimo sporej odpowiedzialności nie cierpi na tym ani moje życie prywatne, ani zdrowie. Dzięki kilku zasadom (opartym na wynikach badań naukowych) utrzymuję równowagę i cieszę się projektami, za które odpowiadam. Nie mówiąc już o tym, że pozwalam sobie na znacznie więcej podróży w ciągu roku niż statystyczny manager.

### 1. Wykorzystaj najlepsze okienko percepcyjne doby

Naukowcy są zgodni co do tego, że najlepszym okresem dla efektywności umysłowej w ciągu dnia jest pierwsze 120 min po przebudzeniu się. Bez względu na to, czy budzimy się o 6:00, czy o 9:00, po otwarciu oczu opada w naszym organizmie poziom melatoniny, a podnosi się kortyzol, który sprzyja wyężonemu działaniu.

Problem współczesności polega na tym, że wielu managerów spędza ten efektywny dla swojego umysłu czas, stojąc w korku do pracy lub dojeżdżając do klubu. Postanowiłem więc (oprócz decyzji, że zakupiliśmy biuro w pobliżu mojego mieszkania) swoje 90 min hiperproduktywności zaplanować na czas po śniadaniu, jeszcze w mieszkaniu. Dzięki temu korzystam z rzeźkości umysłu i czasem realizuję 90% planów dziennych, jeszcze zanim wyjdę z domu. Resztę dnia można wtedy poświęcić na spotkania (unikam ich jak ognia, ale to temat na inny tekst), telefony czy pisanie. Najczęściej mam jednak poczucie, że do godziny 11:00 już „odhaczyłem” najważniejsze tematy dnia, a to daje nie tylko motywację

do zarządzania strategicznego, ale jest też najwyczejniej w świecie przyjemne.

### 2. Zatoszcz się o kolejne sprawy, jedna po drugiej, bez priorytetyzacji

Wbrew temu, co zalecają podręczniki zarządzania sobą w czasie, odkryłem, że przy odpisywaniu na e-maile czy czytaniu pism warto robić to na zasadzie: jedna sprawa za drugą. Nadawanie priorytetów w trakcie twoich 90 min hiperproduktywności może sprawiać, że tracisz rytm i masz tendencję do odkładania tematów, które w danym momencie wydają się mniej ważne (albo na odwrót: najważniejsze).

Działanie „e-mail po e-mailu”, „pismo po piśmie”, „plan treningu po planie treningu” daje poczucie sprawczości i stan *flow*. Oczywiście nie oznacza to, że na każdą sprawę muszę reagować bezpośrednio ja. Najczęściej przy e-mailach czy pismach korzystam z zasady ZEDA, czyli Zrób (osobiście), Eliminuj (pozbadź się), Deleguj (np. przesyłając wiadomość nawet bez komentarza) lub Automatyzuj (np. wyłącz subskrypcję niechcianego newslettera lub deleguj uprawnienia do przejęcia komunikacji w tej sprawie swojemu asystentowi). Skutek jest taki, że po 90 min (a często nawet szybciej) mam „wyczyszczoną” skrzynkę pocztową, kuwetę z dokumentami „do zrobienia” i przydzielone zadania swoim najbliższym współpracownikom. Na koniec chciałbym podkreślić, że jestem zwolennikiem priorytetyzacji, ale poza 90-minutowym okienkiem hiperproduktywności.

### 3. Skorzystaj z mądrości starożytnego Paragwaju

Wciąż zaskakuje mnie fakt, że w większości kawiarni nie podaje się yerba mate. Właściwie to nawet trudno kupić

w Polsce ten napój, a jeśli jest już gdzieś podawany, to najczęściej z torebki.

Yerba to zmielone liści i todygi ostrokrzewu paragwajskiego. Wszelkie badania prowadzone w Ameryce Południowej (m.in. Vassallo) wskazują, że yerba mate stymuluje ośrodkowy układ nerwowy lepiej niż kawa. Zresztą posiada około 2% kofeiny znanej nam z kawy i w dodatku polifenole, które mają właściwości przeciwutleniające (są antyoksydantami). Staram się pić yerbę stosunkowo rzadko, żeby nie uodpornić się na jej działanie i nie stanąć przed koniecznością zwiększenia dawki. Jednak w momentach ważnych lub w trakcie swoich 90 minut hiperproduktywności parzę yerbę w tradycyjny sposób i czuję jak energia mentalna stopniowo uwalnia się w moim mózgu i sprzyja skutecznemu działaniu. Kilka razy rozmawiałem o tym z Krzysztofem Piątkiem. Obaj jesteśmy zdania, że yerba jest skuteczniejsza niż kawa.

### 4. Pamiętaj, że porządek w otoczeniu wpływa bezpośrednio na porządek w głowie

Mózgi współczesnych ludzi są przebudżcowane. Istnieje nawet hipoteza, że współczesny mózg musi przetworzyć w ciągu jednego tylko dnia tyleż bodźców, ile mózg naszych dziadków analizował przez... całe życie. Nawet jeśli jest to przesadzona metafora, z pewnością na co dzień atakują nas tysiące dźwięków, zapachów, smaków, pobudzeń dotykowych i stymulatorów wzrokowych. Nie jest więc zaskoczeniem dla naukowców to, że coraz częściej cierpimy na spadki energii czy przeciążenia (które wielokrotnie przeradzają się w wypalenie zawodowe). Między innymi dlatego warto uporządkować przestrzeń swojej pracy (słownie, szatnię, boisko, biuro). Okazuje się bowiem, że nawet jeśli nie postrzegamy bałaganu w sposób świadomy, do naszego mózgu i tak dociera na peryferiach świadomości obraz rozgardiaszu, a mózg spala glukozę, żeby przetworzyć ten obraz i podjąć decyzję, czy ma w tym przypadku jakkolwiek reagować, czy też nie. Krótko mówiąc, zmniejszając nieporządek na zewnątrz, zwiększamy szansę na porządek mentalny wewnątrz, a wtedy dużo łatwiej o efektywną pracę.

### 5. Zaufaj ludziom, którzy są w Twoim sztabie i otoczeniu

Niekiedy trenerzy mają opory przed delegowaniem uprawnień swoim współpracownikom ze sztabu. Niby jest trener przygotowania motorycznego, ale muszą sprawdzać jego skrypty rozgrzewek. Niby jest osoba odpowiedzialna za Instagram klubu, ale każdy post wcześniej chce przeczytać. Niby jest trenerka mentalna, ale powinna mi zdawać raport z każdej sesji. To niestety droga do wyczepiania!

Właśnie na tym polega budowanie systemu wokół drużyny i profesjonalizacja klubu, żeby różni kompetentni ludzie odpowiadali za konkretny, ale raczej wąski odcinek wspólnego sukcesu. A jeśli nie są kompetentni – to ich nie zatrudniaj! Skoro ich jednak w sztabie masz, to prawdopodobnie zasługują na więcej zaufania. Wartością dodaną jest to, że naukowcy potwierdzają, iż zespoły, w których jest atmosfera wzajemnego zaufania, bardziej angażują się w swoją pracę.

Te i inne sposoby na 90-minutowe flow produktywności pozwoliły mi z czasem realizować więcej projektów. W pierwszej ze swoich firm, w której kiedyś popełniałem wszelkie możliwe błędy menedżerskie wynikające z ego, pojawia się obecnie tylko raz w miesiącu na rozmowę z osobą zarządzającą. I pewnie nie będzie to zaskoczeniem, jeśli napiszę, że spotkania te trwają 90 min (a już na pewno ani minuty dłużej). Staram się również wdrażać 90-minutowe okienka hiperproduktywności w pracy swoich podopiecznych. Dzięki temu cały nasz zespół pracuje sprawniej, szybciej i z większym poczuciem mocy sprawczej. Doświadczenia wskazują, że hiperproduktywność lubi ramy czasowe.

**Jakub B. Bączek**

Założyciel Akademii Trenerów Mentalnych. Odpowiada za przygotowanie mentalne czołowych polskich sportowców (w tym, piłkarzy). Jest autorem książki „Determinacja” (napisanej z Jackiem Santorskim)







# REPREZENTACJA POLSKI U19

## MŁODZI POLACY BLIŻEJ EURO.

### JAK POWSTAWAŁA DRUŻYNA MARCINA BROSZA?

*Meczem przeciwko Włochom reprezentacja Polski U19 zakończyła pod koniec września pierwszą fazę eliminacji do przyszłorocznych mistrzostw Europy. Awans do Elite Round kończy jeden, a rozpoczyna kolejny etap pracy selekcjonera Marcina Brosza. W ciągu ośmiu miesięcy pochodzący z Knuruwa trener niemal od podstaw zbudował drużynę, która wiosną powalczy o pierwszą od siedemnastu lat kwalifikację do turnieju finałowego Euro.*

**R**ok temu reprezentacja Polski U19, do której zaliczali się wówczas zawodnicy urodzeni w roku 2003 i później, okazała się słabsza od Ukrainy oraz

Finlandii i nie przebrnęła pierwszej rundy eliminacji do Euro, w wyniku czego z posadą selekcjonera pożegnał się Mariusz Rumak.

19 stycznia 2022 r. PZPN poinformował, że nowym selekcjonerem reprezentacji Polski rocznika 2004 został Marcin Brosz. Wiosną jego kadra występowała jeszcze pod szyldem U18, grając wyłącznie mecze towarzyskie. Od nowego sezonu jest to już kadra U19, czyli kategoria, w której od 2002 r. co 12 miesięcy rozgrywane są mistrzostwa Europy. Biało-czerwoni brali w nich udział dwukrotnie: w 2004 r., gdy przegrali wszystkie 3 mecze grupowe (z Turcją, Niemcami i Hiszpanią), ale za to królem strzelców został Łukasz Piszczek, oraz 2 lata później, kiedy jako gospodarz pokonali Belgię i przegrali z Austrią oraz Czechami. Z grupy ponownie nie udało się wówczas wyjść.

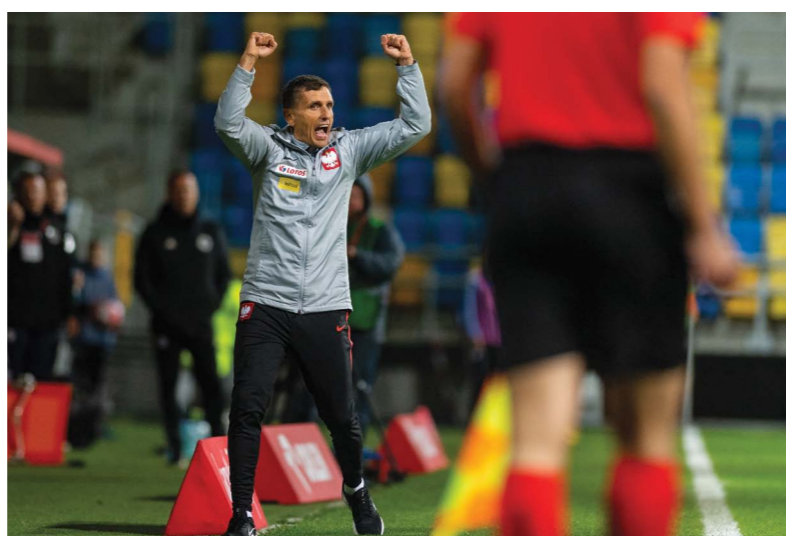
Od tego czasu wyzwaniem dla Polaków jest sam awans na turniej finałowy. Dlatego gdy tylko wiosną ruszyły rozgrywki ligowe, członkowie nowego sztabu rozjechali się po całym kraju w poszukiwaniu kandydatów do gry w reprezentacji. Na premierowe zgrupowanie trener Brosz zaprosił 24 zawodników. Dziesięciu z nich pół roku później otrzymało powołania na turniej eliminacyjny do Euro. W pierwszym z dwóch rozegranych w marcu meczów towarzyskich przeciwko Szwajcarii w podstawowym składzie znalazło się trzech piłkarzy, którzy od pierwszej minuty rozpoczęli także wrześniowe spotkanie przeciwko Bośni i Hercegowinie. Mowa o Mitośzu Matysiku, Kacprze Urbańskim oraz Igorze Drapińskim. Ten ostatni miał po pierwszej fazie eliminacji najwięcej minut rozegranych u Brosza (540) i minimalnie

wyprzedzał pod tym względem Oliwiera Zycha, Antoniego Kozubala, Urbańskiego i Mitośza Brzozowskiego. Gdybyśmy brali pod uwagę wyłącznie częstotliwość gry u 49-lletniego selekcjonera, to właśnie tę grupę należałoby uznać za trzon drużyny.

Przeciwko Szwajcarom Polacy zagraли dwukrotnie w odstępie dwóch dni. Dzięki temu każdy z powołanych zawodników miał okazję chociaż przez kilka minut przebywać na boisku. Najwięcej czasu spędzili na nim wówczas Dawid Bugaj, Kozubal oraz Piotr Starzyński, który jednak od tego momentu u Brosza już nie grał. Najmniej, bo niecałe 10 min, zagrał ze Szwajcarami Sławomir Abramowicz. Okazję do pokazania się w dłuższym wymiarze czasowym otrzymał on w czerwcowej potyczce ze Słowenią, a podczas eliminacji pełnił funkcję rezerwowego bramkarza.

Drugie zgrupowanie reprezentacji Brosza odbyło się w pierwszej połowie maja w Rącznej. Polacy nie rozgrywali wtedy żadnego oficjalnego spotkania. Na kadrze po raz pierwszy z nowego selekcjonera pojawili się Jakub Antczak, George Chmiel, Kacper Duda, Maciej Kikolski, Mateusz Kowalczyk, Wiktor Matyjewicz i Szymon Michalski, którzy znaleźli się też w gronie powołanych na wrześniowe eliminacje.

Kilka dni po konsultacji w centrum treningowym Cracovii trener Brosz ogłosił listę zaproszonych na czerwcowy







Kacper Duda, Tommaso Guercio, Maciej Kikolski, Miłosz Kurowski i Szczepan Mucha.

Biało-czerwoni otwierali turniej spotkaniem z Bośnią i Hercegowiną. Zwycięstwo miało być kluczem do zajęcia co najmniej drugiego miejsca w grupie. Polacy wykonali swoje zadanie i wygrali 2:0, jednak sytuacja w grupie zrobiła się o tyle ciekawa, że tego samego dnia Estończycy sensacyjnie pokonali Włochów. Jeśli nawet ktoś wcześniej miał jakiegokolwiek wątpliwości, to wtedy wiedział już, że zlekceważenie kolejnego rywala może się bardzo źle skończyć.

W spotkaniu z Estonią długo utrzymywał się bezbramkowy remis. Po ponad godzinie gry sprawy w swoje ręce wzięli Tomasz Pienko, który powtórzył swój wyczyn z debiutu Brosza – wszedł na boisko z ławki i strzelił dwa gole. Przed ostatnią kolejką i meczem z Włochami Polacy byli w bardzo dobrym położeniu. Wciąż jednak istniało ryzyko, że przy niekorzystnym układzie wyników Elite Round przejdzie im koło nosa.

Na występie w meczu z Włochami bardzo zależało Tommaso Guercio – zawodnikowi Interu Mediolan, od urodzenia mieszkającemu na Półwyspie Apenińskim. Wiosną, jeszcze w reprezentacji do lat 17, wahadłowy z powodu kontuzji nie mógł zagrać przeciwko Italii w Elite Round. W Gdyni Guercio dostał od trenera blisko 20 min, a na boisku spotkał swojego kolegę z młodzieżowej drużyny Interu – Lucę Di Maggio. Znajomych spotkał też Kacper Urbański z Bolognii. Bramkarz Nicola Bagnolini mecz z Polską przesiedział akurat na ławce, ale już środkowy obrońca Ricardo Stivanello oraz napastnik Antonio Raimondo pojawili się na boisku.

Mimo porażki 0:1 po голу z rzutu karnego w doliczonym czasie gry, biało-czerwoni awansowali do Elite Round z pierwszego miejsca w grupie. Udział w tej fazie eliminacji zapewniły sobie po dwie najlepsze drużyny z każdej grupy, najlepsza spośród zespołów z trzecich miejsc, a także Portugalia, która była rozstawiona.

Losowanie siedmiu czterozespołowych grup Elite Round odbyło się 8 grudnia. Podopieczni trenera Brosza trafili na Serbię, Izrael oraz Łotwę. Turnieje II rundy muszą zostać rozegrane do 28 marca i tylko zwycięzcy zagwarantują sobie awans na Euro. Stawkę uczestników uzupełnią gospodarze, czyli Maltańczycy. Mistrzostwa odbędą się w dniach 3-16 lipca 2023 r.

Rafał Cepko. Łączy nas piłka

turniej towarzyski w Słowenii. Znalazły się na niej 3 nowe nazwiska: Jakuba Kolana, Szymona Weiraucha i Dariusza Stalmacha. W kwalifikacjach do Euro wziął udział tylko pierwszy z wymienionych.

W Słowenii zespół Brosza nabierał kształtów, które widzieliśmy już podczas eliminacji. Podstawowym bramkarzem został Zych, komplet minut w trzech meczach rozegrał Szymon Michalski, a w dwóch inny środkowy obrońca – Igor Drapiński. W pomocy najwięcej grali Kozubał i Urbański, a na lewym wahadle Brzozowski. Od deski do deski grał też Filip Koperski, a w dwóch spotkaniach w podstawowym składzie wychodził Marcel Predenkiewicz. W turnieju kwalifikacyjnym do Euro Koperski i Predenkiewicz udziału już nie wzięli. Najwięcej w stosunku do czerwca zmieniło się jednak w ataku, gdzie z powodu kontuzji wypadł Jan Zuberek, Wiktor Kamiński został zaś pominięty przez selekcjonera. Podczas eliminacji w Gdyni lukę po nich wypełnił Tomasz Pienko.

Od sezonu 2022/23 kadra Brosza występuje pod nowym szyldem (U19). W sierpniu reprezentacja spotkała się na zgrupowaniu w Redzie. W jego trakcie rozegrała pożyteczny mecz z Arką Gdynia. Pożyteczny, bo dający wiele odpowiedzi przed pierwszą rundą eliminacji, w której 52 drużyny narodowe podzielono na 13 grup liczących po 4 zespoły.

Eliminacje naszej grupy rozgrywane były w Gdyni w dniach 21-27 września 2022 r. Do kadry wskoczyli przed nimi piłkarze niemający wtedy jeszcze debiutu w zespole Brosza:



## W DRODZE OD NIEMAL PIĘCIU LAT – TRENERZY MOBILNEJ AMO ROZSZERZAJĄ DZIAŁALNOŚĆ I WSPIERAJĄ PROGRAM CERTYFIKACJI

*Tegoroczna decyzja o rozszerzeniu Programu Certyfikacji o zieloną gwiazdkę sprawiła, że projekt rozrósł się trzykrotnie i obecnie bierze w nim udział ponad 1100 podmiotów z całego kraju. Kluczowym elementem projektu pozostają prowadzone przez specjalistów wizyty we wszystkich certyfikowanych szkółkach. Od niedawna za obszar ten odpowiadają m.in. trenerzy Mobilnej Akademii Młodych Orłów, których rola w ostatnich pięciu latach wyraźnie ewoluowała.*

Projekt Mobilnej Akademii Młodych Orłów wystartował w marcu 2018 r., a jego podstawowym celem było edukowanie trenerów i nauczycieli prowadzących na co dzień zajęcia piłkarskie dla dzieci. W bezpłatnych szkoleniach, które cyklicznie odbywały się we wszystkich powiatach Polski, mogli brać udział także inni chętni – chociażby rodzice. Wiedza była więc na wyciągnięcie ręki – wystarczyło zarezerwować sobie czas i przybyć pod wskazany wcześniej adres, zawsze nieopodal miejsca zamieszkania. Ideą było to, aby możliwie najbardziej obniżyć próg wejścia (wylimitować bariery) i by aktywizować jak największą liczbę osób pracujących z dziećmi trenującymi piłkę.

W ramach projektu w każdym województwie zostało zatrudnionych po dwóch trenerów (jednego z licencją na poziomie UEFA A lub wyższym, a drugiego na UEFA B lub

wyższym). Tematyka poszczególnych szkoleń była ustalona z góry przez Polski Związek Piłki Nożnej, co gwarantowało spójność projektu na terenie całego kraju. Mobilni trenerzy mieli określony czas na realizację danego zagadnienia we wszystkich powiatach w swoim województwie, a gdy już zakończyli jeden cykl szkoleń, wkrótce ponownie ruszali w trasę, rozpoczynając kolejną turę spotkań.

– Przed pandemią regularność szkoleń pozwoliła na rozmowę o bardzo ważnych filarach w szkoleniu dzieci i młodzieży: intensywności, kreatywności, szczegółowości, edukacji oraz mentalności. Dotarliśmy do trenerów i nauczycieli otwartych na merytoryczne wskazówki dotyczące specyfiki pracy z najmłodszymi – mówi Błażej Czyżewski, trener Mobilnej AMO w województwie wielkopolskim. – Frekwencja zazwyczaj stała na wysokim poziomie – w szkoleniach uczestniczyło średnio





Błażej Czyżewski - trener Mobilnej AMO w woj. wielkopolskim

około dwadzieścioro uczestników. Kluby chętnie z nami współpracowały, udostępniając obiekty. Wszyscy cenili sobie najbardziej to, że szkolenie dociera do nich bezpośrednio i nie muszą daleko jeździć, aby zdobyć nową wiedzę.

Szkolenia nie ograniczały się jednak wyłącznie do sali wykładowej. Druga część – praktyczna – odbywała się w hali lub na boisku i uczestniczyli w niej zawodnicy i zawodniczki lokalnych klubów z kategorii U11 oraz U13. Trenerzy Mobilnej AMO wcielali się wówczas w rolę selekcjonerów, a wyróżniające się podczas gry dzieci trafiały pod baczną obserwację trenerów i skautów Polskiego Związku Piłki Nożnej, by wkrótce mieć szansę na powołanie do kadry wojewódzkiej czy zgrupowanie Akademii Młodych Orłów. – Z łatwością jestem w stanie wymienić nazwiska zawodników i zawodniczek, których wypatrzyliśmy podczas gier selekcyjnych. Igor Orlikowski wpadł nam w oko, gdy był zawodnikiem zespołu AP Talenty Krotoszyn. Dzisiaj jest zawodnikiem akademii Zagłębia Lubin i podstawowym obrońcą reprezentacji Polski U17. Maja Kuleczka czy Jagoda Cyraniak również regularnie otrzymują powołania do kadr młodzieżowych. A tych przykładów jest więcej, nie tylko w naszym województwie – wlicza Czyżewski.

Trenerzy Mobilnej AMO przemierzali Polskę wzdłuż i wszerz przez blisko dwa lata. W tym czasie przeprowadzili ponad 2700 szkoleń, w których uczestniczyło niemal 33 tysiące osób. Na początku 2020 r. zostali jednak uziemieni przez wybuch pandemii koronawirusa. Spotkania na żywo nie wychodziły w grę, dlatego zaczęto organizować konferencje online. Uczestnicy wciąż mogli czerpać wiedzę i się rozwijać. Zyskali również możliwość zapisywania się na kursy w innych województwach. Pandemia paradoksalnie otworzyła więc kilkoro drzwi. Nie dało się natomiast zastąpić gier selekcyjnych. Najwięcej w tym układzie straciły więc dzieci.

Z biegiem czasu i wraz z łagodzeniem pandemicznych obostrzeń trenerzy Mobilnej Akademii Młodych Orłów zaczęli angażować się w wizyty edukacyjne w szkołkach. Było to ściśle związane z procesem rekrutacji do kolejnego cyklu Programu Certyfikacji. „Mobilni” wyszli wówczas z inicjatywą prowadzenia darmowych wizyt w szkołkach.

Chętni zapraszali trenerów Mobilnej AMO, a ci po zakończeniu obserwacji danej jednostki treningowej omawiali ją szczegółowo z prowadzącymi zajęcia, przechodząc przez poszczególne punkty arkusza wizyty monitorującej, a także dzieląc się swoimi spostrzeżeniami i wskazówkami – dokładnie tak, jak ma to miejsce w Programie Certyfikacji. Przy okazji „Mobilni” ponownie otrzymali szansę obserwowania zawodników – tym razem w trakcie treningu.

Kiedy na początku bieżącego roku ogłoszono, że certyfikacja zostanie rozszerzona o zielony poziom, dedykowany setkom mniejszych szkótek, trenerów Mobilnej AMO na stałe zaangażowano w ten projekt. – Chcemy wspierać trenerów w szkołkach, odwiedzając ich w naturalnym dla nich środowisku, na ich obiektach, z ich grupą zawodników. Na żywym przykładzie pokazywać im, co robią dobrze, co wymaga poprawy i w którym kierunku powinni iść. Grupa trenerów Mobilnej AMO jest do realizacji tego zadania najlepsza – przekonuje Przemysław Prętkiewicz, dyrektor departamentu piłki amatorskiej w PZPN.

Obecnie pierwotne obowiązki „Mobilnych” związane z prowadzeniem szkoleń, treningów pokazowych i gier selekcyjnych zajmują im jeden dzień tygodniowo (wcześniej były to trzy dni). Reszta ich zadań związana jest w dużej mierze z wizytami w szkołkach. Jeden dzień obligatoryjnie poświęcają na wizytę w szkółce z zieloną gwiazdką w Programie Certyfikacji.

– Modelowo powinno wyglądać to tak, że jeden z trenerów przeprowadza wizytę w szkółce, a drugi tego dnia pracuje w biurze. Kolejnego dnia powinno być na odwrót – wyjaśnia Mateusz Rozwadowski, koordynator certyfikacji Grassroots (czyli tej na poziomie zielonym).

W pozostałe dwa dni „Mobilni” mają pewną dowolność, tzn. mogą wybrać między wizytą (tym razem już wspólną) w szkołkach certyfikowanych (w tym wypadku nie tylko zielonych, ale też złotych, srebrnych i brązowych) lub do szkótek spoza programu, które wyrażają ku temu chęć. Do trenerów Mobilnej AMO może zgłosić się każda szkółka i żadna nie zostanie pominięta.

## Akademia Młodych Orłów



– Wizyta edukacyjna to kolejny etap w przekazywaniu wartości merytorycznych trenerom, którzy w dużej części pojawiali się wcześniej na tradycyjnych szkoleniach Mobilnej AMO. Można powiedzieć, że jest to wyjście naprzeciw oczekiwaniom środowiska. Kiedyś zdarzało się, że styszeliliśmy, iż treści, które prezentujemy na szkoleniach, trudno zrealizować w lokalnych klubach. Teraz możemy dotrzeć do danej grupy treningowej i wspomóc jej trenera w realnych warunkach – zauważa Czyżewski.

Od połowy maja br. każdy „Mobilny” odwiedzał szkołki, wdrażając się w ten sposób w Program Certyfikacji. Od września trenerzy mają już odgórnie narzucony harmonogram pracy. Otrzymują także listę szkótek, które w danym okresie mają odwiedzić. W niektórych województwach trenerzy mogą odwiedzić nawet do 18 szkótek Grassroots w ciągu miesiąca.

Poza trzydziestoma dwoma trenerami Mobilnej AMO wizyty w ramach certyfikacji przeprowadza grupa 44 trenerów edukujących i 18 monitorujących. W sierpniu w podwarszawskim Piasecznie zorganizowano dla nich wszystkich szkolenie, podczas którego trenerzy wymieniali się poglądami i doświadczeniami. Przyswajali też wypracowany model pracy i reguły wizyt, tak aby będąc już w szkołkach i rozmawiając z tamtejszymi szkoleniowcami, zwracać uwagę na te same aspekty.

– Chcemy, by trenerzy pracujący przy programie mówili jednym głosem. Dlatego integrujemy to środowisko, pokazujemy mu, jak jako Szkoła Trenerów PZPN widzimy trening



i jaki powinien być sposób komunikacji ze szkoleniowcami w szkołkach – mówił podczas sierpniowych warsztatów Paweł Grycmann, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN. – Dążymy do tego, żeby wszyscy trenerzy Mobilnej Akademii Młodych Orłów zdobyli uprawnienia trenerów edukatorów. Jesteśmy bowiem świadomi, jak ważna jest ich rola w procesie edukowania innych trenerów – dodaje P. Prętkiewicz.

W środowisku trenerskim wizyta w ramach Programu Certyfikacji owiana jest złą sławą. Bywa, że osoby pracujące w szkołkach zwyczajnie się jej obawiają. Polski Związek Piłki Nożnej stara się zmienić to myślenie. – Mówiąc o tych wizytach, chcemy unikać słowa „ocena”. Trenerzy ze szkótek uczestniczących w programie mają dochodzić do pewnych refleksji i zadawać sobie pytania o to, co podczas danego treningu zrobili dobrze, a co mogliby zrobić lepiej. Wizytami edukacyjnymi chcemy budować polskich trenerów według naszych standardów – zaznacza P. Grycmann. – Pragniemy podnosić jakość pracy trenerów, bo w efekcie skorzystają na tym prowadzone przez nich dzieci. Jednocześnie Program Certyfikacji ma być przyjazny, a informacja zwrotna przekazywana przez trenerów edukujących inspirująca i rozwijająca – dodaje Adam Łopatko, krajowy koordynator kształcenia i licencjonowania trenerów PZPN.

Wizytę trenerów należy zatem traktować jako możliwość do skorzystania z ich wiedzy i doświadczenia. A już z pewnością nie należy jej się bać. Zwłaszcza gdy jest prowadzona przez trenerów Mobilnej AMO, którzy ograniczają się do rozmowy i przekazania wskazówek dotyczących przeprowadzenia treningu (aspektów stricte szkoleniowych) oraz kwestii organizacyjnych (np. przejścia pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami), a w kwestii dokumentacji, planów treningowych, konspektów czy kryteriów programu – do ich weryfikacji i przekazania informacji zwrotnej.

– Projekt Mobilnej AMO jest obecnie naturalnym przedłużeniem tego, co się dzieje na kursach trenerskich – czy w Szkole Trenerów, czy w Wojewódzkich Związkach Piłki Nożnej. Trener po kursie ma teraz zagwarantowaną ciągłą edukację w kolejnych miesiącach swojej pracy – zaznacza Prętkiewicz.

– Co niezwykle istotne, wizyty trenerów Mobilnej Akademii Młodych Orłów nie mają charakteru kontroli. Wszelkie uwagi przez nich przekazywane mają jeden główny cel – podnosić kwalifikacje i umiejętności trenerów pracujących z dziećmi. Chcielibyśmy, żeby z wizyty edukacyjnej korzystali wszyscy trenerzy zatrudnieni w danej szkółce, a nie tylko ten, który akurat prowadzi wybrane zajęcia. Wymiana doświadczeniami na gorąco, w trakcie treningu, to olbrzymia wartość dla pozostałych szkoleniowców – zauważa M. Rozwadowski.



# DLACZEGO INDYWIDUALIZACJA JEST TAK WAŻNYM ELEMENTEM PROCESU SZKOLENIOWEGO?

Planując i realizując proces szkoleniowy, należy wziąć pod uwagę wszystkie aspekty, które wpłyną pozytywnie na rozwój podopiecznych. Niezwykle istotnym aspektem procesu treningowego jest indywidualizacja. O tym, czym ona jest, na co należy zwracać uwagę, myśląc o niej, oraz jakie są dobre przykłady jej stosowania, przeczytacie w poniższym tekście.



Najprościej rzecz ujmując, indywidualizacja to kształtowanie zdolności indywidualnych, a także dostosowanie norm i zasad do potrzeb danej jednostki. Wskazane należy, że pojęcie indywidualizacji inaczej będzie postrzegane w procesie szkoleniowym zawodników dorosłych, a inaczej w szkoleniu dzieci.

Myśląc o indywidualizacji w kontekście starszych kategorii wiekowych, należy wziąć pod uwagę wszystkie parametry przygotowania fizycznego oraz podział zawodników na formacje i pozycje. Biorąc pod uwagę powyższe kwestie, w zajęciach treningowych stosuje się wszelkiego rodzaju urządzenia, które pozwolą nam na bieżąco monitorować reakcje na dane obciążenia i poziom zmęczenia zawodników. Uwzględniając formacje i pozycje zawodników, można zastosować różne środki treningowe, tak aby dany zawodnik

skupiał się przede wszystkim na elementach, które najczęściej występują na jego pozycji.

W młodszych kategoriach wiekowych, gdzie wynik nie odgrywa znaczenia, a najważniejsza jest jednostka, myśląc o indywidualizacji, należy zwracać uwagę na inne kwestie. Raczej nikt nie założy dzieciom pulsometrów czy systemów GPS ani tym bardziej nie zaszufadkuje dzieci do gry na konkretnych pozycjach. W najmłodszych kategoriach indywidualizacja obejmuje działania indywidualne lub grupowe danego zawodnika prowadzone samodzielnie, z trenerem (trenerami) lub partnerem (partnerami), mające na celu podniesienie poziomu zdolności motorycznych, umiejętności technicznych, techniczno-taktycznych lub cech wolicjonalnych niezwiązanych z konkretną pozycją na boisku.

Jak już wspominałem, w szkoleniu dzieci i młodzieży najważniejszy jest zawodnik. Biorąc pod lupę konkretną drużynę dziecięcą, jako trenerzy doskonale zdajemy sobie sprawę, że po latach profesjonalnie w piłkę grać będą tylko nieliczni jej przedstawiciele. Nie ma realnych szans, aby wszyscy zawodnicy trafili do jednej drużyny seniorskiej grającej na wysokim poziomie. Dlatego niezbędne jest skupienie się na jednostce.



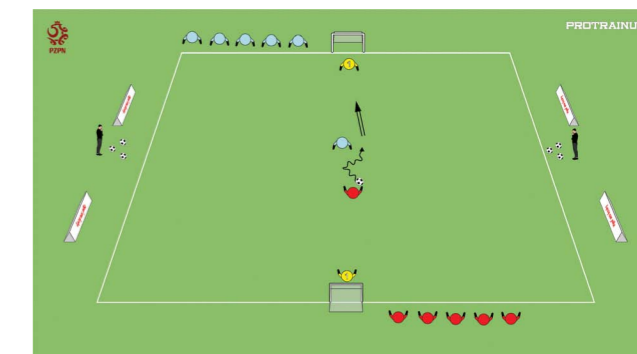
Jednym ze sposobów wpływających na zwiększenie indywidualizacji podczas zajęć jest odpowiednia liczebność grup treningowych. Małe grupy dają trenerowi możliwość obserwacji każdego zawodnika z osobna i właściwego nim kierowania. Wskazane jest, aby jeden trener miał pod opieką ok. 12 zawodników. Przy większej liczbie ćwiczących, w celu lepszego zindywidualizowania zajęć, niezbędna będzie obecność kolejnego trenera. W młodszych kategoriach wiekowych, takich jak skrzat, obecność asystenta jest wskazana nawet przy mniejszej liczbie dzieci. W tym wieku uwaga na dziecku, które jest ciekawe otaczającego je świata, jest niezbędna.

Dzieląc zawodników na grupy treningowe, trzeba wziąć pod uwagę ich poziom umiejętności, możliwości oraz predyspozycje. W tym miejscu należałoby wrócić do momentu tworzenia konspektów treningowych. Zdarza się, że trener prowadzi dwie grupy treningowe, jedna po drugiej. I chociaż obie te grupy różnią się od siebie znacznie pod względem możliwości, trener dla obu ma ten sam konspekt i wymaga od zawodników dokładnie tego samego. Dbając o właściwy rozwój poszczególnych zawodników, powinno się – przynajmniej w części głównej – zastosować inne ćwiczenia, dopasowane do możliwości zawodników bądź też odpowiednio dostosować punkty coachingowe do danej grupy. Pod uwagę należałoby też wziąć wielkość pola gry oraz cele i zadania dla poszczególnych zawodników.

Oczywiście wypada pamiętać o tym, że w młodym wieku zawodnicy mogą szybko zrobić postęp. Dlatego właśnie grupy powinny być elastyczne i zmieniać się wraz ze wzrostem umiejętności podopiecznych. Również podczas treningu warto, w miarę możliwości, dzielić zawodników na podgrupy. Trenerzy powinni umieć zauważyć aktualne potrzeby zawodnika. Jedno dziecko będzie w stanie wykonać dany element już bardzo dobrze i w celu lepszego rozwoju

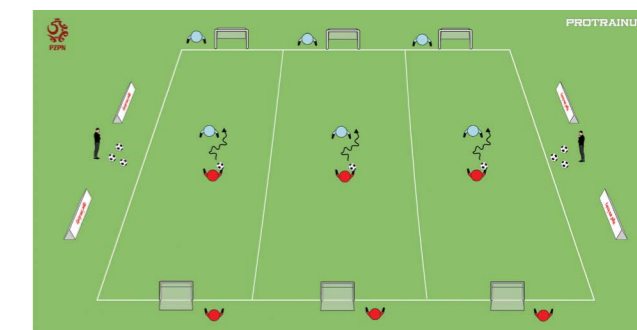
potrzebne będzie zwiększenie tempa jego wykonywania, inne może dopiero opanowywać dany element i w celu poprawnego jego wykonania będzie musiało robić to wolniej. Warto pamiętać też o tym, że zawodnik może opanować jeden element bardzo dobrze, a jednocześnie być trochę słabszy w innym. Dzieląc zawodników, należy wziąć pod uwagę to, czego będą się uczyć w danym ćwiczeniu.

## NIE



Brak podziału na grupy, wszyscy trenerzy w jednym miejscu

## TAK



Trenerzy podzielili zawodników na podgrupy, z każdą grupą jeden trener

Podczas zajęć bardzo ważne jest indywidualne podejście trenera do zawodników. Jeżeli szkoleniowiec widzi, że jego podopieczny w danym aspekcie popełnia błędy, powinien podejść do niego indywidualnie, wziąć na bok i odpowiednio skorygować. Co więcej, w takim przypadku należy wskazać dziecku, co konkretnie musi poprawić w celu lepszego wykonania zadania, a także zrobić dla niego dodatkowy pokaz. Wszystko to można zrobić bez przerywania treningu pozostałym zawodnikom.

Indywidualizacja może się także ujawnić podczas objaśniania ćwiczeń. Każda grupa i każdy zawodnik potrzebują odpowiedniego sformułowania danego zagadnienia, do każdego należy dobrać inne słowa, tak aby w sposób jak najprostszy przekazać zawodnikom dane kwestie. Podobnie sprawa ma się przy zastosowaniu feedbacku po ćwiczeniach. Jeżeli oczekuje się od zawodnika, by w wybrany przez siebie sposób wykonał dany element, należy dać mu informację zwrotną na temat tego, jak to robi.

Zwracając uwagę na predyspozycje zawodników, warto także uwzględnić w procesie szkoleniowym treningi indywidualne dla najzdolniejszych. Taki rodzaj zajęć pozytywnie wpłynie na rozwój wybranych zawodników, a dodatkowo zmobilizuje pozostałych (dążących do znalezienia się wśród wyróżnionych) do bardziej wyťažonej pracy.





Kolejną kwestią są zadania domowe, zlecane zawodnikom do wykonania po treningu. Znając dokładnie potrzeby każdego dziecka, można indywidualnie wskazać mu zadania, które ma opanować na kolejne zajęcia.

Podsumowując, indywidualizacja obejmuje:

- odpowiednie podejście trenera – dostrzeganie i rozumienie zróżnicowania poziomu rozwoju dzieci,
- tworzenie odpowiednich warunków do prawidłowego rozwoju zawodnika w jego własnym tempie,
- uwzględnienie indywidualnych czynników wpływających na rozwój zawodnika,
- uwzględnienie możliwości i umiejętności zawodników,
- odpowiedni dobór środków, form i metod treningowych,
- odpowiednią komunikację z zawodnikami oraz współpracę trenerów,
- tworzenie dodatkowych zajęć poprawiających indywidualne możliwości zawodników.

Biorąc pod uwagę indywidualizację, należy skupiać się zarówno na elementach, które sprawiają danemu zawodnikowi problem, jak i na tych, które wykonuje on bardzo dobrze. W pierwszej kolejności musimy poznać jego mocne i słabe strony, a następnie skupić się na szlifowaniu atutów oraz pracy nad deficytami.

Praca nad ograniczeniami zawodnika pozwala na ich zniwelowanie, co korzystnie wpływa na zrównoważony rozwój. Nie można jednak zapominać o jego mocnych stronach. Zaniedbanie ich spowoduje, że nasz podopieczny nadrobi swoje braki, ale na tle rówieśników nie będzie się niczym wyróżniał.

Nie można przesadzić też w drugą stronę. Ciągła praca wyłącznie nad atutami pozwoli zawodnikowi wypracować

konkretną zdolność na wysokim poziomie. Stanie się ona jego znakiem rozpoznawczym, który jednak, bez poparcia pozostałymi umiejętnościami na odpowiednim poziomie, nie pozwoli mu na zaistnienie w świecie profesjonalnej piłki.

Mając więc na uwadze odpowiedni rozwój zawodnika, należy koncentrować się zarówno nad jego atutach, jak i deficytach, dostosowując proporcje pracy indywidualnie do wieku, umiejętności i potrzeb. Pamiętajmy, że dzieci uczą się szybciej, więc w młodym wieku progres danej zdolności będzie bardziej zauważalny w krótszym czasie. Skok danej predyspozycji w pierwszej fazie będzie wysoki. Kiedy jednak zawodnik opanuje już daną umiejętność dość dobrze, pozostały przyrost będzie odbywał się wolniej.

Poświęcając całą jednostkę treningową pracy indywidualnej z zawodnikiem, warto w pierwszej kolejności skoncentrować się na jego mocnych stronach, które sprawiają mu mniej problemów, a dodatkowo pomogą odpowiednio rozbudzić układ nerwowy. W dalszej części zajęć należy przejść do pracy nad deficytami.

Warto pamiętać, że każdy zawodnik jest inny i ma inne potrzeby. Należy więc zwracać uwagę na jego umiejętności, charakter i mentalność. Dbajmy o odpowiedni postęp zawodników, koncentrując się na ich indywidualnym rozwoju, a nie na wyniku meczu czy turnieju.

\*\*\*

**Kamil Syroka**

Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, legitymujący się licencją UEFA Elite Youth A



# SELEKCJONER

To nie jest zwykły planer.  
Poczuj się jak prawdziwy selekcjoner  
i pracuj poza schematami!



ZMIEN ZASADY GRY!  
ORGANIZER NIE TRACI WAŻNOŚCI  
WRAZ Z UPŁYWEM KALENDARZOWEGO ROKU.



*Johan Cruyff, którego osiągnięcia, autorytet i wpływ na współczesne postrzeganie piłki nożnej są niepodważalne, sam o sobie mówił, że jednym z jego największych atutów była kreatywność. Pojęcie to jest bardzo szerokie, obejmuje olbrzymi obszar wiedzy, umiejętności i motywacji, a przy tym nierozdzielnie kojarzy się z myśleniem.*



## ZARZĄDZANIE KREATYWNOŚCIĄ PODCZAS TRENINGU

**K**reatywność jest jednym z filarów szkolenia dzieci i młodzieży. Jak bardziej precyzyjnie rozszyfrować jej pojęcie w treningu piłki nożnej? Sama gra polega na błyskawicznym postrzeganiu, podejmowaniu decyzji i wykonaniu najlepszego możliwego rozwiązania. Zawodnik kreatywny będzie posiadał umiejętności i cechy pozwalające wybrać najważniejsze potrzebne informacje, przekształcić je i zastosować. W programie szkolenia PZPN na bazie AMO ten proces został dodatkowo wyróżniony mikrocyklem zatytułowanym „Inteligencja piłkarska w kategoriach żak i orlik”.

Żeby zrozumieć, co ma największy wpływ na ten proces, trzeba najpierw spojrzeć, od czego on zależy.

Piłka, przestrzeń, przeciwnik, zawodnicy ze swojego zespołu – we wszystkich fazach gry zawodnik podejmuje decyzje i działania właśnie na podstawie tych punktów odniesienia. Złożoność gry (wielu zawodników na dużej przestrzeni) powoduje nieskończenie wiele możliwych sytuacji i nie sposób się do wszystkich przygotować. Tylko zawodnik, który **świadomie** bierze udział w procesie treningowym, będzie w stanie wyciągać odpowiednie wnioski i znajdować korzystne rozwiązania, w zależności od zaistniałych w danym momencie na boisku problemów. Dlatego tak ważne jest budowanie świadomości zawodników, począwszy od rozpoczęcia zajęć i ich omówienia, a skończywszy na podsumowaniu.

Najlepszym sposobem realizacji w tych częściach będzie zadawanie pytań. Powinny one pojawiać się w treningu

jak najczęściej, ponieważ budują nie tylko świadomość, ale również pewność siebie. Warunkiem kluczowym jest umiejętne ich zadawanie. Pytając, musimy wiedzieć, na co w danej sytuacji zwrócić uwagę. Pomocne w tym będzie zaplanowanie i rozumienie wskazówek. Przykładem takich wskazówek mogą być te zawarte w programie szkolenia PZPN na bazie AMO, dotyczące realizacji gry 1 x 1 w ataku.



**WSKAZÓWKI I KOREKTA TRENERA**

	GRA 1 x 1 W ATAKU	
	Z PRZECIWNIKIEM Z PRZODU	Z PRZECIWNIKIEM Z TYŁU
1. Tempo dryblingu (arytmia)	Kontrola zawodnika broniącego poprzez obrót przez ramię	Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika
Unikanie zatrzymania się z piłką	Dotknięcie do najszybszego obrócenia się z piłką	Prowadzenie piłki blisko przy nodze
Balans ciałem	Zwódt bez piłki przed przyjęciem – żak starszy	Ostonienie piłki ciałem – żak starszy
Zmiany kierunku		Zmiana kierunku prowadzenia piłki (arytmia) – żak starszy

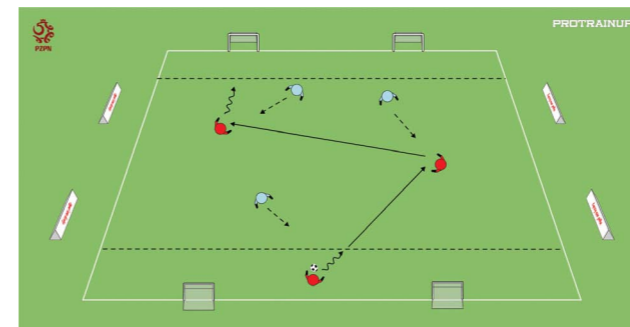
Ken Robinson, uznany w świecie lider w dziedzinie kreatywności, którego wystąpienie TED bije rekordy oglądalności na całym świecie, napisał w swojej książce, że „(...) kreatywność jest wyjściem poza wyobraźnię, bo wymaga, żeby daną rzecz rzeczywiście wykonywać, a nie tylko o niej myśleć (...)”.

Pozwalajmy więc naszym zawodnikom nie tylko odpowiadać na pytania, ale też te odpowiedzi realizować w praktyce. Dajmy im możliwość samodzielnej ewaluacji. Popetnianie błędów jest charakterystyczne dla takiego procesu nauczania. W tym miejscu ważną rolę trenera będzie unikanie krytykowania i utrzymanie pozytywnej atmosfery sprzyjającej swobodzie rozwiązań. Wspominał wcześniej i kształtowane w ten sposób pewność siebie i odwaga będą sprzyjać podejmowaniu „pozytywnego ryzyka”.



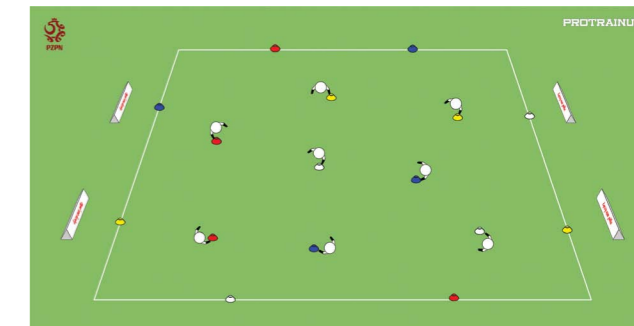
Kreatywny trening to również taki, w którym same zaplanowane środki zawierają elementy decyzyjności. Największym sprzymierzeńcem będzie tu sama gra, która stawia przed zawodnikiem wiele nieprzewidywalnych zadań. Gra, w której trener unika instrukcji, sterowania ograniczającego podejmowanie samodzielnych decyzji. Dobrą inicjatywą będzie natomiast tworzenie sytuacji problemowych (scenariuszy) – inspirujących i aktywizujących zawodników do szukania nowych rozwiązań.

Najpopularniejszymi i najczęściej spotykanymi przykładami wykorzystania w treningu będą gry oparte na Funino autorstwa Horsta Weina. Małe gry (3 x 3) dają zawodnikom większą liczbę kontaktów z piłką, a 4 bramki to więcej decyzji do podjęcia. Istotą tego ćwiczenia jest samodzielność zawodnika, poznawanie gry i nauka przez zrozumienie.



Doskonałym przykładem kreatywnych środków treningowych będą również zabawy. W ich trakcie ćwiczymy u naszych podopiecznych zdolności intelektualne i refleks, jednocześnie rozwijając ich fizycznie i emocjonalnie. Jednak przede wszystkim zabawy sprawiają przyjemność, tworząc pozytywną atmosferę tak ważną w rozwijaniu kreatywności. Nawet najprostszy berek zawiera w sobie wszystkie elementy sprzyjające podejmowaniu decyzji i wprowadzaniu ich w życie.

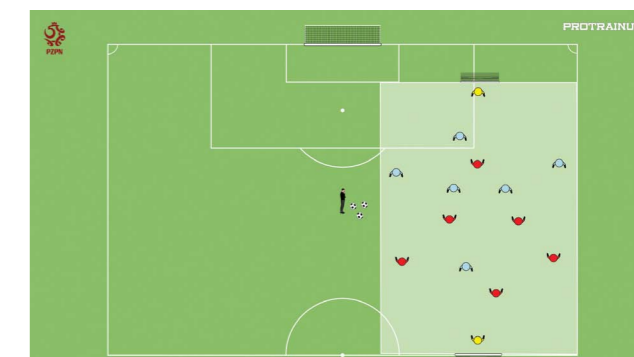
To właśnie gry i zabawy są środkami najczęściej rekomendowanymi w przypadku najmłodszych kategorii wiekowych.



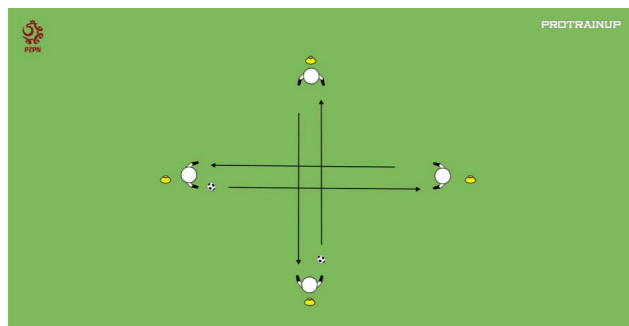
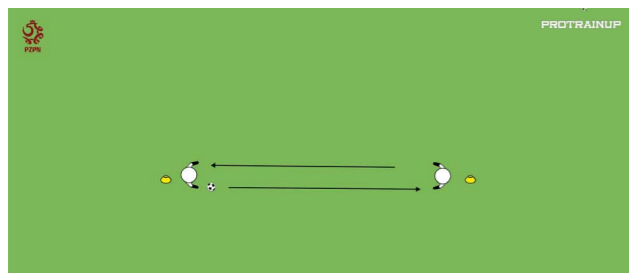
Bardzo często zdarza się, że w treningu stosowana jest forma ściasta. Wielu trenerów uważa ją za dającą największą kontrolę nad procesem treningowym, a także umożliwiającą najbardziej odpowiedni sposób do wyposażania zawodnika w umiejętności techniczno-taktyczne. Warto w tym miejscu po raz kolejny posłużyć się cytatem wspomnianego wcześniej Robinsona: „(...) Postrzeganie edukacji (w naszym przypadku treningu – przyp. aut.) tylko jako przygotowywania na coś, co ma się zdarzyć później, może doprowadzić do pominięcia faktu, że pierwszych kilkanaście lat nie jest próbą. Młodzi ludzie przeżywają swoje życie w tej chwili (...)”.

Jest to niewątpliwie argument, który – mimo że możemy go interpretować wielopoziomowo – opowiada się za stosowaniem opisywanych wyżej kreatywnych środków treningowych, którymi są gry i zabawy. W większości przypadków, aby osiągnąć pożądany efekt, wystarczy tylko zmodyfikować ćwiczenie mające formę ściastą, dokładając do niego elementy decyzyjności. To wszystko w celu uniknięcia jedynie mechanicznego wykonywania zadań.

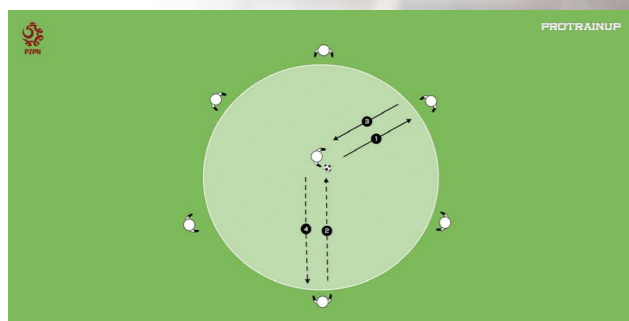
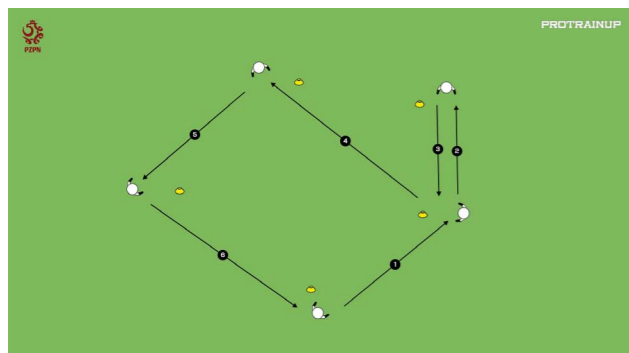
Każda modyfikacja, w której zmieniać się będą takie parametry, jak: piłka, przestrzeń, przeciwnik czy partnerzy z zespołu, będzie środkiem treningowym rozwijającym sferę poznawczą zawodnika.







Możemy to również zobaczyć na tym prostym przykładzie (grafiki poniżej). W pierwszym ćwiczeniu trener zastosował formę ścisłą, w której zawodnicy przemieszczają się za podaniem. W drugim to od decyzji zawodnika zależy, do kogo skierować pytanie i z kim się zamienić.



Autorem tekstu jest **Michał Jaszczuk** – trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, posiadający się licencją UEFA A. W swojej trwającej od 2005 r. karierze szkoleniowej pełnił rolę trenera monitorującego również w innych projektach Polskiego Związku Piłki Nożnej: AMO, Mobilnej AMO oraz O5SM. W przeszłości prowadził m.in. Polonię Nowy Tomyśl, Sokół Pniewy, Pogoń Lwówek oraz AP Reissa.

Pamiętajmy o kilku zasadach, które pomogą nam w treningu i dzięki którym będziemy mogli rozwijać kreatywność u naszych zawodników:

- Stymulujemy zabawami i grami zamiast instruować ćwiczeniami.
- Zadbajmy o dobór środków, w których zawodnicy mają możliwość wyboru. Mogą to być kompleksowe gry zadaniowe, dynamiczne fragmenty gry oraz gra dowolna.
- Konfrontujemy zawodników z różnymi sytuacjami boiskowymi, podczas których muszą oni podejmować decyzje.
- Poprzez odpowiednio dobrane do każdej sytuacji pytania ukierunkowujące pozwólmy piłkarzom odkrywać właściwe rozwiązania oraz ich alternatywy.
- Pamiętajmy, że to samodzielne odkrywanie, a nie ślepe wykonywanie instrukcji padających zza linii bocznej, kształtuje kreatywność.
- Twórzmy pozytywną atmosferę i budujmy zaufanie, które sprzyja rozwojowi pewności siebie.
- Unikajmy schematów i ograniczenia młodych zawodników do wykonywania poleceń.

Podsumowując, kreatywność nie jest pojęciem nowym i skomplikowanym. Niezerwalnie przenika się z pozostałymi filarami szkolenia. W czasach, kiedy piłka nożna uliczna kształtująca kreatywność u wielu pokoleń piłkarzy praktycznie już nie występuje, w naszym treningu musimy zwrócić szczególną uwagę na miejsce i warunki sprzyjające rozwojowi tej niezwykle pożądanej i pożytecznej cechy.

**Michał Jaszczuk**

Trener Monitorujący Program Certyfikacji PZPN



# KONFERENCJA SZKOLENIOWA DLA TRENERÓW PIŁKI NOŻNEJ KOBIET ZA NAMI



*Regularne organizacje konferencji szkoleniowych dla trenerów piłki nożnej kobiet to niewątpliwie jedno z zadań wpisujących się w prowadzoną przez PZPN od lat działalność na rzecz szeroko rozumianego rozwoju piłkarstwa kobiecego. Jedną z nich odbyła się w sierpniu w Łodzi.*

**P**iłkarstwo kobiece w świecie stale się rozwija, tym samym rosną też wymogi organizacyjne, jak też szkoleniowe dla środowiska. Przejawem tego jest chociażby obowiązek posiadania licencji UEFA A dla trenerów piłki nożnej kobiet prowadzących zespoły w rozgrywkach Ligi Mistrzyń UEFA.

Szkolenie i doszkalanie trenerów jest zatem jedną z ważniejszych gałęzi, obok prowadzonych projektów na rzecz popularyzacji i upowszechniania piłki nożnej dziewcząt oraz profesjonalizacji klubów.

Tylko w 2021 r. w ramach dedykowanych kursów organizowanych przez PZPN aż 204 trenerki uzyskały licencję PZPN C/UEFA C, a 40 kobiet nabyło uprawnienia UEFA B. Regularnie, czy to we współpracy z UEFA, czy za pośrednictwem Szkoły Trenerów PZPN, organizowane są kursy trenerskie bądź warsztaty i kursokonferencje dla trenerów i trenerek specjalizujących się stricte w piłkarstwie kobiecym.

– Przedmiotowa konferencja w Łodzi, która zgromadziła niemal 100-osobową widownię, była bezspornie najważniejszym wydarzeniem dla środowiska piłki nożnej kobiet w 2022 r. W takiej formule chcielibyśmy organizować co najmniej jedną konferencję w każdym roku. Forma przeprowadzenia dwudniowych warsztatów składających się zarówno z bloków teoretycznych, jak i zajęć praktycznych, różnorodność tematyki, organizacja panelu dyskusyjnego sprawiła, iż była to niezwykle interesująca i wartościowa konferencja dla uczestników – powiedział Grzegorz Stefanowicz, dyrektor Departamentu Piłkarstwa Kobiecego PZPN.

Zajęcia odbywały się w Auli Politechniki Łódzkiej oraz obiektach ŁKS Łódź przy ulicy Minerskiej. W gronie prelegentów znaleźli się członkowie zarządu PZPN, a zarazem Przewodniczący Komisji ds. piłkarstwa kobiecego Zbigniew Bartnik, Monika Grygorowicz, Piotr Jagieła, Łukasz Maćkowiak, Nina Patalon, Remigiusz Rzepka, Grzegorz Stefanowicz, Ewa Szmítka i Łukasz Wojtala.

**Jacek Janczewski**, Łączy nas piłka





# OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW EDUKATORÓW

## „TRENER NIE MOŻE STAĆ W MIEJSCU”

W niedzielę, 27 listopada 2022 r. Szkoła Trenerów PZPN zorganizowała specjalistyczną konferencję szkoleniową, po raz piątą w ostatnich dwunastu miesiącach. Tym razem wzięli w niej udział trenerzy edukatorzy. – To osoby, którzy zajmują się uczeniem szkoleniowców. Dlatego zależy nam na tym, by podnosić ich poziom i umiejętności. Gdy trener bowiem stoi w miejscu, to znaczy, że się cofa – uważa Piotr Grzelak, zastępca dyrektora Szkoły Trenerów PZPN.

**P**o konferencjach z udziałem skautów, szkoleniowców bramkarzy, młodzieży i kobiet przyszedł czas na edukatorów. Uczestnicy wysłuchali siedmiu wykładów. Organizatorzy zadbałi o spojrzenie polskich i zagranicznych specjalistów. Piotr Marek z Państwowego Instytutu Badawczego mówił, jak rozwijać kluczowe kompetencje trenerskie. Paweł Grycmann, dyrektor Szkoły Trenerów opowiedział o działaniach PZPN (5 × tak) w zakresie nauczania edukatorów. Za praktyczną część wiedzy odpowiadali szkoleniowcy – Adam Łopatko mówił o nawyku intensywności, a Daniel Wojtasz o realizacji celów gry w aspekcie funkcjonalnego podziału stref boiska.

– Chcemy podnosić poziom trenerów edukatorów. To grupa, która dzieli się na mniejsze specjalizujące się w różnych aspektach. Jedni jeżdżą na wizyty monitorujące, kolejni na wizyty edukujące, szkoła mniejsze grupy, prowadzą kursy dla trenerów i zajmują także programem certyfikacji dla akademii – wyjaśniał Grzelak. – Uznaliśmy, że w celu podnoszenia poziomu edukatorów będziemy między innymi pokazywać też, jak to robią w innych krajach – zaznacza.

Zagraniczni eksperci pochodzili z Finlandii i Irlandii. Maiju Kokkonen z Haaga-Helia Uniwersytetu w Helsinkach opowie-

działa uczestnikom, jak wygląda uczenie dorosłych w Finlandii. Hayley Harrison ze Sport Ireland Coaching mówiła, jaki jest system szkolenia i wsparcie dla trenerów edukatorów w tym kraju. Jej rodak Michael McGeehin pochylił się nad rozwojem ekspertów od edukacji w sektorze sportowym.

Kokkonen podkreślała, że w Finlandii korzystają z sześciu zasad ukrytych pod skrótem LEARNS. Przekonywała, że można je przystosować do polskich realiów i będą pomagać edukatorom w uczeniu trenerów.

L (learning) – osoba, która uczy, musi jak najwięcej wiedzieć o uczniu. – Jedni preferują wykłady, drudzy wolą praktykę, dlatego trzeba się przystosować do oczekiwań i stosować różne metody. Edukator powinien wiedzieć, co trener już umie, by nie powtarzać tego samego – mówiła Kokkonen.

– Kolejna litera to E (environment – przyp. red.), czyli środowisko. To niezmiernie istotny element w procesie szkolenia. Uczony musi czuć się bezpiecznie, by nie bał się popełnić błędów. Trzeba też zbudować zaufanie między edukatorem a trenerem, którego uczy. Ważna też jest przestrzeń. Jedna osoba lepiej czuje się w dużej sali, a druga w mniejszej, w której łatwiej porozmawiać – uważa.

A (active) – to aktywne zaangażowanie w proces kształcenia. Chodzi o to, by wciągnąć trenera w naukę. Warto zapewnić mu informację zwrotną, czy idzie we właściwym kierunku.

R (reflection) – refleksja. – Trzeba wpływać na trenerów, by potrafili się zastanowić nad tym, czego się właśnie dowiedzieli. Pomaga w tym na przykład rozmowa czy zadawanie pytań przez edukatora. Jeśli zabraknie refleksji, może się okazać, że niczego się nie nauczymy – twierdzi Kokkonen.

– N (new) jako nowość. Edukator musi być na bieżąco z tym, co dzieje się w danej branży. To oznacza, że sam też powinien się uczyć i szukać sposobów, jak pomagać trenerom w nauce.

Na koniec S, czyli stretch (rozciągac). Trzeba wypychać, wyciągać trenerów ze strefy komfortu, wtedy powinni się lepiej uczyć. Nie można jednak zapomnieć, by robić to w sposób wspierający – dodała.

Hayley Harrison, dyrektorka programowa Sport Ireland Coaching, opowiedziała uczestnikom konferencji, jak funkcjonują programy wspierające trenerów edukatorów w Irlandii. Pierwsze powstały tam już w 1992 r. – Teraz wygląda to tak, że jest ok. 30 osób, które zajmują się szkoleniem trenerów edukatorów i obejmują to ok. 30 dyscyplin sportowych. Kolejna grupa to asesory, którzy nadzorują i wspierają edukatorów. I wreszcie sami edukatorzy, którzy prowadzą kursy dla szkoleniowców – wyliczała Harrison.

Edukatorem w Irlandii może zostać trener, który osiągnął najwyższy poziom szkoleniowy w danej dyscyplinie. W przypadku piłki nożnej byłoby to UEFA Pro. Powinien też chcieć się rozwijać i przez ostatnie co najmniej pięć lat być aktywnym w zawodzie. Jest jeszcze jeden ważny warunek – musi zostać wskazany przez konkretny związek sportowy. Wyszukanie trenera edukatora trwa od 12 do 18 miesięcy. Najpierw kandydat jest na kursie przez pięć weekendów. Potem wraca do swojego związku i praktykuje wszystko, czego dowiedział się w pierwszym etapie.

– Po kursie edukator potrafi opisać, czego się dowiedział, zaplanować rozwój trenera, analizować jego zachowania i ocenić jego kompetencje. Powinien też stać się liderem rozwoju trenerskiego w swojej dyscyplinie – uważa Harrison. – Dlatego szkolenie podzielone jest na cztery moduły: wprowadzenie, praktyka rozwoju trenera, na którą poświęcamy najwięcej czasu, praca nad poszerzaniem umiejętności i rola przywódcy – mówiła.

Edukatorzy dużo czasu poświęcają na monitorowanie szkolących się trenerów, a także ich wspieranie. Mogą sugerować, by szkoleniowiec brał udział w różnych kursach, warsztatach czy webinarach. Wszystko po to, by stawał się coraz lepszym trenerem. – Jeśli edukator uważa, że szkoleniowcowi piłki nożnej przyda się kurs z gimnastyki sportowej, to powinien mu to zaproponować. To może być też szkolenie zupełnie niezwiązane ze sportem, ale rozwijające umiejętności, który się w tym przydadzą – dodała Harrison.

W Polsce jest ok. 200 trenerów edukatorów w piłce nożnej. Jest kilka znanych nazwisk – m.in. Ryszard Robakiewicz, Radosław Mroczkowski, Rober Kasperczyk, Tomasz Tułacz, Dariusz Wójtowicz czy Dariusz Śledziwski. – Jeszcze kilka temu warunkiem podstawowym było posiadanie licencji UEFA A. Teraz uważamy, że kandydat na edukatora musi mieć doświadczenie, które upoważnia do edukowania innych. Trzeba pamiętać, że to nie jest nauczanie dzieci, lecz dorosłych, a to się bardzo różni. Musimy pokazać naszym edukatorom, jak to robić, by efekt był coraz lepszy – twierdzi Grzelak. – Samych edukatorów też trzeba oceniać, czy się rozwijają. Oni też mają świadomość, że muszą pracować nad sobą. Jak było powiedziane na konferencji, trener, który stoi w miejscu, tak naprawdę się cofa – podkreślił.

Andrzej Klemba. Łączy nas piłka

