

OKT ELITE YOUTH A: JAK MŁODZIEŻOWIEC STAJE SIĘ SENIOREM.
„KLUCZOWA JEST UMIEJĘTNOŚĆ DOBRANIA ŚCIEŻKI”

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

TRENER

NR 4/2024 (173)



ROK HISTORYCZNYCH AWANSÓW W PIŁCE KOBIECEJ I MŁODZIEŻOWEJ



**ZGRUPOWANIE REPREZENTACJI POLSKI Kobiet U17
JAK KADRA PRZYGOTOWYWAŁA SIĘ DO MISTRZOSTW ŚWIATA
- DOMINIKANA 2024**

ZGRUPOWANIE SELEKCYJNE U20
Przykładowy trening: doskonalenie działań grupowych i zespołowych

**EDUKACJA TRENERÓW-EDUKATORÓW:
KLUCZ DO ROZWOJU PIŁKARSKIEJ PRZYSZŁOŚCI**

**Asystent
Trenera**
JEST Z DRUGIEJ STRONY

PRECISION ON POINT



PHANTOM GX

Łączy nas piłka



Za nami bardzo owocny szkoleniowy rok. Z jednej strony mieliśmy ogromne powody do dumy i radości z awansów reprezentacji młodzieżowych na finały mistrzostw Europy czy świata oraz historycznego awansu reprezentacji Polski A kobiet na mistrzostwa Europy. Z drugiej, mistrzostwo Polski uczestnika kursu UEFA Pro Adriana Siemieńca. On i kolega z tego samego kursu Goncalo Feio stanowili parę najmłodszych trenerów prowadzących zespoły w europejskich pucharach w obecnym sezonie.

To wszystko pozwala nam bardzo optymistycznie patrzeć w przyszłość, w kontekście rozwoju całego piłkarskiego ekosystemu w Polsce. Wysokie oceny ewaluacyjne przedstawicieli UEFA i FIFA sprawiły, że w wielu aspektach szkoleniowych możemy być wzorem do naśladowania, a nawet punktem odniesienia.

To również wyjątkowy rok z perspektywy liczby wydarzeń edukacyjnych dla trenerek i trenerów w Polsce. Kilka ogólnopolskich konferencji, kilkadziesiąt webinarów, publikowanie najlepszych wystąpień egzaminacyjnych absolwentów Szkoły Trenerów PZPN i wiele innych inspiracji już na stałe wpisały się w roczny kalendarz wydarzeń edukacyjnych.

Dodatkowo oferta szkoleniowa PZPN wzbogaciła się o cykliczne serie filmów edukacyjnych takich jak: *Piłka po angielsku*, *Efektywne nauczanie*, *Taktyczny czwartek* i *Od planowania do treningu*. Jeżeli dodamy do tego bardzo bogatą liczbę szkoleń organizowanych przez Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej, to łącznie uzyskujemy imponującą bazę aktualnej wiedzy dostępną niemal dla każdego.

Rok 2024 to również kontynuacja kursów specjalistycznych dla Dyrektorów Sportowych i Akademii czy trenerów przygotowania motorycznego, analityków i skautów. Niezwykle pozytywny feedback z tych kursów utwierdza nas w przekonaniu, że inwestycja w kompetencje ludzi tworzących środowisko wokół zawodnika to właściwa droga, którą chcemy podążać w nadchodzącym roku.

Wierzmy, że rozwój trenera idzie w parze z rozwojem zawodnika. Lepszy trener to lepszy zawodnik. Dlatego w 2025 roku będziemy kontynuować dzielenie się wiedzą, dobrymi praktykami oraz inspiracjami z wyjazdów krajowych i zagranicznych. Chcemy jeszcze częściej pokazywać potencjał polskich szkoleniowców na różnych poziomach współzawodnictwa. O kolejnych nowych inicjatywach i planach poinformujemy już w styczniu.

Paweł Grycmann, Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN



SPIS TREŚCI

ROK HISTORYCZNYCH AWANSÓW W PIŁCE KOBIECEJ I MŁODZIEŻOWEJ	6
SPECYFIKA ZGRUPOWAŃ SELEKCYJNYCH KADRY U20	8
ZNACZENIE SELEKCJI I ROZWOJU ZAWODNIKÓW W KONTEKŚCIE ZGRUPOWAŃ SELEKCYJNYCH ORAZ PRACY W AKADEMII PIŁKARSKIEJ	9
ROZWÓJ ZAWODNIKÓW W KADRZE SELEKCYJNEJ I AKADEMII LECHA POZNAŃ – PODOBIENSTWA I WYZWANIA	10
POSZUKIWANIE TALENTU W KLUBACH PIŁKARSKICH – CHARAKTER CZY UMIEJĘTNOŚCI?	11
SPECYFIKA PRACY Z BRAMKARZAMI NA ZGRUPOWANIACH SELEKCYJNYCH	12
ZGRUPOWANIE SELEKCYJNE U20	14
ZGRUPOWANIE REPREZENTACJI POLSKI KOBIEC U17 PRZED WYJAZDEM NA MISTRZOSTWA ŚWIATA – DOMINIKANA 2024	18
EDUKACJA TRENERÓW-EDUKATORÓW: KLUCZ DO ROZWOJU PIŁKARSKIEJ PRZYSZŁOŚCI	22
DLACZEGO KOMPETENCJE TWARDE SĄ NIEZBĘDNE W PRACY TRENERA PIŁKI NOŻNEJ	24
DLACZEGO KOMPETENCJE MIĘKKIE SĄ KLUCZOWE W PRACY TRENERA PIŁKI NOŻNEJ	25
JAK MŁODZIEŻOWIEC STAJE SIĘ SENIOREM. „KLUCZOWA JEST UMIEJĘTNOŚĆ DOBRANIA ŚCIEŻKI”	28
PIERWSZA SESJA KURSU UEFA ELITE YOUTH A – REFLEKSJE I DOŚWIADCZENIA	30
TRENERZY CERTYFIKOWANYCH SZKÓŁEK WYEDUKOWANI. „BARDZO ZALEŻY IM NA ROZWOJU”	32
PODSUMOWANE PIERWSZEGO ZJAZDU W RAMACH KURSU UEFA FITNESS B. ROZWÓJ, OCENA, POSTĘP	34
MOJA PRACA PASJA NA CO DZIEŃ	36
MATEUSZ SROKA: JESTEŚMY NAJLEPSZĄ DRUŻYNĄ W EUROPIE	42



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





RETRO KADRA to ponadczasowa pasja do reprezentacyjnej piłki, jej historii oraz podziw dla boiskowych bohaterów i bohatererek. To historia, wspólnota oraz duma z naszych korzeni, dzięki którym razem celebруем wsparcie dla Reprezentacji Polski.

sklep.laczynaspilka.pl



ROK HISTORYCZNYCH AWANSÓW W PIŁCE KOBIECEJ I MŁODZIEŻOWEJ

19 grudnia 2024 r. w siedzibie Polskiego Związku Piłki Nożnej odbyło się spotkanie z dziennikarzami, którego motywem przewodnim było podsumowanie roku w piłce kobiecej i młodzieżowej. Ze strony federacji w wydarzeniu wzięli udział dyrektor sportowy Marcin Dorna oraz selekcjonerzy Nina Patalon (reprezentacja Polski A kobiet) i Adam Majewski (reprezentacja Polski U21).

Spotkania medialne podsumowujące pewne etapy pracy z reprezentacjami stają się powoli tradycją. Podobnie jak to, że w pierwszej ich części, będącej wprowadzeniem do dalszej dyskusji, głos zabiera Marcin Dorna. Tym razem dyrektor sportowy PZPN przypomniał pokrótce najważniejsze turnieje, w których w ostatnich trzech latach, czyli w erze postpandemicznej, uczestniczyły nasze drużyny narodowe. W roku 2024 lista obecności w turniejach finałowych rangi mistrzowskiej wydłużyła się o EURO U17 kobiet i mężczyzn, a także o kobiecy mundial w tej kategorii wiekowej.

– Cieszymy się, że w ostatnich latach znajdujemy się w gronie federacji najregularniej wprowadzających swoje reprezentacje do poszczególnych turniejów. Rywalizacja z najlepszymi to optymalne środowisko do rozwoju. W kategorii U17 mężczyzn na ostatnich trzech turniejach finałowych za każdym razem rywalizowaliśmy z późniejszymi zwycięzcami – podsumował jedną z części swojej prezentacji Dorna. – Kolejne awanse to efekt systemowego działania, o czym świadczy chociażby przykład męskiego EURO U17. Na tę imprezę dostawaliśmy się trzy razy z rzędu z trzema różnymi selekcjonerami – dodał.

W przyszłym roku lista turniejów z udziałem Biało-Czerwonych powiększy się co najmniej o trzy kolejne pozycje. Nasze reprezentacje wystąpią w mistrzostwach Europy U19 kobiet, które organizowane będą na Podkarpaciu, w seniorskim EURO kobiet, do którego Polki dostały się po raz pierwszy w historii, a także w EURO U21 mężczyzn. Do tego ostatniego turnieju Biało-Czerwoni awansowali po raz pierwszy w tym wieku bez potrzeby gry w barażach.

W grze o kwalifikację do przyszłorocznych turniejów EURO U17 kobiet i mężczyzn oraz do EURO U19 mężczyzn pozostają kolejne nasze reprezentacje. W U17 wiosną walka toczyć się będzie dodatkowo o awans do mistrzostw świata, które od 2025 r. odbywać się będą co roku, a udział w nich brać będzie więcej drużyn niż dotychczas.

W dalszej części spotkania Dorna opowiedział nieco o zakulisowej pracy departamentu szkolenia i reprezentacji narodowych, w dużej mierze skupiając się na kwestii skautingu: krajowego i zagranicznego. W Informatycznym Systemie Obserwacji i Skautingu (ISOS) dokumentowanych jest ok. 120 meczów tygodniowo, a wnioski z obserwacji poszczególnych zawodników są omawiane podczas cotygodniowych spotkań selekcjonerów z dyrektorem.

Swoje spotkania odbywają ponadto grupy specjalistyczne: trenerów przygotowania motorycznego, bramkarzy, analitycy. Wszystko po to, by na ścieżce reprezentacyjnej każdemu utalentowanemu zawodnikowi i każdej utalentowanej zawodniczce dać szansę poprzez stworzenie mu/jej indywidualnej ścieżki rozwoju. Regularnie z trenerami kadr młodzieżowych spotyka się również selekcjoner pierwszej reprezentacji – Michał Probiez.

Po wystąpieniu Marcina Dorna po kilka słów od siebie powiedzieli selekcjonerzy Nina Patalon i Adam Majewski. Następnie przyszedł czas na zadawanie pytań przez dziennikarzy, których w siedzibie federacji zebrało się ponad dwudziestu. Początkowo wszystkie były kierowane do trenerki kobiecej reprezentacji.

– Wierzę w to, że wasza liczna obecność i fakt, że pierwszych dziesięć pytań było skierowanych do selekcjonerki, świadczą o tym, że interesujecie się piłką kobiecą – uśmiechnął się w pewnym momencie Dorna. – Nadchodzące turnieje: nasze pierwsze seniorskie EURO oraz organizowane w naszym kraju mistrzostwa w kategorii U19 będą miały dwa wymiary – sportowy i promocyjny. Kto był na spotkaniach naszych kobiecych reprezentacji, ten wie, że ich mecze są bardzo dobrym produktem pod względem taktycznym, technicznym i motorycznym. Przyszły rok będzie dla kobiecego futbolu w Polsce wyjątkowy. Naszą wspólną rolą jest sprawić, aby udział w dużych turniejach wpłynął na zachęcenie dziewczynek do treningów piłkarskich – zaapelował na koniec Dorna.

Rafał Cepko, Łączy nas piłka



NINA PATALON: NASZ SUKCES POKAZUJE, ŻE WARTO UFAĆ I REALIZOWAĆ DŁUGOTERMINOWE PROJEKTY

– Oczywiście jesteśmy bardzo szczęśliwi z wywalzonego awansu na mistrzostwa Europy. Ci, którzy śledzili nasze poczynania, doskonale wiedzą, jak wyglądała droga na turniej finałowy. To był długoterminowy proces, który miał bardzo różne przebiegi. Nasza drużyna miewała słabsze momenty, dyspozycje i czasami nie wszystko funkcjonowało tak, jak powinno, ale dotrwaliliśmy do samego końca. Zrealizowaliśmy cel w ostatnich meczach barażowych. Nasz sukces pokazuje tylko, że warto ufać i realizować długoterminowe projekty – powiedziała Nina Patalon podczas spotkania podsumowującego rok w piłce kobiecej i młodzieżowej w 2024 r.

– Jeśli chodzi o turniej mistrzostw Europy, to wiadomo, że gospodarz ma swoją grupę ułożoną nieco łaskawiej niż pozostali. Patrząc na kulki z naszego koszyka, myślę, że każdy chciał być na miejscu Finlandii. Uważam jednak, że w tym momencie nie możemy analizować, czy losowanie było dobre, czy złe. To są mistrzostwa Europy, w których wystąpi tylko szesnaście najlepszych drużyn. Losowanie jest dla nas optymalne, bo zespół niemiecki znamy z dywizji A, ze Szwedkami także miałyśmy okazję rywalizować. Poznamy również mocne i silne strony zespołu Dunek, który ma styl gry typowo skandynawski, mające swoje gwiazdy znane w Europie.

– Doświadczenie i nabyta wiedza na pewno pozwolą się nam bardzo dobrze przygotować, aby zaprezentować się na tym turnieju z jak najlepszej strony. Myślę, że to najlepsze rozwiązanie, że w pierwszym meczu zagramy z najsilniejszym zespołem. Niemki to taki przeciwnik, który się rozkręca, i ten mecz będzie kluczowy. Obydwa zespoły nie będą jeszcze tak pootwierane, jak w kolejnych spotkaniach.

– Jeśli chodzi o przygotowania do mistrzostw Europy, to mamy kilka okienek FIFA. Pierwszy etap zostanie wykorzystany na rozgrywki Ligi Narodów, później zawodniczki będą miały zasłużony urlop, bo kończą sezon nie zmaganiem ligowymi, a rywalizacjami w Lidze Narodów. Po zakończeniu tego etapu mamy trochę odpoczynku i następnie dziesięć dni przygotowań do mistrzostw Europy w Szwajcarii.

JJ



ADAM MAJEWSKI: SIŁĄ NASZEJ REPREZENTACJI JEST ZESPÓŁ

Portugalia, Francja i Gruzja będą grupowymi rywalami reprezentacji Polski podczas przyszłorocznych mistrzostw Europy do lat 21. Wszystkie te ekipy w trakcie ostatniej edycji turnieju – w 2023 r. – dotarły do ćwierćfinałów. Biało-Czerwoni, którzy wracają na EURO po sześciu latach, rozegrają swoje mecze na stadionach w Żylinie oraz Trenczynie.

– Od momentu wywalżenia awansu na mistrzostwa Europy żyjemy już tym turniejem. Pozostało jednak sześć miesięcy. W sporcie to bardzo dużo czasu, bo tu chodzi o formę zawodników, kontuzje, współpracę z pierwszą reprezentacją, która jest priorytetem. Naszym głównym zadaniem jest dostarczenie jej jak największej liczby zawodników. Część z nich już zadebiutowała w ostatnim czasie: Dominik Marczuk, Antoni Kozubal, Filip Marchwiński, wcześniej Kacper Kozłowski czy Patryk Peda. Mam jednak nadzieję, że mimo wszystko pojadą z nami na mistrzostwa – powiedział selekcjoner kadry do lat 21 Adam Majewski.

W kwalifikacjach Polacy wygrali siedem spotkań, jedno zremisowali i dwa przegrali. – Zebrali mnóstwo doświadczenia. Widać było, że pewność siebie u nich rośnie. Chcą trafić do pierwszej kadry, do lepszych klubów i oprócz umiejętności, potrzebna jest też odpowiednia mentalność. Ostatni mecz z Niemcami pokazał, że można wyjść z każdej sytuacji. Trzeba umieć potączyć serce i głowę, by osiągać sukcesy – uważa trener Majewski.

– Awans na Euro? Mam na to swoją teorię. Urodziłem się w Wigilię, także grudzień to dla mnie fajny czas i być może jestem dzieckiem szczęścia. A tak całkiem serio – cieszę się, że udało się wywalczyć ten historyczny awans, ale to przede wszystkim zasługa zawodników i sztabu, który ze mną pracował.

– Obojętnie, co bym nie powiedział o losowaniu, to nie ma znaczenia. Liczą się punkty. Oczywiście, wszyscy skreślają Gruzję i mówią, że to najstarszy zespół. Tymczasem Gruzja na poprzednich mistrzostwach Europy wygrała swoją grupę, wyprzedzając Portugalię, Holandię i Belgię. Dlatego absolutnie nie możemy lekceważyć tego rywala. Przygotowujemy się do meczu z nim z pełną pokorą i świadomością własnych umiejętności. Trzy punkty na start mogą dać pewien komfort.

– Oczywiście lepiej grać przy zapelnionych, a nie pustych trybunach. Liczymy, że kibice wykorzystają to, że odległość nie jest daleka [mistrzostwa Europy U21 odbędą się na Słowacji – przyp. red.]. Liczymy na pełne wsparcie. Będziemy grać dwa mecze w Żylinie. Tam będzie nasza baza. Na trzeci mecz z Portugalią przeniesiemy się tylko na jedno spotkanie do Trenczyna.

PD



SPECYFIKA ZGRUPOWAŃ SELEKCYJNYCH KADRY U20

Zgrupowania selekcyjne w kadrze U20 mają istotne znaczenie w procesie oceny i weryfikacji młodych piłkarzy, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z międzynarodową piłką. Ich głównym celem jest stworzenie przestrzeni, gdzie trenerzy mogą obserwować zawodników, którzy od dłuższego czasu nie brali udziału w żadnych rozgrywkach międzynarodowych, takich jak reprezentanci rocznika 2005.



Zasady selekcji pomagają ustalić ostateczny skład grupy, jednak proces ten bywa trudny. Czasem zawodnicy przyjeżdżają z różnych lig i klubów, różniąc się poziomem gry oraz doświadczeniem, co naturalnie wpływa na ich pewność siebie i umiejętności.

WYZWANIA I ROLA ZGRUPOWANIA

W czasie zgrupowania zawodnicy z różnych środowisk rywalizują nie tylko o miejsce w drużynie, ale także o swoją przyszłość w reprezentacji. Trenerzy stosują system ocen, w którym każdy z ośmiu trenerów przyznaje zawodnikom noty po każdym treningu i meczu. System ten pozwala na obiektywne porównanie wyników, jednak nadal nie eliminuje wszystkich wyzwań – niektóre decyzje są trudne z powodu różnorodnych czynników, jak stres, doświadczenie, a nawet różnice kulturowe.

OCENA ZAWODNIKÓW – WIĘCEJ NIŻ TYLKO UMIEJĘTNOŚCI

Oceniając zawodników, trenerzy patrzą nie tylko na technikę, ale także na ich postawę poza boiskiem, ambicje, zdolności komunikacyjne i funkcjonowanie w zespole. Ważne jest, by reprezentant kraju nie tylko posiadał odpowiednie umiejętności, ale też potrafił współpracować z innymi, okazywał determinację i gotowość do rozwoju.

Trenerzy oceniają również aspekty mentalne i fizyczne zawodników, czyli to, jak reagują na trudne sytuacje, jakie są ich cechy przywódcze oraz jaką mają siłę psychiczną.

TWORZENIE ZESPOŁU

Podczas zgrupowania zawodnicy są podzieleni na grupy i rywalizują ze sobą w różnych ustawieniach. Trenerzy pozostawiają im pewną swobodę w organizacji statych fragmentów gry, co daje możliwość obserwacji, kto naturalnie podejmuje rolę lidera, kto jest kreatywny, a kto dobrze wykonuje zadania w ramach zespołu. Taki format pozwala zawodnikom na wykazanie się zarówno indywidualnie, jak i jako członkowie grupy, co jest kluczowe w grach zespołowych.

PODSUMOWANIE

Zgrupowania selekcyjne to intensywny proces oceny zawodników, który wymaga zarówno elastyczności, jak i systematyczności. Dzięki starannej analizie umiejętności oraz obserwacji zachowań w trudnych sytuacjach, trenerzy mogą podjąć najlepsze decyzje, by wyłonić przyszłych reprezentantów. Te krótkie, intensywne obozy dają zawodnikom szansę na rozwój, a trenerom możliwość bliższego poznania młodych talentów, które mogą wzmocnić drużynę narodową.

Miłosz Stepiński Selekcjoner reprezentacji Polski U20

CEL ZGRUPOWAŃ SELEKCYJNYCH

Dla zawodników młodzieżowych dłuższa przerwa od rywalizacji międzynarodowej może oznaczać znaczące zmiany w ich przygotowaniu oraz poziomie gry. W ciągu kilku miesięcy wielu z nich może zniknąć ze sceny lub wręcz przeciwnie – mogą pojawić się nowe talenty, które wcześniej były mniej znane. Dlatego selekcja pozwala ocenić obecny stan zawodników i sprawdzić, jak wyglądają na tle innych, zarówno tych grających w kraju, jak i za granicą.

PROCES SELEKCJI – POZYTYWNA I NEGATYWNA

W zgrupowaniach selekcyjnych stosowane są dwa podejścia do wyboru zawodników:

- Selekcja negatywna:** Jeśli o wolne miejsca w zespole rywalizuje więcej zawodników niż dostępnych pozycji, trenerzy identyfikują najłabszego zawodnika, który w tym momencie prezentuje się gorzej od innych. Pozostali zawodnicy przechodzą do dalszej weryfikacji w trakcie zgrupowania zasadniczego.
- Selekcja pozytywna:** Kiedy o jedno miejsce rywalizuje kilku zawodników, trenerzy wybierają najlepszego, którego poziom wyróżnia się na tle pozostałych.

ZNACZENIE SELEKCJI I ROZWOJU ZAWODNIKÓW W KONTEKŚCIE ZGRUPOWAŃ SELEKCYJNYCH ORAZ PRACY W AKADEMII PIŁKARSKIEJ

Praca z młodzieżą w piłce nożnej wymaga kompleksowego podejścia, szczególnie podczas zgrupowań selekcyjnych, które mają na celu wyłonienie zawodników do dalszej współpracy. Jednocześnie ważne jest, aby zawodnicy z tych spotkań wynosili coś wartościowego – nawet jeśli nie wrócą na kolejne zgrupowanie, powinni zdobyć umiejętności, które będą rozwijać ich w klubach. Naszym celem jest, aby każdy zawodnik stał się choć o 1% lepszy, wracając z każdego zgrupowania.

INDYWIDUALIZACJA W PRACY Z ZAWODNIKAMI

W pracy trenerskiej skupiamy się na analizie indywidualnych umiejętności każdego zawodnika – ich zachowań na boisku, współpracy z partnerami, a także ich reakcji na różne sytuacje. Analiza pomaga zidentyfikować elementy, nad którymi piłkarz powinien popracować, by osiągnąć wyższy poziom. Na zgrupowaniu selekcyjnym każdy zawodnik otrzymuje feedback dotyczący tego, co może poprawić, a podczas zgrupowania zasadniczego weryfikujemy, czy zawodnicy wykonują postępy.

W sztabie trenerskim mamy podział na pozycje – każdy z trenerów zajmuje się inną grupą, np. wahadłowymi, bramkarzami, środkowymi pomocnikami czy obrońcami. Taka organizacja pozwala nam lepiej dostosować trening do specyfiki każdej pozycji i daje zawodnikom bardziej spersonalizowaną opiekę.

PRACA W AKADEMII – INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO ROZWOJU

W akademii, w której pracuję, kluczową rolę odgrywa indywidualizacja treningu. Obserwujemy, jak zawodnicy reagują na różne wyzwania i gdzie potrzebują wsparcia. Doceniam, kiedy młodzi piłkarze zauważają, że są traktowani indywidualnie – widzą, że ich potrzeby są analizowane i że mają szansę na ciągły rozwój. Dbanie o indywidualne podejście pomaga w budowaniu więzi i zwiększa ich zaangażowanie.

SELEKCJA I NABÓR ZAWODNIKÓW DO AKADEMII

Proces selekcji do akademii zmienił się z biegiem lat. Kiedyś skupialiśmy się głównie na umiejętnościach technicznych. Dziś równie ważne są dla nas pracowitość i poziom świadomości zawodników. Selekcja trwa zazwyczaj kilka dni, a kandydaci mają możliwość mieszkania w bursie, co pozwala nam zaobserwować ich codzienne zachowanie oraz sposób funkcjonowania w szkole sportowej.

Często zawodnicy, którzy osiągają dobre wyniki w nauce, wykazują również wyższy poziom świadomości, co przekłada się na ich rozwój sportowy. Świadomość, zrozumienie celu pracy i gotowość do wyznaczania krótkoterminowych i długoterminowych celów to cechy, które pozwalają młodym sportowcom odnosić sukcesy w dłuższej perspektywie.

SUKCESY ZAWODNIKÓW – PRZYKŁADY Z AKADEMII

W naszej akademii sukcesem jest, kiedy zawodnik z młodzieżówki gra regularnie w drugiej lub trzeciej lidze. Mieliśmy już takie przypadki – w tym roku jeden z naszych zawodników dołączył do drużyny w Goczałkowicach i z powodzeniem



rywalizuje na poziomie trzeciej ligi, mimo młodego wieku. Wielu zawodników, którzy cechują się wyższym poziomem świadomości i zaangażowania, trafia do wyższych poziomów, a nawet do kadry narodowej.

KLUCZOWE CECHY ZAWODNIKÓW, KTÓRZY ODNOSZĄ SUKCESY

Obecnie w świecie piłki nożnej dużą rolę odgrywa profesjonalne podejście do kariery i gotowość do pracy nad sobą. Czasami zawodnicy, którzy jeszcze nie są najlepsi w swojej grupie, mogą dzięki ciężkiej pracy osiągnąć sukces w ciągu kilku lat. Współczesna piłka nożna wymaga od nich nie tylko wysokiego poziomu umiejętności, ale także świadomości celów i wytrwałości w ich realizacji.

Obserwuję, że zawodnicy z determinacją i gotowością do codziennego rozwoju wyróżniają się wśród rówieśników. To oni są gotowi zainwestować czas i wysiłek, aby stać się lepszymi. Piłka nożna przeszła metamorfozę i wymaga od zawodników pełnego zaangażowania, wyższej świadomości oraz zrozumienia, co i dlaczego robią.

Zygmunt Biliński II trener reprezentacji Polski U20
Koordynator piłki 11-osobowej w Akademii SMS Tychy

ROZWÓJ ZAWODNIKÓW W KADRZE SELEKCYJNEJ I AKADEMII LECHA POZNAŃ – PODOBIENSTWA I WYZWANIA

Zarówno zgrupowania selekcyjne kadry U20, jak i praca np. w Akademii Lecha Poznań skupiają się na odpowiednim doborze zawodników oraz ich wszechstronnym rozwoju. Proces selekcji, szczególnie na poziomie młodzieżowym, to klucz do zbudowania skutecznego zespołu opartego na talentach, które wpisują się w filozofię klubu.

SELEKCJA ZAWODNIKÓW – PODOBIENSTWA W KADRZE I AKADEMII

Podstawowym celem zgrupowań selekcyjnych jest wyłonienie zawodników o odpowiednim profilu, którzy mogą kontynuować swoją karierę w kadrze U20 lub U21. Wybór jest często oparty na obserwacji zawodników przez sztab trenerski, który analizuje ich występy na żywo oraz za pomocą programów skautingowych. W Akademii Lecha Poznań selekcja wygląda podobnie – młodzi zawodnicy trafiają do zespołów, gdzie są oceniani pod kątem dopasowania do profilu poszukiwanego przez klub.

Zespół U15 to pierwszy etap, w którym zawodnicy zaczynają treningi we Wronkach. Do tego czasu zawodnicy trenują w Poznaniu, a na podstawie obserwacji i analizy są przydzielani do odpowiednich zespołów i pozycji. Proces selekcji w obu przypadkach – zarówno w kadrze, jak i w akademii – ma na celu odkrycie i rozwinięcie talentów, które będą mogły rywalizować na wyższych szczeblach piłkarskich.

DYNAMICZNY ROZWÓJ I PRZECHODZENIE ZAWODNIKÓW DO WYŻSZYCH KATEGORII

W Akademii Lecha Poznań, podobnie jak w kadrze, zawodnicy rywalizują często w wyższych kategoriach wiekowych, jeżeli wykazują odpowiedni poziom umiejętności i dojrzałości piłkarskiej. W akademii już w grupie U15 na 23 zawodników aż 8 pochodzi z młodszego rocznika. Część z nich, po obserwacjach i gotowości, przechodzi często do zespołu U17, a niektórzy młodzi piłkarze już z U17 z powodzeniem grają w zespole rezerw występującym w trzeciej lidze, zdobywając cenne doświadczenie w seniorskiej piłce.

Ten dynamiczny system awansów sprawia, że młodzi zawodnicy widzą realną szansę na szybki rozwój, jeśli wykażą odpowiednie zaangażowanie i umiejętności. Podobne podejście stosuje się w kadrze narodowej, gdzie zawodnicy przechodzą płynnie między różnymi grupami wiekowymi, co pozwala im na wszechstronny rozwój i stopniowe zdobywanie doświadczenia na kolejnych szczeblach.



JAKI PROFIL ZAWODNIKA JEST CENIONY W AKADEMII LECHA POZNAŃ

W Akademii Lecha Poznań dużą wagę przykładana jest do inteligencji piłkarskiej i skuteczności. Szukamy zawodników, którzy są efektywni zarówno w działaniach na boisku, jak i w podejmowaniu decyzji. Skuteczność nie oznacza jedynie zdobywania bramek, ale także podejmowanie trafnych decyzji na każdej pozycji i w każdej sytuacji boiskowej.

Ponadto cenimy pracowitość oraz gotowość do intensywnego treningu. Warto wskazać tu przykład Antoniego Kozubala, który dzięki ciężkiej pracy i determinacji przeszedł przez kolejne szczeble kariery, by w końcu mieć możliwość debiutu w pierwszej reprezentacji. Taki rozwój jest możliwy tylko dzięki silnej etyce pracy oraz wsparciu, jakie zawodnik otrzymuje w akademii. Pracowitość i zdolność do realizowania klubowych wartości to cechy, które stanowią fundament filozofii Lecha Poznań.

WARTOŚCI I FILOZOFIA AKADEMII LECHA POZNAŃ

Akademia Lecha nie tylko szkoli piłkarzy, ale także dba o to, aby byli oni świadomi swoich celów i potrafili je osiągnąć

w sposób zgodny z wartościami klubu. Każdy zawodnik jest zobowiązany do przestrzegania filozofii Lecha, która kładzie nacisk na inteligencję boiskową, efektywność oraz zaangażowanie. Młodzi piłkarze są uczeni, że droga do sukcesu nie jest łatwa, lecz przy odpowiednim zaangażowaniu mogą osiągnąć swoje cele, czego przykłady dostarcza wielu wychowanków akademii, którzy z powodzeniem kontynuują kariery na różnych poziomach rozgrywek.

PODSUMOWANIE

Zgrupowania selekcyjne kadry narodowej i praca w Akademii Lecha Poznań mają wiele wspólnych cech – w obu

przypadkach dążymy do wyłonienia i rozwinięcia talentów, które w przyszłości będą reprezentować najwyższy poziom piłkarski. Skuteczna selekcja, promocja młodych zawodników oraz konsekwentna praca nad ich umiejętnościami stanowią fundamenty sukcesu. Dzięki temu młodzi piłkarze, którym uda się przejść przez te etapy, są dobrze przygotowani na wyzwania zarówno na boisku, jak i poza nim.

Arkadiusz Miklosik Trener UEFA A, obecnie pracujący jako drugi trener w Akademii Lecha Poznań przy zespole U15 oraz asystent trenera w reprezentacji Polski U20

POSZUKIWANIE TALENTU W KLUBACH PIŁKARSKICH – CHARAKTER CZY UMIEJĘTNOŚCI?

W trakcie mojej pracy w różnych klubach piłkarskich miałem okazję poznać zróżnicowane podejścia do skautingu i selekcji zawodników. Przykłady z Wisły Kraków i Widzewa Łódź szczególnie utkwiły mi w pamięci, bo pokazują, jak ważne jest, by dopasować piłkarzy do DNA klubu. To przekonanie towarzyszyło mi przez lata i pozwoliło lepiej zrozumieć, czego właściwie szukać u zawodników.

WISŁA KRAKÓW – TECHNIKA NA PIERWSZYM MIEJSCU

Moje pierwsze wspomnienia z Wisły Kraków dotyczą tamtejszej filozofii, która w jasny sposób określała profil zawodników. Oczekiwano tam od zawodników wysokiego poziomu technicznych umiejętności i doskonałego rozumienia gry. Pracowałem tam niemal cztery lata i przez cały ten czas nadrzędnym kryterium przy selekcji piłkarzy była technika i zdolność do przemyślanej gry piłką. Byli skauci, tacy jak Maciej Żurawski czy Marcin Kuźba, których zadaniem było znajdowanie zawodników idealnie pasujących do tej wizji.

Dobrym przykładem takiego piłkarza był Semir Stilić. Chociaż brakowało mu wybitnej motoryki, nadrabiał to niebywałymi umiejętnościami piłkarskimi i wizją gry. W przypadku Stilića wiedzieliśmy, że nie będzie fighterem na boisku, ale jego talent techniczny w pełni to rekompensował. Wisła ceniła sobie zawodników, którzy wnieśli do zespołu czystą wartość piłkarską, co przełożyło się na efektywność całej drużyny.

WIDZEW ŁÓDŹ – CHARAKTER PRZED WSZYSTKIM

Praca w Widzewie Łódź była dla mnie zupełnie innym doświadczeniem. Tutaj najważniejsze było coś, co w klubie określa się jako „widzewski charakter”. To właśnie nieustępliwość i walka do samego końca są głównymi cechami zawodników poszukiwanych przez Widzew. Miałem okazję poznać i zrozumieć, co oznacza ten szczególny duch walki, który cechował takich piłkarzy, jak Zbigniew Boniek czy Wiesław Wraga.



Widzew był miejscem, gdzie najpierw liczył się charakter, a dopiero potem umiejętności techniczne. Zawodnik musiał być gotów walczyć do ostatniej minuty, nie odpuszczając ani na moment. To podejście znacznie ułatwiało budowanie drużyny, bo każdy wiedział, że ma obok siebie ludzi gotowych do walki za klub i za partnerów.

IDEALNY ZAWODNIK – POŁĄCZENIE TECHNIKI I CHARAKTERU

Gdybym miał nieograniczone możliwości, marzyłbym o połączeniu technicznych umiejętności, jak w Wiśle, z nie-

złotnym charakterem zawodników Widzewa. Wiem, że osiągnięcie takiej równowagi jest ogromnym wyzwaniem, ale właśnie to tworzy prawdziwy zespół. W piłce nożnej nie wystarczy zebrać indywidualne talenty – potrzebna jest drużyna, która potrafi swoje atuty podporządkować dobru wspólnemu.

Przykłady z historii pokazują, że menedżerowie (trenerzy) często mieli do dyspozycji najlepszych zawodników, ale nie byli w stanie stworzyć z nich drużyny. Z drugiej strony, zespoły o przeciętnych umiejętnościach, ale pełne wzajemnego wsparcia i współpracy, potrafiły osiągać świetne wyniki.

EGOIZM A INDYWIDUALIZM

W mojej opinii na egoizm nie ma miejsca w piłce nożnej. To gra zespołowa i każdy zawodnik musi być gotów, by działać na rzecz drużyny, a nie na własne konto. Rozróżniam indywidualistę, który wykorzystuje swoje umiejętności dla dobra zespołu, od egoisty, który myśli tylko o sobie, traktując drużynę jako dodatek do budowania własnej marki.

Dobry indywidualista pomoże drużynie, bo wie, kiedy wykorzystać swoje talenty i kiedy podać do kolegi. Egoista natomiast nie jest pomocny, bo wszystko, co robi, ma na celu wyłącznie budowanie własnego wizerunku.

ROLA TRENERA – GDZIE ZOSTAWIĆ EGO?

Ego jest wyzwaniem nie tylko dla zawodników, ale też dla trenerów. Szczególnie w pracy z młodymi zawodnikami

widzę, jak ważne jest, by zostawić swoje ego przed wejściem na boisko. W Akademii Watfordu panuje zasada, że trener, wchodząc na teren akademii, zostawia swoje ego za bramą. Jest tam po to, by rozwijać zawodników, a nie swoje ambicje. Uważam, że to jedno z najlepszych podejść, jakie można przyjąć w pracy z zespołem.

Praca trenera wymaga wyważenia swojego ego, by nie przesłoniło ono celów zespołu. My, trenerzy, jesteśmy częścią drużyny, choć odgrywamy rolę liderów. Naszym zadaniem jest podejmowanie decyzji, ale też słuchanie zawodników i budowanie atmosfery współpracy. Prawdziwym wyzwaniem jest więc umiejętne zarządzanie drużyną, w której nie tylko przekazujemy swoje decyzje, ale też wspieramy zawodników w realizacji wspólnego celu.

PODSUMOWANIE

Moje doświadczenia z Wistą Kraków i Widzewa Łódź pokazały mi, jak ważne jest jasne zdefiniowanie DNA klubu i poszukiwanie zawodników, którzy idealnie wpasują się w tę filozofię. Wista ceniła umiejętności techniczne, a Widzew – charakter i nieustrasłość. Idealny zespół łączyłby obie te cechy, co jest ogromnym wyzwaniem, ale przynosi wymierne korzyści. Zespół piłkarski to nie tylko zbiór indywidualności, lecz przede wszystkim kolektyw, który musi działać wspólnie dla osiągnięcia sukcesu.

Marcin Broniszewski Asystent trenera reprezentacji Polski U20

SPECYFIKA PRACY Z BRAMKARZAMI NA ZGRUPOWANIACH SELEKCYJNYCH

Praca z bramkarzami jest specyficzna już z założenia – chociaż należą oni do zespołu, to z racji swojej roli na boisku zawsze są nieco „obok”. W kontekście zgrupowań selekcyjnych ta specyfika jest jeszcze bardziej wyraźna.

Zgrupowanie selekcyjne trwa trzy dni, w trakcie których trenerzy oceniają zawodników, w tym przypadku bramkarzy rocznika 2005, którzy występują na poziomie centralnym. Niektórzy z tych zawodników przeszli program reprezentacji, inni nie mieli tej okazji, jednak celem zgrupowania jest ich dokładna ocena i przygotowanie do przyszłych wyzwań.

PODWÓJNA ROLA ZGRUPOWANIA

Zgrupowanie selekcyjne jest o tyle wyjątkowe, że już trzeciego dnia rozpoczyna się jego kolejny etap – przygotowania do meczu z Portugalią. Trudność polega na tym, że przez trzy dni trzeba ocenić umiejętności zawodników, zarówno w fazie ofensywy, jak i defensywy, a następnie – wyłonić tego jednego bramkarza, który najlepiej wpasuje się w dalsze plany reprezentacji. Po

selekcji rozpoczyna się już praca nad przygotowaniem do konkretnego meczu.

W mojej pracy jako trenera bramkarzy staram się przygotować zawodników do tego, co może ich spotkać ze strony przeciwnika. W kontekście treningów bramkarskich budujemy jednostki treningowe tak, aby zawodnicy byli gotowi na to, co teoretycznie może ich czekać podczas meczu. W tym przypadku koncentrujemy się na przygotowaniach do starcia z Portugalią.

SPECYFIKA PRACY NA ZGRUPOWANIU SELEKCYJNYM

Na zgrupowaniu selekcyjnym praca z bramkarzami różni się od typowego zgrupowania. Trzeba podzielić ten czas na dwie części – pierwsza to selekcja i ocena wszystkich aspektów działań bramkarskich: sytuację 1 × 1, obrona uderzeń ze strefy centralnej, działania ofensywne oraz zachowania na przedpolu. Cała wiedza zbierana jest poprzez nagrania wideo oraz obserwacje na żywo, aby wyłonić zawodnika, który w danym momencie prezentuje najlepsze umiejętności.

W tym procesie pomaga mi Aleksander Koziol, który pełni funkcję asystenta. Dzięki współpracy możemy wymieniać się spostrzeżeniami, tworzyć tzw. burzę mózgów i oceniać bramkarzy bardziej obiektywnie. Jeśli obaj zgadzamy się co do wyboru zawodnika, ryzyko pomyłki jest znacznie mniejsze. Po zakończeniu selekcji wybieramy bramkarza, który zostaje z nami, i rozpoczynamy kolejny cykl – przygotowania do meczu z Portugalią.

METODOLOGIA PRZYGOTOWAŃ DO MECZU

Przygotowania do meczu rozpoczynają się analizą przeciwnika. Łukasz Pachelski, odpowiedzialny za analizę, dostarcza informacji na temat działań ofensywnych Portugalii – które schematy są przez nich najczęściej stosowane, które mają mocne strony. Na tej podstawie przygotowujemy trening, w którym bramkarze muszą zmierzyć się z sytuacjami, gdy mogą się pojawić w meczu. Podobnie przygotowujemy działania w atakowaniu – analizujemy obronę Portugalii i przygotowujemy nasz plan na przykład na otwarcia gry z piątego metra.

Podczas zgrupowania zasadniczego, które następuje po selekcyjnym, jest nieco łatwiej, ponieważ mamy więcej czasu na zaplanowanie działań. Gdy zespół rozgrywa dwa mecze, jak było to w ubiegłym roku, kiedy graliśmy z Portugalią i Niemcami, to przygotowania są podzielone na dwa etapy – dwa różne zespoły, dwa różne style gry, a co za tym idzie, dwa różne podejścia do przygotowania bramkarzy.

ADAPTACJA DO STYLU PRZECIWNIKA

W trakcie zgrupowania zasadniczego kluczowe jest dostosowanie charakterystyki gry bramkarza do wymagań danego meczu. Selekcjoner zadaje pytania, czy dany bramkarz jest w stanie w taki, a nie inny sposób otwierać grę. Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, szukamy innych rozwiązań. Jeśli „tak”, pracujemy nad tym elementem w kontekście ofensywnym. Natomiast w kontekście defensywy bardziej patrzymy na to, co może nas spotkać ze strony przeciwnika, oraz na charakterystykę danego zawodnika – czy jest w stanie zrealizować określone zadania.



W reprezentacji nie odczuwam braku czasu na przygotowanie bramkarzy. Mamy tu bardzo dobre warunki – zawsze możemy wyjść na trening wcześniej, a to tylko ode mnie zależy, czy chcę to zrobić, czy nie. W klubie, gdzie gramy co dwa, trzy dni, rzeczywistość bywa trudniejsza, ale i tam da się przygotować zawodników odpowiednio. W reprezentacji zazwyczaj mamy 4–5 dni na przygotowanie, co jest wystarczające.

WYZWANIA I TENDENCJE W GRZE BRAMKARZY

Największym wyzwaniem jest dopasowanie do siebie zawodników, którzy przyjeżdżają z różnych klubów, każdy z innymi zasadami i sposobami działania. Trzeba być uniwersalnym, aby wszystko ze sobą połączyć. To jest największy problem, jednak nie uważam, żeby czas był tutaj ograniczeniem. W mojej opinii mam wystarczająco dużo czasu, aby odpowiednio przygotować bramkarzy do zadań, które przed nimi stoją.

Obserwując mecze na poziomie reprezentacyjnym U20, zauważyłem kilka interesujących elementów, takich jak ciekawe rozwiązania statych fragmentów gry stosowane przez reprezentację Niemiec. W kontekście otwarcia gry bramkarze na poziomie reprezentacji często korzystają z uproszczeń – brak czasu na długie przygotowania sprawia, że wiele drużyn, takich jak Anglia czy Francja, decyduje się na bezpośrednie otwarcia. W klubie, gdzie czasu jest więcej, można sobie pozwolić na bardziej złożone rozwiązania, jednak na poziomie reprezentacyjnym uproszczenia są koniecznością.

Podsumowując, praca z bramkarzami na zgrupowaniach selekcyjnych to nieustanna analiza i dostosowanie działań do wymagań meczu. Czasem trzeba być kreatywnym i elastycznym, aby jak najlepiej przygotować zawodników do wyzwań, jakie czekają na nich na boisku.

Maciej Palczewski Trener bramkarzy reprezentacji Polski U20, Trener bramkarzy KS Cracovia SA



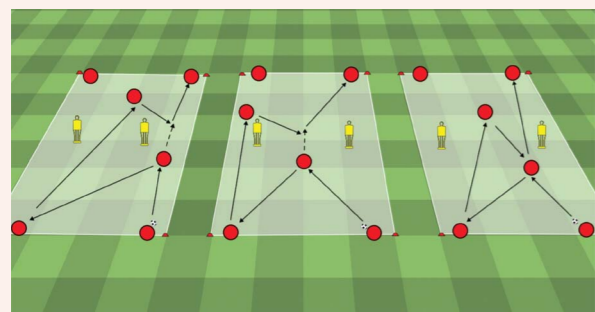
ZGRUPOWANIE SELEKCYJNE U20

(2-4 WRZEŚNIA 2024 R., RĄCZNA)

TRENING NR 2: DOSKONALENIE DZIAŁAŃ GRUPOWYCH I ZESPOŁOWYCH

Plan treningu – 75 min

1. Motoryka – 15 min 2. Fragment gry 2 × 1 do 3 × 2 – 20 min 3. Gra 7 × 7 + 2Br – 20 min 4. Fragment gry 11 × 11 – 20 min



Rozgrzewka 1 – 15 min
Motoryka

Organizacja:
Forma podań – cel podanie wertykalne + podanie wsteczne.

Przebieg:
Zawodnicy pracują w dwójkach, tworząc różne linie podania w celu zdobycia przestrzeni w kierunku bramki przeciwnika.

+ Neuropobudzenie (powerbandy).



Część główna 1 – 20 min
Fragment gry 2 × 1 do 3 × 2

Organizacja:
• Jak na grafice.
• Piłki u zawodników.

Przebieg:
• Fragment gry 2 × 1 do 3 × 2.
• Celem atakujących jest zdobyć bramki.
• Celem broniących – aktywna obrona po odbiorze – strzał.

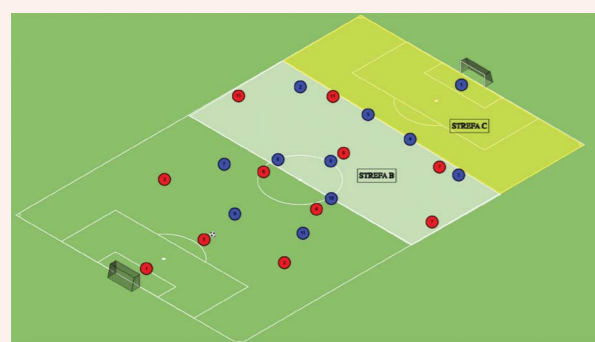


Część główna 1 – 20 min (6 × 3 min)
Gra 7 × 7 + 2Br

Organizacja:
Jak na grafice.

Przebieg:
• Gra 7 × 7 w ustawieniu 1-3-1-3 na 1-3-1-3.
• Gramy z autami.

Zagadnienia do przerobienia:
• Otwarcie gry od bramki.
• Budowanie gry pod presją.
• SFG – rzut wolny.
• SFG – wrzut piłki z autu.
• Atak przeciwko niskiej obronie × 2.



Organizacja:
• Pole gry jak na grafice (całe boisko).
• Dwa zespoły po 11 zawodników. Jeden w 1-3-1-3, a drugi w 1-3-1-3.
• Wznowienia z różnych miejsc.

Przebieg:
11 × 11 – fragm. gry w ataku do 2. straty z przeniesieniem gry.

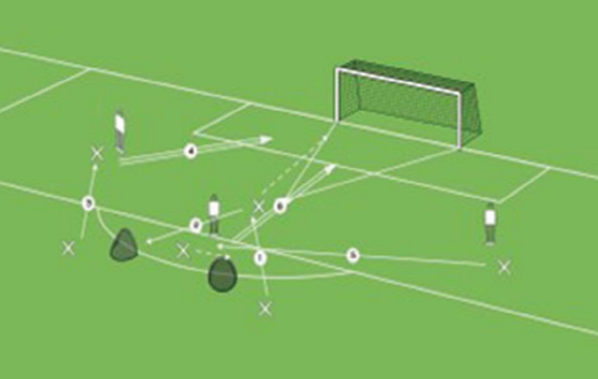



KONSPEKT TRENINGOWY – reprezentacja Polski U20

Drużyna	Reprezentacja Polski U20 (bramkarze)	Kategoria wiekowa	
Trener	Palczewski Maciej	Asystent	
Numer treningu	1	Data i godzina treningu	03-12-2024 08:00
Czas zajęć	60 minut	Liczba zawodników	4 osoby
Temat zajęć	Ustawienie podczas fazy przejściowej z ataku do obrony oraz ustawienie i obrona piłek ze strefy bocznej i centralnej		

	Grafika	Opis/ograniczenia	Czas
		Rozgrzewka – ćwiczenie nr 1 (noga + chwyt/ podchwyt + mobilność na gumach) Przebieg: - podanie nogą po ziemi, - przyjęcie kierunkowe i podanie, a następnie przejście nad lub pod gumą, - chwyt lub podchwyt piłki, a następnie przejście nad lub pod gumą, - chwyt lub podchwyt	10 min
		Rozgrzewka – ćwiczenie nr 2 (piłka dolna z kolan + piłka dolna pod gumą) Przebieg: - piłka dolna z kolan oraz wycofanie, - piłka dolna pod taśmą, - chwyt piłki + uderzenie z półwoleja	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA		Przecięcie w pozycji zamkniętej + obrona ze strefy bocznej oraz strefy centralnej Przebieg: - przecięcie piłki w pozycji zamkniętej, - wprowadzenie piłki do światła i obrona strzału ze strefy bocznej, - obniżenie ustawienia i obrona uderzenia sprzed pola karnego nad postacią	10 min
		Utrzymanie pozycji w trójkącie + obrona ze strefy bocznej Przebieg: - ustawienie względem piłki i obrona uderzenia ze strefy bocznej (utrzymanie pozycji na ramionach trójkąta), - wprowadzenie piłki do światła bramki i obrona uderzenia, - obrona uderzenia z półwoleja sprzed pola karnego	15 min



Grafika	Opis/ograniczenia	Czas
	<p>Ustawienie podczas fazy przejściowej + obrona ze strefy bocznej oraz strefy centralnej</p> <p>Przebieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przyjęcie piłki po podaniu od partnera, - podanie do bramki otwartej (jedną z dwóch bramek „zamyka” partner po wcześniejszym podaniu piłki), - odbudowanie pozycji w bramce (faza przejściowa), - obrona po uderzeniu ze strefy bocznej oraz centralnej 	15 min



PUCHAR TYMBARKU





XXV

ONI TU GRALI



NIE CZEKAJ, DOŁĄCZ DO EKIPY PUCHARU TYMBARKU!

NAJWIĘKSZY TURNIEJ
DZIECIĘCY W EUROPIE

FINAŁ NA
PGE NARODOWYM

SPOTKANIE
Z REPREZENTACJĄ POLSKI

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ I ZAPISZ DRUŻYNĘ DO TURNIEJU
WWW.LACZYNASPIKA.PL/PUCHARTYMBARKU
WWW.ZPODWORKANASTADION.PL





ZGRUPOWANIE REPREZENTACJI POLSKI KOBIET U17 PRZED WYJAZDEM NA MISTRZOSTWA ŚWIATA – DOMINIKANA 2024

KONSPEKT TRENINGOWY

5 października 2024 r., na zaproszenie trenera Marcina Kasprowicza, gościliśmy na ostatnim przed wylotem na mistrzostwa świata w Dominikanie zgrupowaniu reprezentacji Polski kobiet U17, które odbyło się w Pruszkowie. Poniżej prezentujemy konspekt treningu, który został przeprowadzony tego dnia.

KONSPEKT TRENINGOWY 4

Trener	MARCIN KASPROWICZ				Asystent	Natasza Górnicka, Marcin Chmura, Bartłomiej Kondracki, Przemysław Franczak							
Temat zajęć	BRONIE												
System	1-3-5-2				Mikrocykl	Ndz	Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Ndz
Cele gry	Nauczanie i doskonalenie sposobów rozegrania piłki w bocznym sektorze wynikających z kierunków nabiegania przeciwniczek				Zasady gry	Tworzenie przewagi liczebnej w bocznym sektorze							
Działania	ATAKOWANIE – BUDOWANIE W SEKTORZE BOCZNYM				Kategoria	WU19							
Data	5.10.2024	Czas zajęć	120 min	Nr zajęć	4	Liczba zawodniczek		20 + 2					
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachotki	Tyczki	Drabinki	Inne					
Liczba	KOMPLET	2	KOMPLET	KOMPLET	KOMPLET	—	—	Mur jednoosobowy 10 szt.					

	Grafika	Opis/ograniczenia	Czas
CZEŚĆ WSTĘPNA		<p>1. Rozgrzewka motoryczna</p> <p>2. Przyjęcie piłki</p> <p>Podział na 3-osobowe grupy. Ustawienie jak na grafice. 30 sekund pracy zawodniczki ustawionej w środku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przyjęcie kierunkowe w bramce, - przyjęcie kierunkowe pozycja otwarta za bramką, - dowolne kombinacje. 	<p>10 min</p> <p>10 min</p>
		<p>Punkty szkoleniowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozycja otwarta, - wzrok przez ramię (WPR), - silne podanie po podłożu, - dokładne przyjęcie piłki, - dynamika przyjęcia piłki i podania 	
CZEŚĆ GŁÓWNA		<p>3a. Gra 3 = 2 + 2</p> <p>Rozegranie w bocznym sektorze. Po podaniu od trenera do zawodniczki (pozycja 2/3) rozpoczyna się gra w przewadze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gra na wcięcie 8/6, - gra na zbiegnięcie 7/11 do środka boiska, - obieganie zewnętrzne, wewnętrzne z pozycji 3/2. <p>W przypadku odbioru piłki przez obrończynie jak najszybsze podanie do trenera (faza przejściowa). Po oddaniu strzału przez napastniczkę druga napastniczka otrzymuje podanie od trenera do ponownego oddania strzału</p>	15 min
		<p>3b. Podania diagonalne i obrona pola karnego</p> <p>Grupa: pozycje (5), (3), (2) – doskonalenie gry w obronie plus faza przejściowa O/A</p> <p>Punkty szkoleniowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - łapanie krycia w polu karnym (wzrok: rywal – piłka) + sektor wybiecia, - wyprowadzenie piłki, - wyjście na piłkę, - asekuracja światła bramki, - frontalne blokowanie uderzenia, niski blok 	15 min
		<p>4. Gra 10 = 0</p> <p>Po wrzucie z autu następuje rozegranie piłki w strefie 2 i 3 z finalizacją (doskonalenie elementów z ćwiczenia wcześniejszego). Następnie reakcja na piłki u trenera (doskonalenie fazy przejściowej A/O), tj. jak najszybszy doskok zawodniczki będącej najbliższej</p>	20 min



Grafika	Opis/ograniczenia	Czas
	<p>5a. Finalizacja – łapanie pleców</p> <p>Punkty szkoleniowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozycja otwarta, - timing wbiegnięcia i podania, - przyjęcie kierunkowe 	10 min
	<p>5b. Finalizacja po podaniu 50/50</p> <p>Punkty szkoleniowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przyjęcie do przodu, - dośrodkowanie w biegu (pozorowana gra 1 × 1), - timing wbiegnięcia, - wypetnienie pola karnego 	10 min





EDUKACJA TRENERÓW-EDUKATORÓW: KLUCZ DO ROZWOJU PIŁKARSKIEJ PRZYSZŁOŚCI

W styczniu 2024 r. opublikowaliśmy roczny kalendarz szkoleń dla trenerów-
-edukatorów, wprowadzając istotne zmiany w systemie kształcenia tej grupy. Zmiana
ta była konieczna, aby zapewnić wysoki poziom nauczania trenerów i ich kursantów,
co w efekcie wpłynie na rozwój polskiej piłki nożnej.

NOWE WYMAGANIA DLA EDUKATORÓW

Od ponad roku edukatorzy, aby przedłużyć swoje licencje, muszą zdobyć dodatkowe punkty. Oprócz 15 punktów na przedłużenie głównej licencji trenerskiej UEFA A lub UEFA Pro, muszą uzbiierać aż 30 punktów z dedykowanych wydarzeń edukacyjnych w ciągu 3 lat.

To znacząca zmiana, która stawia edukatorów w roli ciągłych uczniów zobowiązanych do nieustannego doskonalenia swoich umiejętności. PZPN daje im możliwość zdobycia punktów poprzez różnorodne formy edukacyjne:

- **Warsztaty** – organizowane w różnych lokalizacjach, np. w Szkole Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej, umożliwiające interakcję i praktyczne zastosowanie wiedzy.



- **Webinary** – z myślą o dostępności dla wszystkich.
- **Konferencje OKT** – dedykowane wyłącznie edukatorom.

To podejście ma na celu nie tylko podniesienie standardów pracy edukatorów, ale także wyeliminowanie osób, które nie są w stanie sprostać wysokim wymaganiom. Uważamy, że tylko dobrze przygotowani edukatorzy mogą efektywnie prowadzić kursy dla przyszłych trenerów.

Inspiracje z UEFA i FIFA

Jako Szkoła Trenerów PZPN utrzymujemy stały kontakt z organizacjami takimi jak UEFA i FIFA, czerpiąc z ich doświadczeń. Niedawno uczestniczyłem w szkoleniu dla liderów edukacji organizowanym przez FIFA. Metody, które tam poznaliśmy, wdrożyliśmy podczas dwudniowego szkolenia dla polskich edukatorów, w którym uczestniczyło 130 ze 170 osób. Choć tematyka była inna, kluczowe były metody – angażowanie kursantów, wychodzenie ze strefy komfortu i przechodzenie od teorii do praktyki.

Te same zasady stosujemy w relacji edukator-kursant, która jest analogiczna do relacji trener-zawodnik. Celem jest aktywacja uczestników, aby byli bardziej zaangażowani i od razu mogli korzystać ze zdobytej wiedzy.

Kluczowe filary kształcenia edukatorów

Podczas szkoleń skupiamy się na trzech kluczowych aspektach:

1. **Zainteresowanie kursanta** – storytelling i opowieści to narzędzia, które najlepiej przyciągają uwagę i budują relację z uczestnikami.
2. **Użyteczność** – prezentowane treści muszą być natychmiast aplikowalne w pracy edukatora z kursantami.
3. **Praktyczność** – wiedza teoretyczna musi być podana w sposób umożliwiający jej praktyczne zastosowanie.

Edukator musi być na czasie. Przykład jednego z naszych edukatorów, Andrzeja Wyrobę, który mówi o zastosowaniu sztucznej inteligencji w pracy trenerskiej, pokazuje, że musi-

my dostosowywać się do nowych technologii i wykorzystać je jako narzędzie wspierające naszą pracę.

Edukator na szczycie piramidy

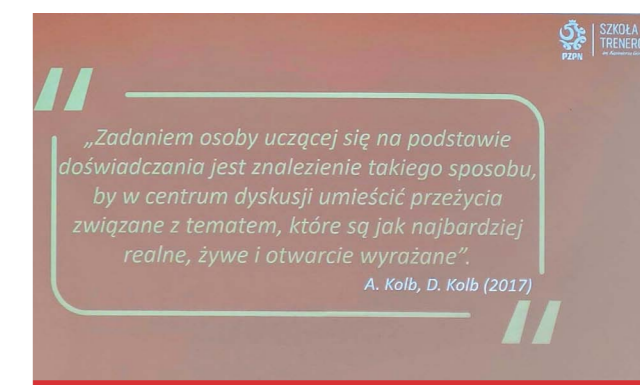
Jak zauważył Arsène Wenger, edukatorzy stoją na szczycie piramidy uczenia się. Ich kompetencje wpływają na rozwój trenerów, a poprzez nich – na tysiące zawodników. Wyliczyliśmy, że jeden edukator, pracując z grupą 32 trenerów, którzy prowadzą po dwie drużyny, może pośrednio dotknąć nawet 1200 zawodników.

To pokazuje, jak wielka odpowiedzialność spoczywa na edukatorach i jak ważne jest ich odpowiednio przygotowanie. Naszym celem jest nie tylko doskonalenie ich umiejętności, ale także inspirowanie ich do ciągłego rozwoju.

Przyszłość edukacji trenerskiej

Kształcenie edukatorów to kluczowy element rozwoju polskiej piłki nożnej. Poprzez wprowadzanie wysokich standardów, interaktywnych metod nauczania i ciągłego dostosowywania się do zmieniających się realiów, tworzymy fundamenty pod rozwój kolejnych pokoleń trenerów i zawodników. Wierzę, że dzięki temu podejściu możemy osiągnąć długoterminowe sukcesy, zarówno w skali krajowej, jak i międzynarodowej.

Paweł Grycmann Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN



DLACZEGO KOMPETENCJE TWARDE SĄ NIEZBĘDNE W PRACY TRENERA PIŁKI NOŻNEJ



Adam Łopatko, trener i wykładowca w Szkole Trenerów PZPN, podkreśla, że kompetencje twarde są kluczowym elementem pracy każdego trenera piłki nożnej. W Szkole Trenerów PZPN podejście do zawodnika jest holistyczne – kompetencje twarde i miękkie współistnieją i wzajemnie się uzupełniają. Kompetencje twarde koncentrują się na aspektach technicznych i analitycznych, które mają bezpośredni wpływ na efektywność i skuteczność pracy trenera.

KLUCZOWE OBSZARY KOMPETENCJI TWARDYCH

W pracy trenera kompetencje twarde można podzielić na cztery główne obszary: mecz i zarządzanie nim, analiza, planowanie oraz trening.

1. Mecz i zarządzanie nim

Podstawą pracy trenera jest mecz – to tutaj teoria spotyka się z praktyką, a zespół sprawdza się w warunkach rywalizacji. Analiza meczu z perspektywy trenera, a nie kibica, pozwala zrozumieć, co dzieje się na boisku i jak reagować na zmienne sytuacje. Kluczowe jest spojrzenie na mecz przez pryzmat rozwoju indywidualnego zawodników i wyników drużyny. Trener obserwuje zarówno postęp jednostek, jak i wpływ ich gry na sukces zespołu.

2. Analiza – przeciwnik i nasz zespół

Analiza stanowi szeroki obszar kompetencji twardej i obejmuje nie tylko analizę przeciwnika, ale również zachowania własnego zespołu. Taka obserwacja pozwala rozwijać model gry zespołu, uwzględniając wszystkie fazy i subfazy gry. Analiza jest dostosowywana do kategorii wiekowej zawodników – w pracy z młodzieżą trener koncentruje się na indywidualnym rozwoju, a w piłce seniorskiej istotną jest analiza przeciwnika i ocena taktyki, która pomoże osiągnąć cel, którym jest wygranie meczu.

3. Planowanie – jednostki treningowe i cykl sezonowy

Planowanie to kolejny ważny element pracy trenera. Zaczyna się od zaplanowania pojedynczej jednostki treningowej, poprzez mikrocykle, aż po długofalowy rozwój zawodników w skali sezonu (mezocykl) czy dłuższego okresu (makrocykl). Planowanie pozwala trenerowi uwzględnić bieżące potrzeby wynikające z poprzednich meczów oraz indywidualne cele

zawodników. Ważne jest skupienie na mocnych stronach piłkarzy, co pozwala na konstruktywne wykorzystanie ich atutów i wzmacnia ich pewność siebie.

Trener, postępując się zasadą Pareto, szuka kluczowych elementów, które mogą przynieść największe efekty – skupienie się na 20% działań, które przyniosą 80% rezultatu. Dzięki temu można precyzyjnie poprawić grę zawodnika, co wpływa na jego rozwój i podnosi efektywność zespołu.

4. Przebieg i optymalizacja treningu

Trening to nie tylko zestaw ćwiczeń, ale także skuteczne zarządzanie jego przebiegiem, aby maksymalnie wykorzystać dostępny czas. Trener dba o płynność zajęć, szybkie przejścia między ćwiczeniami oraz minimalizowanie tzw. pustych przebiegów, by efektywność sesji była jak największa. Wprowadzenie dodatkowych piłek i przygotowanie poszczególnych stref boiska pomaga zintensyfikować trening, co bezpośrednio przekłada się na lepsze przygotowanie zawodników do gry.

KOMPETENCJE TWARDE I MIĘKKIE – RÓWNOWAGA W PRACY TRENERA

Choć kompetencje twarde stanowią fundament technicznej strony pracy trenera, nie można zapominać o ich nierozdzielnej więzi z kompetencjami miękkimi. Trener, który potrafi skutecznie analizować, planować i zarządzać treningiem, ale równocześnie dba o relacje interpersonalne i rozwój mentalny zawodników, tworzy optymalne środowisko dla ich rozwoju.

Adam Łopatko przypomina, że trenerzy są zapamiętywani przez zawodników nie tylko za swoje umiejętności techniczne, ale także za to, jacy byli jako ludzie. Profesjonalne kompetencje twarde są jednak niezbędne, by zawodnicy mogli osiągnąć wysokie wyniki i w pełni rozwinąć swój potencjał.



DLACZEGO KOMPETENCJE MIĘKKIE SĄ KLUCZOWE W PRACY TRENERA PIŁKI NOŻNEJ

Konrad Czapczka, psycholog sportu i trener kompetencji miękkich w Szkole Trenerów PZPN, podkreśla ich istotną rolę w pracy trenera piłki nożnej. Parafrazując słowa profesora Jana Blecharza, pioniera polskiej psychologii sportu, zauważa, że chociaż nie każdy trener czy zawodnik korzysta z pomocy psychologa, to aspekt psychologiczny nieodłącznie towarzyszy pracy każdego trenera – zarówno w relacjach z zawodnikami, jak i w zarządzaniu samym sobą.

PSYCHOLOGIA W SPORCIE – NIEODŁĄCZNA CZĘŚĆ FUNKCJONOWANIA CZŁOWIEKA

Chociaż psychologia jako nauka formalnie istnieje od około 150 lat, a psychologia sportu rozwija się znacznie krócej, to aspekty psychologiczne – takie jak emocje, motywacje czy przekonania – od zawsze towarzyszyły ludzkiemu funkcjonowaniu, również w sporcie.

Każdy zawodnik to jednostka o wyjątkowych cechach, osobowości i przekonaniach, na którą oddziałuje trener poprzez swoją postawę, podejście oraz sposób komunikacji.

Rozwój sportowca nie ogranicza się jedynie do aspektów technicznych, motorycznych i taktycznych; równie ważna jest jego sfera mentalna, która odgrywa ważną, a czasem wręcz kluczową rolę w kształtowaniu postawy zawodnika, rozwijaniu jego umiejętności oraz wpływa na osiągnięte przez niego wyniki.

CZYM SĄ KOMPETENCJE MIĘKKIE I DLACZEGO SĄ WAŻNE

Kompetencje miękkie to umiejętności interpersonalne i intrapersonalne, które wpływają na zdolność trenera do budowania relacji, skutecznego zarządzania zespołem oraz radzenia sobie ze stresem i wyzwaniami emocjonalnymi.

W pracy trenera piłki nożnej umiejętność zarządzania sobą i swoimi emocjami, a także efektywna komunikacja z zawodnikami, innymi trenerami oraz rodzicami, to codzienne wyzwania. Aby skutecznie prowadzić zespół, trener musi nie tylko znać swoje atuty i obszary do rozwoju, ale także stale inwestować w swój rozwój osobisty.

Rozwój kompetencji miękkich trenera przekłada się bezpośrednio na jakość środowiska treningowego, które kształtuje samych zawodników. To właśnie dzięki świadomej pracy nad sobą trener staje się wzorem określonych zachowań i postaw, które podopieczni przejmują w sposób naturalny.

W ten sposób rozwija się nie tylko techniczne przygotowanie piłkarzy, ale także ich dojrzałość emocjonalna i społeczna.

TRENER JAKO WZÓR DLA ZAWODNIKÓW

Teoria społecznego uczenia się Alberta Bandury wskazuje, że ludzie uczą się głównie przez modelowanie, czyli naśladowanie wzorców zachowań. Podobnie jak dzieci przejmują wzorce od rodziców, piłkarze czerpią przykład z postawy i działań swojego trenera. Jeśli trener dba o swój rozwój, jest świadomy własnych zachowań i reakcji, to staje się naturalnym, pozytywnym wzorem dla zawodników.

Zanim zaczniemy wymagać od innych konkretnych zmian, warto zastanowić się, co sami możemy poprawić, aby jeszcze lepiej odgrywać rolę wzorca i inspiracji dla zespołu.

ŚWIADOME I PODŚWIADOME NAUCZANIE

W rozwoju zawodnika kluczową rolę odgrywa środowisko, które umożliwi przyswajanie określonych kompetencji. Warto podkreślić, że zawodnik nie zawsze jest świadomy wszystkich procesów, przez które przechodzi. Trener, który świadomie konstruuje jednostki treningowe, tworzy ćwiczenia wspierające rozwój zawodnika zarówno na poziomie techniczno-taktycznym, jak i motorycznym – nawet bez konieczności pełnej świadomości piłkarza. Podobnie wygląda to w przypadku aspektów mentalnych: zawodnik rozwija swoją odporność i dojrzałość dzięki dobrze przemyślanemu środowisku treningowemu, które w naturalny sposób wzmacnia jego kompetencje.

W kontekście tego podejścia istotne jest podkreślenie pracy Pawła Grycmanna i Szkoły Trenerów PZPN, którzy od dłuższego czasu zwracają uwagę na rolę świadomego tworzenia środowiska treningowego.

Na wszystkich kursach organizowanych przez PZPN jest wykorzystywana specjalna grafika „Zawodnik w centrum procesu”, stworzona przez zespół Szkoły Trenerów, która



Szkoła Trenerów PZPN

przypomina trenerom o znaczeniu świadomego kształtowania otoczenia dla optymalnego rozwoju zawodników. To stałe przypomnienie o wpływie środowiska pokazuje, jak kluczowe jest konsekwentne wdrażanie tych zasad w praktyce szkoleniowej.

ROZWIJANIE KOMPETENCJI MIĘKKICH – PROCES, KTÓRY NIGDY SIĘ NIE KOŃCZY

Kompetencje miękkie nie są czymś, z czym się rodzimy i co posiadamy w stałej formie przez całe życie. Każdy człowiek ma naturalne predyspozycje wynikające z temperamentu i osobowości, jednak to przede wszystkim otoczenie i doświadczenia kształtują te umiejętności na różnych etapach rozwoju.

Przykładem może być rozwijanie wrażliwości i empatii poprzez osobiste relacje – tak jak bycie partnerem czy rodzicem może wpływać na nasze zdolności interpersonalne i zwiększać otwartość na potrzeby innych.

PSYCHIKA JAKO ELEMENT DECYDUJĄCY NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

Na najwyższym poziomie profesjonalnym, gdzie przygotowanie fizyczne oraz umiejętności techniczno-taktyczne osiągają najwyższą jakość, to właśnie psychika często stanowi czynnik decydujący o sukcesie.

Różnice między zawodnikami nie tkwią już aż tak w ich zdolnościach technicznych, lecz w odporności psychicznej, zdolności radzenia sobie z presją oraz umiejętności koncen-



tracji na celu. To właśnie te aspekty mentalne pozwalają wyróżnić się najlepszym piłkarzom i osiągać najlepsze wyniki, kiedy fizyczne i techniczne umiejętności są na zbliżonym poziomie.

PODSUMOWANIE

Kompetencje miękkie w pracy trenera piłki nożnej to nie tylko narzędzie do budowania relacji z zespołem, lecz przede wszystkim fundament skutecznego i zrównoważonego rozwoju zawodników.

Trener świadomy swoich mocnych stron, rozwijający umiejętności komunikacyjne i interpersonalne, staje się kluczowym elementem środowiska, w którym jego zawodnicy mogą w pełni rozkwitać – zarówno pod względem technicznym, jak i mentalnym.

Dbanie o siebie i własny rozwój, kształtowanie kompetencji miękkich oraz świadomość ich wpływu to najlepsza droga, by być skutecznym przewodnikiem i inspirującym wzorem dla całego zespołu.



n o w a k o s z u l k a

www.sklep.laczynaspilka.pl

Łączy nas piłka

JAK MŁODZIEŻOWIEC STAJE SIĘ SENIOREM

„KLUCZOWA JEST UMIEJĘTNOŚĆ DOBRANIA ŚCIEŻKI”

Ogólnopolska Konferencja Trenerów z licencją UEFA Elite Youth A, która odbyła się w grudniu 2024 r. w Łodzi, była poświęcona m.in. procesowi przechodzeniu zawodnika młodzieżowego do seniorów. – To właśnie wy jesteście osobami, które mają największy wpływ na rozwój młodych piłkarzy w tym kluczowym etapie – zwrócił się do szkoleniowców Paweł Grycmann, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN, organizatora konferencji.

Potwierdzały to też statystyki, bo prawie połowa uczestników (46%) to w akademiach głównie trenerzy w swoich rocznikach, a 14% to asystenci. Zdecydowana większość pracuje właśnie z młodzieżą, a tylko nieliczni są przy sztabach zespołów seniorów.

– Często prowadzicie drużyny w Centralnych Ligach Juniorów w najstarszych rocznikach, czyli tuż przed przejściem do dorosłej piłki – mówił dyrektor Grycmann. – Postępuję cytatem, że „mądrość to umiejętność patrzenia na rzeczywistość z wielu różnych perspektyw”. I ta konferencja jest właśnie po to, by dać wam szerokie spektrum spojrzenia na dane zagadnienie. A wy decydujecie, w którą stronę idziecie, bazując na umiejętnościach, doświadczeniu, a także strategii klubu, w ramach której działacie – zaznaczył.

Często gośćmi OKT są zagraniczni fachowcy, jak Petr Cech, Stuart Pearce czy Roy Hodgson. Tym razem też był ekspert pracujący poza krajem, ale za to Polak. Michał Pujdak w wieku 18 lat wyjechał do Anglii, tam próbował sił jako piłkarz, ale to się nie udało i od pięciu lat jest trenerem w zespołach młodzieżowych w Leeds United. Podzielił się refleksjami właśnie na temat przejścia zawodnika z klubowej akademii do seniorów.



– Jestem pasjonatem rozwoju ludzkich możliwości – zaczął i podkreślił, że każdy zawodnik to indywidualność, a więc może potrzebować czegoś innego w trakcie przechodzenia do seniorów. – Kluczowa jest umiejętność dobrania ścieżki. Jednemu może pomóc to, że najpierw pójdzie na wypożyczenie do klubu z niższej ligi, a potem wkomponuje się w macierzysty zespół. Drugi przejdzie wszystkie szczeble w akademii i płynnie pójdzie do seniorów w swoim klubie. Dlatego też ważne jest dopasowanie programu szkolenia do indywidualnych potrzeb zawodnika – uważa.

Kolejnym istotnym aspektem w trakcie przygotowywania młodego piłkarza do realiów seniorów jest zapewnienie mu ścieżki wsparcia i to nie tylko od pierwszego trenera, nie tylko od całego sztabu szkoleniowego, ale także od psychologów czy nawet administracji klubowej. Pujdak opowiadał, że na ścianach klubowej restauracji wypisani są zawodnicy, którym udało się wejść na sam szczyt piramidy rozwojowej. I przypomniał, że w 2001 r. Leeds grało w półfinale Ligi Mistrzów, a w składzie byli wychowankowie – np. Alan Smith, Harry Kewell czy Jonathan Woodgate. Całkiem niedawno, bo w sezonie 2021/2022, w Premier League zadebiutowało aż ośmiu wychowanków w drużynie z Elland Road. To rekord rozgrywek.



– A w kolejnych sezonach zawodnicy poniżej 23. roku życia rozegrali w sumie 36% wszystkich minut w lidze – dodał Pujdak. – Po spadku sprzedano część wychowanków, a za trzech klub zarobił ponad 105 mln funtów. Im wcześniej inwestuje się w młodzież, tym szybciej można zbierać owoce pracy – dodaje.

Pujdak zdaje sobie sprawę, że nie jest łatwo wychować takich zawodników, ale są aspekty, które w tym pomagają.

– Często pracujemy w dużych organizacjach, w których jest wiele osób, dlatego trzeba jasno określić wspólny cel. Pomaga w tym stworzenie środowiska premium zarówno dla zawodników, jak i sztabu. Mamy ogromny wpływ na młodego człowieka i dzięki nam może mieć lepsze życie za sprawą piłki nożnej – uważa Pujdak. – W Anglii w wieku 16 lat zawodnicy podpisują pierwszy zawodowy kontrakt. Jednak po ukończeniu 20 lat już 67% z nich nie gra w piłkę. Dlatego tak ważny jest holistyczny rozwój – zaznacza.

Pujdak mówi, że w przypadku młodych piłkarzy można wyróżnić etapy rozwoju. Od 5. do 14. roku życia zawodnicy powinni rozwijać się przede wszystkim technicznie, do 17 lat motorycznie i sprawnościowo. A od 18. do 20. roku muszą nabrać świadomości, jak ich decyzje na boisku wpływają na partnerów i przeciwnika.

– Bez rozumienia gry nawet gdy zawodnik wejdzie na najwyższy poziom rozgrywkowy, to się na nim nie utrzyma. W tym wieku wielu piłkarzy się gubi, dlatego istotne jest wsparcie psychologiczne. Sztaby szkoleniowe drużyn w Anglii są rozbudowane i trener ma wielu fachowców różnych dziedzin do pomocy – twierdzi Pujdak.

Zdaniem trenera Leeds dużo łatwiej jest dojść na poziom seniorski, niż się na nim utrzymać. Są jednak sposoby, by pomóc takim zawodnikom.

– Co naturalne, staramy się rozwijać mocne strony danego piłkarza. A co ze słabymi? Z jednej strony staramy się je zakamuflować, by były mniej widoczne, ale wciąż poprzez rozwój indywidualny trzeba nad nimi pracować – zaznacza.

Kolejnym prelegentem był Dariusz Gęsiór, który od 2017 r. pracuje z różnymi rocznikami zespołów młodzieżowych. Zaczynał od kadry U20, a dwa lata temu objął zespół U17 i prowadzi go trzeci sezon. Przedstawił spostrzeżenia szkoleniowe na podstawie pracy w reprezentacjach młodzieżowych. Sam, jako piłkarz w różnych kadrach, rozegrał prawie 150 meczów, w tym 22 w pierwszej drużynie. Jest też srebrnym medalistą olimpijskim z Barcelony (1992).

– Zaczynamy selekcjonować zawodników pod kątem kadry już od dziewiątego roku życia. Sam przez ostatnie dwa lata



sprawdziłem w zespołach od U15 do U17 aż 79 piłkarzy. Rozegraliśmy 30 meczów i mieliśmy jeszcze pięć konsultacji. Z pierwszego spotkania w kadrze nadal jest tylko pięciu chłopców – wylizzał trener Gęsiór.

Szkoleniowiec podkreślał, że sztab ma wiele danych, by móc porównywać możliwości zawodników. Wszyscy są bowiem monitorowani za pośrednictwem GPS. Z jednej strony wnioski były pozytywne, ale nie brakowało też niepokojących.

– Motorycznie nawet gdy mają trzy mecze w ciągu sześciu dni, to są w stanie utrzymać poziom – przyznaje selekcjoner. – Gorzej jednak wyglądamy choćby w sprintach, choć pewną poprawę widać. Największym mankamentem jest jednak brak powtarzalności dotyczący umiejętności technicznych. Przed meczami nawet na rozgrzewce było widać różnice w jakości podań, szybkości i intensywności. Kolejny problem to dośrodkowanie. Wielu moich zawodników miało z tym problemy, ale miałem chłopców trenujących w Niemczech i Norwegii. Potrafili to zrobić w punkt. Albo gra głową. Byłem na treningu młodych Belgów i tam cały trening temu poświęcono. A ja mam w kadrze reprezentanta, 190 cm wzrostu, który mówi, że oni nie potrafi grać głową – dodaje.

Oprócz wykładów uczestników konferencji czekały też warsztaty. Szkoła Trenerów PZPN stawia na interakcję między trenerami, swego rodzaju burzę mózgów. Szkoleniowcy mogli wybrać interesujące ich zagadnienie. Jednym z nich było dbanie o dobrostan, work life balance, czyli jak radzić sobie w łączeniu życia zawodowego z rodzinnym. Na innym warsztacie mogli podzielić się doświadczeniem z wyjazdów studyjnych i powiedzieć, co zaadaptowali do własnego środowiska. Na kolejnym, w jaki sposób mierzyć rozwój zawodnika. Opowiadali też, czy i jak indywidualizują proces szkolenia wybitnie uzdolnionych zawodników.

Andrzej Klemba. Łączy nas piłka





Szkola Trenerów PZPN

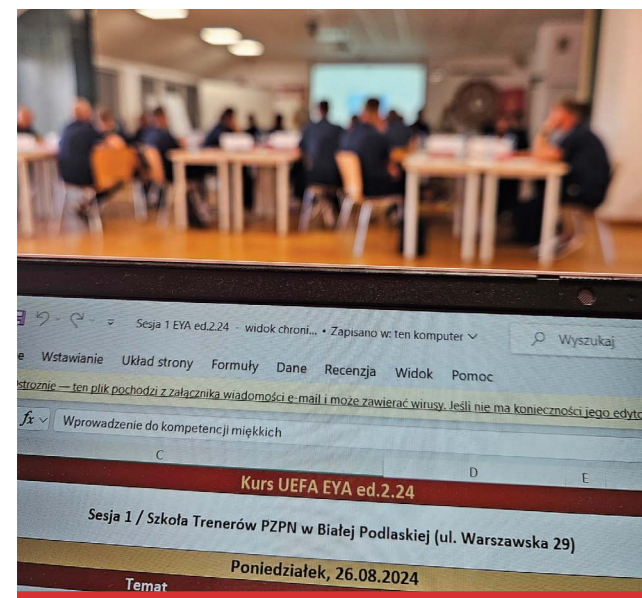


PIERWSZA SESJA KURSU UEFA ELITE YOUTH A – REFLEKSJE I DOŚWIADCZENIA

W dniach 26-28 sierpnia 2024 r. w Szkole Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej odbyła się pierwsza sesja Kursu UEFA Elite Youth A. Było to intensywne spotkanie, pełne zajęć teoretycznych i praktycznych, ale również okazji do wymiany doświadczeń i przemyśleń. Uczestnicy mieli nie tylko okazję zdobyć nową wiedzę, ale także spojrzeć na swoją dotychczasową karierę z nowej perspektywy.

PRZYGOTOWANIE DO KURSU – REFLEKSJA NAD SWOJĄ DROGĄ

Jeszcze przed rozpoczęciem sesjijazdowej każdy uczestnik musiał wykonać zadanie: nagrać wideo, w którym odpowiadał na pytania o swoją trenerską drogę, postrzeganie



siebie w tej roli oraz swoje cele. Było to pierwsze wyzwanie, które wymagało refleksji nad tym, kim się jest jako trener i dokąd się zmierza. W codziennej rutynie często brakuje czasu na taką głębszą analizę, dlatego to zadanie pozwoliło uczestnikom spojrzeć na swoją karierę z dystansem.

Równocześnie przeprowadzono ankietę przygotowaną przez psychologa sportu, Konrada Czapeczkę, mającą na celu dostosowanie programu kursu do indywidualnych potrzeb uczestników. Organizatorzy zadbałi o przygotowanie planu zajęć, uwzględniając oczekiwania grupy i zapewniając wartościowe materiały, w tym nagranie meczu, które posłużyło jako materiał szkoleniowy podczas zajęć z trenerem Adamem Łopatkko.

DZIEŃ 1 – ORGANIZACJA I BUDOWANIE RELACJI

Pierwszy dzień kursu rozpoczął się od spraw organizacyjnych – uczestnicy odebrali sprzęt i poznali ogólny plan sesji. Dyrektor Szkoły Trenerów, Paweł Grycmann, przywitał wszystkich, podkreślając prestiż kursu i zachęcając do aktywnego uczestnictwa. Grycmann przedstawił kluczowe wartości, które przyświecają Szkole Trenerów PZPN:

- szacunek,
- transparentność,
- rozwój,
- wsparcie i pasję,

Szkola Trenerów PZPN

dodając, że najważniejsze to „podejść z umysłem początkującego” – jak dziecko, które eksploruje świat bez uprzedzeń i ocen.

Organizacja zajęć pierwszego dnia była ukierunkowana na integrację uczestników, m.in. poprzez gry zespołowe, jak zabawa „369”. Atmosfera otwartości pozwoliła szybko skrócić dystans między kursantami, co sprzyjało intensywnej nauce i wzajemnemu wsparciu.

DZIEŃ 2 – KOMPETENCJE TWARDE I ANALIZA MECZU

Drugi dzień rozpoczął się od podsumowania wrażeń z dnia poprzedniego. Każdy uczestnik mógł podzielić się swoimi przemyśleniami, odpowiadając na pytania:

- „Co mnie zaskoczyło?”,
- „Co mi się podobało?” oraz
- „Na jakie pytanie nie otrzymałem odpowiedzi?”.

Następnie skupiono się na kompetencjach twardych. Uczestnicy pracowali na materiale wideo, przygotowując konspekty treningowe dla zespołu, koncentrując się na treningu obrony wysokiej. Wybrane grupy miały okazję poprowadzić jednostkę treningową, podczas gdy pozostałe grupy pełniły funkcję obserwatorów. Trenerzy Adam Łopatkko, Mateusz Skwirut i Jakub Stota zadbałi o to, aby ćwiczenia przebiegały zgodnie z planem, a uczestnicy mogli podzielić się swoimi spostrzeżeniami.

DZIEŃ 3 – PSYCHOLOGIA I KOMPETENCJE MIĘKKIE

Trzeci dzień sesji poświęcono psychologii i kompetencjom miękkim, prowadzonym przez Konrada Czapeczkę. Jego elastyczne podejście do tematu sprawiło, że zajęcia były wyjątkowe. Podczas tej sesji uczestnicy koncentrowali się na modelu FUKO, który pomaga w dawaniu konstruktywnego feedbacku, oraz na technikach aktywnego słuchania. Czapeczka zmodyfikował proces, by tym razem to trenerzy znaleźli się „w centrum”, co pomogło efektywnie przyswoić umiejętności pracy z grupą.

Zajęcia obejmowały także ćwiczenia indywidualne, podczas których uczestnicy oceniali swoje kompetencje miękkie i wybierali te, które chcą rozwijać. Spotkania na świeżym powietrzu sprzyjały otwartym rozmowom, a każda osoba miała okazję wymienić się doświadczeniami i pomysłami na temat budowania motywacji.

PODSUMOWANIE I PRAKTYKA – MECZ TRENERÓW

Sesja zakończyła się symbolicznym meczem pomiędzy drużyną „białych” a „czarnych” – trenerzy stanęli przeciwko sobie w wymagającej grze, która okazała się świetnym sposobem na integrację i zabawę w duchu rywalizacji. Atmosfera była znakomita, a rywalizacja zacięta – lecz zwycięzca mógł być tylko jeden!

Pierwsza sesja Kursu UEFA Elite Youth A była pełna wiedzy, praktyki i wymiany doświadczeń. Cytaty z kursu, takie jak „Młody zawodnik to przede wszystkim człowiek” oraz „Wszystkie konflikty zaczynają się, gdy ludzie przestają rozmawiać”, doskonale oddają wartości, które powinny przyświecać każdemu trenerowi. Zjazd ten stanowił inspi-



rujący początek drogi dla uczestników, którzy zdobyli nie tylko nowe umiejętności, ale także cenne refleksje na temat swojej roli jako trenera.

„Młody zawodnik to przede wszystkim człowiek”

„Wszystkie konflikty zaczynają się, gdy ludzie przestają rozmawiać”

Mateusz Gut

II trener Mobilnej Akademii Młodych Orłów w woj. warmińsko-mazurskim





TRENERZY CERTYFIKOWANYCH SZKÓTEK WYEDUKOWANI „BARDZO ZALEŻY IM NA ROZWOJU”

Szkoła Trenerów PZPN zorganizowała Ogólnopolską Konferencję Trenerów Szkótek Certyfikowanych, czyli dla szkoleniowców, którzy uczą grać w piłkę dzieci w wieku do 13 lat. – Podkreślamy, że w piłce dziecięcej wynik nie jest najważniejszy, a liczy się przede wszystkim rozwój. Od roku promujemy też, że zawodnik jest w centrum szkolenia i to niezależnie od wieku – podkreśla dyrektor Paweł Grycmann.

Szkoła Trenerów PZPN stawia na indywidualizację szkolenia. Swoje konferencje mają m.in. trenerzy z licencją UEFA Pro, UEFA A, UEFA Youth, trenerzy bramkarzy, skauci czy dyrektorzy sportowi. Także dla trenerów szkótek certyfikowanych zaplanowano ogólnopolską konferencję, która odbyła się 23 listopada 2024 r. Frekwencja dopisała, a sala Politechniki Łódzkiej pękała w szwach.

Program Certyfikacji PZPN dla Szkótek Piłkarskich to projekt skierowany do podmiotów (klubów, stowarzyszeń) prowadzących szkolenie dzieci (U6-U13) w piłce nożnej. Głównym celem jest edukacja trenerów i poprawa jakości szkolenia zawodników. PZPN przyznaje szkótkę certyfikaty na jednym z czterech poziomów: złotym, srebrnym, brązowym lub zielonym, co oznacza spełnienie wielu kryteriów.

– Ten program bardzo podniósł jakość szkolenia, a ta konferencja pokazuje, że jest potrzeba, by zrobić kolejny krok do przodu, dlatego tutaj się spotkaliśmy – mówi Paweł Grycmann, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN. – Podkreślamy, że w piłce dziecięcej wynik nie jest najważniejszy, a liczy się przede wszystkim rozwój. Od roku promujemy też, że zawodnik jest w centrum szkolenia i to niezależnie od wieku. Dlatego też zorganizowaliśmy konferencję dla trenerów szkótek certyfikowanych, którzy zajmują się szkoleniem najmłodszych. Angażujemy ich i zachęcamy, by tworzyli środki treningowe, czyli tak naprawdę środowisko i narzędzia dla rozwoju zawodnika – podkreślał.

– W programie certyfikacji bierze udział ponad tysiąc szkótek, a więc docieramy do ogromnej liczby zawodników – dodał Rafał Rożek, koordynator grassroots w Szkole Trenerów. – Sala jest wypełniona do ostatniego miejsca, a do tego mieliśmy wielu chętnych na liście rezerwowej. Aula Politechniki jest bardzo duża, a i tak nie byliśmy w stanie pomieścić wszystkich, ale konferencję można obejrzeć w Internecie. To pokazuje,

że szkoleniowcom zależy na rozwoju i bardzo cieszymy się, że chcą się uczyć. A do tego są aktywni, myślą o rozwoju, co dodaje mi pewności, że idziemy w dobrą stronę – zaznaczył.

W planie konferencji były wykłady i warsztaty. I tak np. dyrektor Grycmann mówił, jak ważne są kompetencje w środowisku pracy trenera, a Mateusz Skwirut, pracownik Szkoły Trenerów PZPN, pokazał, dlaczego warto nawet na tak wczesnym etapie szkolenia przeprowadzać analizę meczu. W trakcie wykładów uczestnicy byli angażowani do wyrażania swoich opinii.

– Interakcja jest kluczowa. Można oczywiście też korzystać z webinarów, które są świetnym sposobem przekazywania wiedzy. Jeżeli jednak spotykamy się fizycznie, to chodzi o to, żeby połączyć tych ludzi. Wykorzystać interakcję i potencjał trenerów. Na każdym etapie, gdy tylko możemy, staramy się to łączyć, dlatego są warsztaty, interakcja podczas wykładów i wykorzystanie nowoczesnych narzędzi – powiedział dyrektor Grycmann.

– Nie chcemy konferencji, na których mamy tylko uczestników w formie odbiorców, a my dajemy content i cały czas mówimy. Chcemy ich aktywizować, bo wtedy człowiek więcej przyswaja, więcej zapamiętuje i wyciągnie dużo szerszej idące wnioski – dodał Skwirut, który poprowadził wykład o zaletach analizy meczu w piłce dziecięcej.

Skwirut od prawie 15 lat zajmuje się pracą z dziećmi i młodzieżą. Wykład zaczął od cytatu z trenera Ange Postecoglu: „Nie wynik i minuta meczu determinuje to, jak gramy, ale to, kim jesteśmy i jakie wyznajemy zasady gry”.

– Ten szkoleniowiec zawsze chce grać do przodu i strzelać kolejne gole. A wy jak reagujecie, gdy wasz zespół traci jedną, drugą czy trzecią bramkę? Nadal każecie na przykład grać od

tytu, trzymacie się swojego DNA czy z niego rezygnujecie? – pytał uczestników. – W piłce nożnej dzieci oczywiście nie chodzi nam o wynik, ale o rozwój, o to, jak młodzi adepci realizują sposób gry, zasady taktyczno-techniczne. Uczymy nie tylko umiejętności, ale także rywalizacji. Chcemy wygrać każdą, nawet najmniejszą grę na treningu, bo tak buduje się mentalność zwycięzcy. To nie bierze się z powietrza – powiedział.

Skwirut zdaje sobie sprawę, że w małych szkótkach czy klubach nie ma możliwości technicznych, by zbierać wiele informacji statystycznych z meczu. Zapytał jednak uczestników, jakie dane można najłatwiej uzyskać i wykorzystać do analizy. Wśród odpowiedzi najczęściej przewijały się: sytuacje bramkowe, liczba wejść w pole karne, liczba strzałów, w tym celnych, czy liczba rzutów różnych.

– Jeśli chodzi o charakter analizy, to najbardziej wskazane są indywidualne i formacyjne. Dlaczego? Jak było wspomniane, zawodnik jest w centrum procesu. I najbardziej lubi właśnie spotkanie z trenerem twarzą w twarz. Wtedy piłkarz czuje się ważny, bo ma szkoleniowca na wyłączność, który poświęca czas tylko jemu – zaznaczył Skwirut. – Grupowe czy też formacyjne są lepsze niż zespołowe, bo dotyczą na przykład działań tylko w defensywie lub w ofensywie – dodał.

Skwirut na własnym przykładzie opowiadał, jak przeprowadzał analizę meczu.

– Oczywiście trzeba nagrać spotkanie. Później wyciąć klipy z meczu i wystać do zawodnika. Potem piłkarz miał dwa dni, by samemu dokonać analizy i wystać informację zwrotną. A następnie rozmawialiśmy. Pytałem, co mu sprawiało problem, wspierałem i pomagałem znaleźć rozwiązanie. A on robił sobie notatki w zeszytach – mówił. – Jeden trener będzie miał większe zacięcie w analizie zespołowej, jeden właśnie z racji tego, że będzie stawiał zawodnika w centrum, będzie skupiony na indywidualnych obszarach czy też współdziałaniu dwóch, trzech zawodników. To wszystko będzie zależało od środowiska, od poziomu zaawansowania grupy, a także od samego trenera – przyznał Skwirut.

Rafał Rożek jest świadomy, że szkótki czy małe kluby nie mają profesjonalnych możliwości analizy ani całego sztabu, jak choćby w drużynach ekstraklasy.

– Dlatego pokazaliśmy, jak można to zrobić w sposób prosty i skupić się na kluczowych elementach, które robią różnicę. Taką analizę można wykorzystać w procesie planowania treningu, co Mateusz też zaprezentował. Jeżeli dobrze zaprojektujemy środowisko treningowe, to zawodnicy przyswoją wiedzę, którą chcemy im przekazać – zauważył Rożek.

Piotr Wyderka jest trenerem w Akademii Piłkarskiej Ruchu Radzionków, która ma złoty certyfikat PZPN. Prowadzi zespół z rocznika 2011.

– Ta konferencja to wartość dodana. Aspekty, które były poruszane, przydadzą się trenerom prowadzącym kategorię wiekową do 13. roku życia. Większość szkoleniowców, którzy przyjechali do Łodzi, jest podobnego zdania. Mając zawodnika w centrum uwagi, jesteśmy w stanie go tak rozwinąć, że powinien trafić na poziom centralny – zauważył. – Analiza meczów u 12-13-latków? To zależy też od środowiska, w jakim pracujemy. Jeżeli są to grupy zaawansowane, to chłopcy sami tego potrzebują i o to dopytują. To też buduje relacje na linii trener – zawodnik, a to jest bardzo ważne. Ja pracuję właśnie z takim zespołem, więc analiza jest naszym podstawowym elementem, który mamy w planie szkolenia – zapewnił.

Andrzej Klemba, Łączy nas piłka



PODSUMOWANE PIERWSZEGO ZJAZDU W RAMACH KURSU UEFA FITNESS B ROZWÓJ, OCENA, POSTĘP

Każdy, kto pracuje w piłce nożnej w przygotowaniu motorycznym, obserwował z lekką zazdrością, jakie możliwości rozwoju mają trenerzy piłkarscy. Od kursów UEFA C, UEFA B, UEFA A, UEFA ELITE YOUTH, aż do UEFA PRO. Trenerzy bramkarzy też od kilku lat mogli podnosić swoje kwalifikacje zgodnie z konwencjami UEFA. Natomiast trenerzy motoryczni pozostawali bez żadnej regulacji prawnej.

W jaki sposób może to odebrać osoba spoza środowiska piłkarskiego? Specjalista nieposiadający licencji jest odpowiedzialny za:

- proces przygotowania fizycznego,
- monitorowanie obciążeń,
- dbanie o brak urazów i
- wiele, wiele innych!

Piłka nożna rozwija się w takim kierunku, że bez odpowiedniego poziomu szeroko rozumianej motoryki żaden zespół nie jest w stanie realizować swoich celów, niezależnie od poziomu rozgrywek. Jednocześnie osoby, które mają programować i nadzorować ten proces nie musiały dotychczas posiadać żadnych kwalifikacji regulowanych przez związek. Jednak mroczne czasy za nami. PZPN przy współpracy z UEFA wprowadza do Polski licencje Fitness A oraz Fitness B.

Szczerze uważam, że to krok milowy w kierunku poprawy aktualnego poziomu funkcjonowania przygotowania motorycznego w naszym kraju. PZPN w najbliższym czasie planuje wprowadzenie wymogu posiadania wspomnianych licencji dla klubów z poziomu zawodowego, jak też dla klubów rywalizujących na najwyższym poziomie w ramach Centralnej Ligi Juniora. Taki ruch da możliwość klubom na zatrudnianie osób przynajmniej z teoretycznym potwierdzeniem posiadanych kompetencji.

W momencie pisania tego artykułu jestem świeżo po zakończeniu pierwszej sesji kursu UEFA Fitness B. Chciałbym podzielić się z Wami moimi odczuciami dotyczącymi tego, czego jako kursanci doświadczyliśmy podczas trzech intensywnych dni w Szkole Trenerów w Białej Podlaskie. Będę starał się przedstawić wszystko w telegraficznym skrócie, skupiając się na najważniejszych informacjach.

DZIEŃ I

Łukasz Radziwiński to osoba koordynująca cały kurs. Człowiek orkiestra, który nadzoruje niczym szeryf przebieg oraz proces całego kursu. Podczas pierwszego wykładu poczułem się jak w szkole za dawnych lat. Prośba o odłożenie telefonu

w specjalnie wyznaczonym miejscu. Pierwsza myśl? Lekka nerwowość, przecież może ktoś do mnie pisać. Dopiero po czasie zrozumiałem, że dzięki temu mogliśmy się skupić w pełni na przekazywanych nam treściach. Odciąć się od świata codziennego i chłonąć wiedzę.

Mateusz Skwirut – wykład na temat rozumienia gry. Podstawowy element dla nowoczesnego trenera przygotowania motorycznego. Trendy światowe mówią nam wprost o korelacji treningu techniczno-taktycznego z motoryką. W procesie treningowym liczy się każdy szczegół, detal. Przy wielu ograniczeniach czasowych lub infrastrukturalnych my trenerzy musimy dalej zaprogramować najbardziej efektywny proces.

Czego się dowiedzieliśmy z tego wykładu? Jak postrzegać naszą dyscyplinę z perspektywy pierwszego trenera. Moim zdaniem należy pamiętać, że motoryka powinna służyć nam przede wszystkim do realizacji modelu gry. Trener prowadzący wyznacza kierunek pracy, my jako „motoryczni” musimy przygotować na tyle zespół, żeby był w stanie realizować założenia na jak najwyższej intensywności.

Na koniec dnia Łukasz Radziwiński przedstawił kursantom rolę trenera przygotowania motorycznego w dzisiejszej piłce nożnej. Co głównie zapamiętałem? Prosty kilka punktów, które powinny nam towarzyszyć przez całą naszą karierę.

- Numer 1 – Musisz przygotować zespół na 90 minut wysokiej intensywności.
- Numer 2 – Musisz przygotować zespół na wytrzymanie całego sezonu wysokiej intensywności.
- Numer 3 – Musisz utrzymać wszystkich swoich zawodników w zdrowiu, redukując ryzyko wystąpienia urazów. Możemy to śmiało nazwać trzema przykazaniami Trenera Motorycznego PZPN.

DZIEŃ II

Dzień rozpoczęliśmy od krótkiej prelekcji z dyrektorem Szkoły Trenerów – Pawłem Grycmannem. Z całego wystąpienia wyróżniłbym słowo „REFLEKSJA”. Podoba mi się podejście prowadzących kurs dotyczące refleksji na temat

Kurs PZPN/UEFA Fitness B ed.1/2024-2025					
Sesja 1 - Szkoła Trenerów, Biała Podlaska					
Poniedziałek, 28.10.2024					
Godzina	Temat	Prowadzący	Czas	Metoda	Miejsce zajęć
11.30 - 13.00	Rozpoczęcie kursu, filozofia pracy, organizacja	Łukasz Radziwiński	90'	Prezentacja	Sala wykładowa
Przerwa obiadowa 60'					
14.00 - 16.15	Rozumienie gry	Mateusz Skwirut	135'	Wykład/Warsztaty	Sala wykładowa
Przerwa kawowa 30'					
16.45 - 17.30	Mój trening	Patryk Durnaś	45'	Wykład/Warsztaty	Sala wykładowa
17.30-19.00	Rola trenera przygotowania motorycznego w piłce nożnej	Łukasz Radziwiński	90'	Wykład/Warsztaty	Sala wykładowa
Wtorek, 29.10.2024					
Godzina	Temat	Prowadzący	Czas	Metoda	Miejsce zajęć
8.30 - 10:00	Rozwój motoryczny młodego piłkarza - periodyzacja treningu	Marta Szymanek-Pilarczyk	90'	Prezentacja	Sala wykładowa
Przerwa kawowa 30'					
10:30 - 12:00	Rozwój motoryczny młodego piłkarza - periodyzacja treningu	Marta Szymanek-Pilarczyk	90'	Wykład/Warsztaty	Sala wykładowa
Przerwa kawowa 30'					
12:30 - 14:00	Rozwój motoryczny młodego piłkarza - periodyzacja treningu	Marta Szymanek-Pilarczyk	90'	Wykład/Warsztaty	Sala wykładowa
Przerwa obiadowa 60'					
15:00 - 16:30	Rozwój motoryczny młodego piłkarza - periodyzacja treningu	Marta Szymanek-Pilarczyk	90'	Praktyka	Boisko/hala
Środa, 30.10.2024					
Godzina	Temat	Prowadzący	Czas	Metoda	Miejsce zajęć
8.30 - 10:00	Przygotowanie motoryczne U-15 - U-19	Mateusz Borzym	90'	Wykład/Warsztaty	Sala wykładowa
Przerwa kawowa 30'					
10.30-12.00	Kształtowanie wytrzymałości w formie zintegrowanej	Mateusz Borzym	90'	Wykład/Warsztaty	Sala wykładowa
Przerwa kawowa 30'					
12:30-14.00	Rozgrzewka a część główna treningu	Mateusz Borzym	90'	Praktyka	Boisko/hala
Przerwa obiadowa 60'					
15.00-16.30	Przygotowanie motoryczne na przykładzie Akademii Jagielloni Białystok	Mateusz Borzym	90'	Wykład/Warsztaty	Sala wykładowa

tego, czego się uczymy. Mamy za zadanie po każdym wykładzie napisać chociaż dwa, trzy kluczowe słowa, które uważamy za najbardziej wartościowe, te, które byśmy mogli zaimplementować w naszej codziennej pracy. Sam wymagam od zawodników zrozumienia przedstawianych treści, a nie tylko bezmyślnego wykonania.

Kolejny wykład to Marta Szymanek-Pilarczyk. Dla osób interesujących się motoryką doskonale znana trenerka, która od lat kieruje przygotowaniem motorycznym w Akademii Rakowa Częstochowa. Poznaliśmy metodologię szkolenia, przykładowe mikrocykle oraz pomysły na rozwój indywidualny zawodników.

Największą wartością była możliwość najprostszej rozmowy i wymiany doświadczeń. Właśnie te rozmowy, poznanie nowych osób traktuję za największą wartość tego kursu. Warto czerpać inspirację od innych. Marta zaprezentowała w wielu przypadkach potwierdzenie naukowe stosowanych metod w swojej pracy. Tego dnia trenerzy mieli możliwość zastosowania na sobie swojej wiedzy w bloku praktycznym. Powstało kilka grup, każda musiała przedstawić wylosowany temat. Później nastąpiła wymiana spostrzeżeń na temat zastosowanych metod.

Na koniec integracja. Co to za kurs bez integracji? Całe dni przepięknie wiedzą, kiedy tu się poznać z kimś? Kiedy złapać te mityczne kontakty? Z tego powodu było istotne, żeby wymienić kilka zdań między sobą w mniej formalny sposób.

DZIEŃ III

Kolejny dzień rozpoczął Mateusz Borzym. Połączenie trenera techniczno-taktycznego oraz trenera przygotowania motorycznego. Poznaliśmy metodykę pracy w Akademii Jagiellonii Białystok.

Refleksja z tego dnia? Praktyka, praktyka i jeszcze raz praktyka. Kursanci mogli poznać prawdziwe realia pracy. Blaski i cienie tego zawodu. Tak, jak wspólnie stwierdziliśmy podczas prelekcji Mateusza, drogi do sukcesu są różne. W samej Polsce posiadamy wielu specjalistów, którzy pracują w totalnie odmienny sposób.

Czy jedni robią to dobrze, a drudzy źle? Nie do końca. Każdy musi obrać własny kierunek, poczuć i zidentyfikować się ze swoimi metodami. Podsumowując – musi być autentyczny. Zawodnik zawsze pozna, kiedy próbujesz grać kogoś, kim nie jesteś.

Na koniec dnia blok praktyczny, kiedy trenerzy mogli doświadczyć poważnej weryfikacji. Zajęcia w tym bloku były prowadzone na zawodnikach z lokalnego klubu. Wielu z nich prezentowało różne poziomy sprawności fizycznej, trenerzy musieli dopasować swoje środki treningowe do wspomnianych zawodników. Na tym etapie już nie ma miejsca na błędy, nieważne, czy prowadzisz jednostkę dla dzieci, młodzieży czy seniora – twoja jakość prowadzenia musi być na najwyższym poziomie.

PODSUMOWANIE

Podsumowując pierwsze dni na kursie UEFA Fitness B, użyłbym ponownie słowa „REFLEKSJA”. Dostaliśmy ogrom wiedzy od prelegentów, jednak to tylko po naszej stronie leży, co z tego wybierzemy, co z tego zrozumieliśmy, co z tego zaaplikujemy do swojego warsztatu. Przed nami kolejne sesje. Jedna w akademii Zagłębia Lubin, kolejna w ramach wyjazdu studyjnego w zagranicznej akademii w Europie, następnie znowu wracamy do Białej Podlaskiej.

Paweł Chamera Uczestnik kursu Fitness UEFA B

MOJA PRACA PASJA NA CO DZIEŃ

Praca z młodymi sportowcami, zwłaszcza w kontekście piłki nożnej, wymaga szczególnej uwagi i dostosowania metod treningowych do wieku oraz indywidualnych potrzeb zawodników. Proces ten opiera się na różnorodnych metodach treningu motorycznego. Artykuł ten przybliży szczegółowe podejście do treningu motorycznego młodzieży na przykładzie kilkuletniego doświadczenia w pracy z grupami młodzieżowymi w różnych kategoriach wiekowych, uwzględniając kluczowe elementy monitorowania i analizy obciążeń treningowych.

Przedstawione techniki, etapy pracy motorycznej oraz założenia mikrocykli zostały wypracowane z grupami młodzieżowymi i mają na celu wspieranie ich rozwoju w sposób maksymalnie bezpieczny i efektywny.

PRACA W REPREZENTACJI WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO

Praca w kadrze wojewódzkiej z zawodnikami rocznika 2011 to złożony proces, który wymaga systematycznego monitorowania rozwoju, analizy ich postępów oraz przygotowania zawodnika do zbliżających się meczów kwalifikacyjnych. W poniższym opisie przedstawione są kluczowe elementy mojej pracy w kadrze, w tym cotygodniowa komunikacja z zawodnikami, monitorowanie obciążeń oraz realizacja zadań treningowych.



ZDJĘCIA 1 I 2. Reprezentacja województwa śląskiego rocznik 2011

REGULARNA KOMUNIKACJA I ZBIERANIE DANYCH PRZED ZGRUPOWANIEM/ KONSULTACJĄ

Praca z młodymi zawodnikami opiera się na stałej komunikacji, która pozwala na bieżące monitorowanie ich stanu fizycznego i gotowości do treningu. Każdy tydzień rozpoczynam od zebrania szczegółowych informacji od zawodników. Uwzględniam takie elementy, jak:

- Liczba rozegranych minut w tygodniu.
- W jaki dzień odbył się mecz w tygodniu.
- Czy zawodnik dodatkowo uczestniczył w meczach w starszej kategorii wiekowej.
- Liczba odbytych jednostek treningowych w tygodniu.
- Samopoczucie zawodnika oraz czy nie pojawiają się jakieś dolegliwości bólowe.

GRAFIKA 1. Fragment wyników z ankiety, którą zawodnicy co tydzień wypełniają

ZBIERANIE DANYCH PODCZAS ZGRUPOWAŃ LUB KONSULTACJI

- **Ocena samopoczucia (skala wellness)** – zawodnicy z rana przed śniadaniem dzielą się informacjami o swoim samopoczuciu, poziomie snu, apetycie, chęci do treningu, co pozwala lepiej zrozumieć ich poziom regeneracji i gotowości do podejmowania wysiłku.
- **Skala RPE** – monitorowanie metodą pośrednią odczucia intensywności wysiłku po treningu pozwala ocenić poziom subiektywnego zmęczenia.
- **Analiza danych GPS** – pozwala w sposób bezpośredni ocenić intensywność jednostki treningowej.

ELEMENTY REGENERACYJNE: ROLOWANIE, MOBILNOŚĆ, SUPLEMENTACJA I ODNOWA BIOLOGICZNA

Równie istotnym elementem każdej sesji treningowej są ćwiczenia regeneracyjne, które mają na celu zmniejszenie ryzyka kontuzji oraz wspieranie mobilności zawodników. Praktykuję takie techniki, jak:

- **Rolowanie** – pomaga rozluźnić mięśnie po intensywnym wysiłku, co wspomaga regenerację i poprawia zakresy ruchów. Stosujemy w kadrze zawsze na koniec dnia.
- **Ćwiczenia mobilnościowe** – pozwalają na zwiększenie zakresów ruchomości, co ma szczególne znaczenie w zapobieganiu urazom. Zawodnicy wykonują je po treningu oraz po rolowaniu na koniec dnia.
- **Elektrolity z wodą** – regulują gospodarkę wodno-elektrolitową i pomagają utrzymać odpowiednie nawodnienie, a także wysoki poziom energii, unikając przy tym zmęcze-

nia. Zawodnicy dostają butelkę z gotowymi elektrolitami przed treningiem, w trakcie i po treningu.

- **Bańka z zimną wodą** – po każdej aktywności przygotowuję zawodnikom bańki z zimną wodą i lodem, co przyspiesza regenerację.

Praca w kadrze wojewódzkiej to dynamiczny proces wymagający nie tylko wszechstronnej wiedzy, ale także zaangażowania i indywidualnego podejścia do każdego zawodnika, ponieważ mamy zawodników z różnych klubów i każdy ma inne rytuały.

PRACA W ŚLĄSKIEJ AKADEMII PIŁKARSKIEJ

Praca w Śląskiej Akademii Piłkarskiej skupia się na wszechstronnym rozwoju motorycznym z racji faktu, iż zawodnicy przychodzą do nas z różnych ośrodków na okres 3 lat, a my w sposób spójny z działaniami techniczno-taktycznymi staramy się stworzyć długofalowy plan rozwoju zawodników.

Razem z Konradem Łuszczem (red. trener przygotowania motorycznego kat. U13) staramy się dostosować każdy trening motoryczny do ich potrzeb, fazy rozwoju oraz poziomu umiejętności wzorców ruchowych. Głównym celem mojej pracy w ŚLAP jest stworzenie fundamentów motorycznych, które wspierają rozwój techniki piłkarskiej, poprawiają sprawność fizyczną i kształtują świadomość ruchową zawodników.

MIKROCYKL TRENINGOWY

GRAFIKA 2. Przykładowy konspekt grupy U14

Grafika 2 przedstawia mikrocykl stworzony przez Mateusza Skwirutę dla kategorii wiekowej U14 na wiosnę 2024 r. Składał się z 3 dni treningowych na boisku plus jedna jednostka dla wyróżniających się zawodników oraz dodatkowa z dwóch zajęć motorycznych online.

DZIEŃ PO DNIU:

- **Poniedziałek** – z powodu uwarunkowań organizacyjnych i jednego dnia z dostępem do dużego boiska realizowaliśmy w tym dniu gry o wysokim poziomie kompleksowości między 8 × 8 a 10 × 10 (+/- 3) oraz na dużej przestrzeni. Na koniec treningu zawodnicy, którzy grali, mniej biegali indywidualnie na wysokiej intensywności bez piłki, aby wyrównać w jakimś stopniu wartości meczowe. W tym dniu realizowana była także jednostka dodatkowa motoryczna wyizolowana na sali gimnastycznej, której celem była praca nad stabilizacją szeroko rozumianą oraz prewencją urazów.
- **Wtorek** – w tym dniu odbywał się trening online na platformie „Teams”. Wszyscy zawodnicy łączyli się o wyznaczonej

porze i realizowali dodatkowy trening motoryczny mający na celu pracę nad wytrzymałością siłową w formie tabaty czy też ścieżek animal flow.

- **Środa** – dzień siły zarówno na boisku, jak i na zajęciach motorycznych po treningu. Była to najcięższa jednostka treningowa w całym mikrocyklu, gdzie pracowaliśmy w mniejszej złożoności od 2 × 2 do 4 × 4 (+/- 1) na małej przestrzeni. Oprócz gier w tym dniu w trakcie jednostki realizowane były biegi izolowane o maksymalnej prędkości. Po treningu odbywała się jednostka siłowa na sali gimnastycznej.
- **Czwartek** – grupa zawodników wybrana przez sztab trenowała dodatkowo i realizowała ściśle działania techniczne, natomiast pozostała część grupy miała krótką wstawkę online z treningu mobilności mającą na celu zwiększanie zakresów ruchu i zapobieganie kontuzjom.
- **Piątek** – głównym celem treningu była praca o średnim poziomie kompleksowości od 5 × 5 do 7 × 7 (+/- 2) również na średniej przestrzeni. Trening techniczno-taktyczny poprzedzała krótka wstawka dynamizująca najczęściej w środku piłkarskim.

JEDNOSTKA SIŁOWA WYZIOLOWANA NA SALCE (CZAS TRWANIA 30-45 MINUT)

GRAFIKA 3. Przykładowy mezocykl z zajęć treningu siłowego

Podczas naszych zajęć motorycznych planujemy periodyzację liniową każdy kolejny mikrocykl. Chcemy, aby nasi zawodnicy doświadczali jak największej liczby ruchów, dlatego utrudniamy ćwiczenia nie przez zwiększanie ciężaru z miesiąca na miesiąc, lecz poprzez zmianę koordynacyjną danego ćwiczenia.

JEDNOSTKA POŚWIĘCONA STABILIZACJI I PREWENCJI URAZÓW (CZAS TRWANIA 30-45 MINUT)

GRAFIKA 4. Przykładowy mezocykl z zajęć treningu stabilizacji i prewencji urazów

Trening ten składa się z serii ćwiczeń ukierunkowanych na wzmacnianie pracy w stabilizacji antywyprostnej, antyrotacyjnej i bocznej oraz prewencji grupy kulszowo-goleniowej lub pośladka w zależności od miesiąca.



a) Monitorowanie PHV (Peak Height Velocity)

PHV, czyli szczytowa prędkość wzrostu, jest istotnym momentem w rozwoju młodego sportowca, gdyż zmienia się jego biomechanika i możliwości fizyczne.

W Śląskiej Akademii Piłkarskiej raz na pół roku metodą pośrednią wyliczamy z długości tułowia, masy ciała i wysokości przybliżony moment skoku pokwitaniowego.

Table with 7 columns: L.P., Imię, Nazwisko, Wiek @ PHV, Stopień dojrzałości (lata), Data badania (dd-mm-yy), Wiek kalendaryzowy (lata). It shows growth data for multiple players.

GRAFIKA 5. Przykładowe dane zawodników niezbędne do wyliczenia PHV

Przyjęliśmy wspólnie, że jeżeli zawodnik osiągnie wiek PHV do 13,9 roku życia, to jest wczesno dojrzejący. Między 14,0 a 14,5 jest w normie.

Table with 5 columns: L.P., Imię, Nazwisko, 23.07, 28.08, 25.09, 23.10. It tracks height measurements for players over time.

GRAFIKA 6. Tabela monitorowania wzrostu u zawodników

wchodzi na rok przed skokiem i rok po. Z doświadczenia wiemy, że w tym czasie może najczęściej dochodzić do urazów z racji szybkiego wzrostu.

Co miesiąc kontrolujemy natomiast wzrost u zawodników, tak aby móc reagować na bieżąco, jeżeli następuje gwałtowny skok wzrostu.

b) Analiza GPS

Współczesny trening piłkarski z młodzieżą opiera się na ścisłym monitorowaniu parametrów wysiłku, które pozwalają na precyzyjne dostosowanie obciążeń treningowych.

W akademii mamy 6 nadajników firmy StatSport Apex Athlete i na tej podstawie śledzimy takie wartości, jak:

- Dystans całkowity.
• Dystans HSR (High speed running - 19,8-25,2 km/h).
• Dystans sprintu (powyżej 25,2 km/h).
• Liczba sprintów.
• Intensywność jednostki treningowej lub meczowej wyrażana w m/min.
• Liczba przyspieszeń (powyżej 3 m/s).
• Liczba wyhamowań (poniżej 3 m/s).
• Prędkość maksymalna.

Tego rodzaju analiza pozwala na zidentyfikowanie obciążeń, jakie zawodnicy muszą znosić w ciągu mikrocyklu i sezonu, a także wspiera decyzje dotyczące intensywności jednostek treningowych i regeneracji.

Poniżej zaprezentowano tabelki, z których korzystamy. Zostały stworzone w Excelu w celu lepszego monitoringu danych GPS.

Table with 8 columns: Zawodnik, Dystans całkowity (m), HSR (m), Sprint (m), Liczba Sprintów, M/MIN, Przyspieszenia, Hamowania, Prędkość Maks. It shows GPS data for a training unit.

GRAFIKA 7. Dane z przykładowej jednostki treningowej podczas małych gier. Pierwszy zawodnik realizował w trakcie treningu biegi izolowane o maksymalnej prędkości

Table with 8 columns: Zawodnik, Dystans całkowity (m), HSR (m), Sprint (m), Liczba Sprintów, M/MIN, Przyspieszenia, Hamowania, Prędkość Maks. It shows GPS data for a match.

GRAFIKA 8. Dane z przykładowego meczu mistrzowskiego

Table with 10 columns: Zawodnik, Dystans całkowity (m), HSR (m), Sprint (m), Liczba Sprintów, M/MIN, Przyspieszenia, Hamowania, Prędkość Maks. It shows microcycle data for a player.

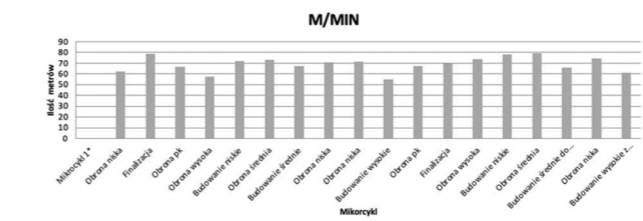
GRAFIKA 9. Dane z przykładowego mikrocyklu, gdzie pierwszy trener miał wgląd do średniej intensywności poszczególnych zajęć treningowych

Table with 10 columns: Zawodnik, Dystans całkowity (m), HSR (m), Sprint (m), Liczba Sprintów, M/MIN, Przyspieszenia, Hamowania, Prędkość Maks. It shows microcycle data for a player.

GRAFIKA 10. Analiza mikrocyklu u każdego zawodnika z osobna

Table with 6 columns: Mikrocykle, Mikrocykl 1*, Mikrocykl 2, Mikrocykl 3, Mikrocykl 4, Mikrocykl 5. It shows acute/chronic data for microcycles.

GRAFIKA 11. Kontrola obciążenia aktualnego do chronicznego zmęczenia z każdego mikrocyklu



GRAFIKA 12. Wykres z danymi pokazujący, jak rodzaj mikrocyklu może wpływać na intensywność zajęć

PRACA W AKADEMII SMS TYCHY

W Szkole Mistrzostwa Sportowego w Tychach od lipca pełnię funkcję koordynatora przygotowania motorycznego, odpowiedzialnego za długofalowe plany rozwoju fizycznego młodych sportowców.

Praca w SMS Tychy nie skupia się jedynie na obecnych osiągnięciach zawodników, ale również na przygotowaniu ich do przyszłych wyzwań. Długoterminowe planowanie pozwala na zbudowanie solidnych podstaw motorycznych.

a) Układ akcentów motorycznych

Grafka 13 przedstawia plan motorycznych akcentów treningowych dla różnych kategorii wiekowych. Plan obejmuje tydzień treningowy, w którym występuje mecz w sobotę.

Table with 5 columns: Akcenty motoryczne, Trening, Akcenty motoryczne, Trening, Akcenty motoryczne. It shows the distribution of training accents.

GRAFIKA 13. Rozkład akcentów motorycznych

b) Testowanie zawodników

Grafka nr 14 przedstawia harmonogram testów motorycznych i funkcjonalnych dla zawodników całej akademii SMS Tychy. Program testowy obejmuje regularne pomiary w kilku kategoriach.

Table with 5 columns: Testowanie zawodników, Testowanie zawodników, Testowanie zawodników, Testowanie zawodników, Testowanie zawodników. It shows the testing schedule for players.

GRAFIKA 14. Harmonogram testowania zawodników



i funkcją, szybkość, wytrzymałość, moc oraz siłę. Każdy z trenerów odpowiedzialnych za daną grupę ma za zadanie wrzucić wyniki w dysk zewnętrzny tak, aby także trenerzy techniczno-taktyczni mogli zerknąć w każdej chwili.

c) Planowanie pracy bramkarzy

W SMS Tychy wraz z koordynatorem trenerów bramkarzy – Jakubem Jończykiem staramy się od jakiegoś czasu również planować pracę bramkarzy. Ponieważ jest to inna specyfika, staraliśmy się dostosować zawartość, tak aby przyniosło im to jak najwięcej korzyści. Grafika 15 przedstawia, w jaki dzień jakich zdolności motoryczne staramy się szukać i jakie kształtować w stricte wyizolowanym treningu bramkarskim. Mamy nadzieję, że konsekwentna praca przyniesie rezultat.

PLAN PRACY BRAMKARZY NA KURSIE					
Wzrost	Waga	Siła	Wytrzymałość	Agilność	Refleks
180 cm	75 kg	100 kg	10 min	10 min	10 min
185 cm	80 kg	105 kg	10 min	10 min	10 min
190 cm	85 kg	110 kg	10 min	10 min	10 min
195 cm	90 kg	115 kg	10 min	10 min	10 min
200 cm	95 kg	120 kg	10 min	10 min	10 min

GRAFIKA 15. Plan pracy bramkarzy

PODSUMOWANIE

Dostosowanie planów treningowych do indywidualnych potrzeb młodych sportowców, przy jednoczesnym monito-



rowaniu ich rozwoju poprzez dane GPS oraz wskaźnik PHV, pozwala na efektywne rozwijanie kluczowych umiejętności motorycznych. Systematyczna praca nad siłą, stabilizacją oraz koordynacją ruchową wspiera harmonijny rozwój zawodników, co przygotowuje ich do większych wyzwań w karierze sportowej.

Przykłady mikrocykli oraz etapów treningu pokazują, jak wszechstronne podejście do pracy motorycznej i analiza obciążeń mogą wspierać długoterminowy rozwój młodych piłkarzy moich zawodników. Polecam, aby każdy trener przygotowania motorycznego stworzył swój model pracy, ponieważ tylko on wie, w jakich warunkach i z jakimi ograniczeniami może się zmagać na co dzień, a kopiowanie kogoś może nie przynieść do końca pożądanego efektów.

Podsumowując, zintegrowane podejście do treningu, które uwzględni aspekty fizjologiczne, motoryczne oraz mentalne, pozwala na wychowanie wszechstronnie rozwiniętych zawodników, gotowych do podejmowania coraz bardziej wymagających wyzwań sportowych.

PATRYK DURNAŚ

Trener przygotowania motorycznego będący na kursie UEFA/PZPN Fitness B oraz trener piłki nożnej z licencją UEFA B. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, gdzie ukończył licencjat z kierunku Sport o specjalizacji trener piłki nożnej oraz studia magisterskie z zakresu treningu motorycznego. Swoje doświadczenie budował w Akademii Zagłębia Sosnowiec oraz Polonii Bytom. Na co dzień pracuje w projekcie Śląskiego Związku Piłki Nożnej – Śląska Akademia Piłkarska oraz przy Reprezentacji Województwa Śląskiego rocznika 2011, z którą w 2024 roku zdobył srebrny medal mistrzostw Polski



**CAŁY FUTBOL
W JEDNYM MIEJSCU**

**OGŁĄDAJ NA:
LACZYNASPILKA.PL/BIBLIOTEKA**

Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej 1974, Polska - Włochy, 2 : 1

- WIDEO
- ORYGINALNE KOMENTARZE
- ZDJĘCIA
- STATYSTYKI



MATEUSZ SROKA:

JESTEŚMY NAJLEPSZĄ DRUŻYNĄ W EUROPIE

Reprezentacja Polski kobiet w piłce nożnej plażowej od momentu powstania pokazywała ogromny potencjał. Trenerowi Mateuszowi Sroce od pierwszego zgrupowania w Gliwicach przyświecał jeden cel – wejść z drużyną na szczyt. Ta sztuka udała się po zalewie dwóch latach.

Jak Pan oceni ten sezon?

To był nasz najlepszy sezon. Poprzedni rok, w którym zdobyliśmy brązowe medale, udowodnił, że jesteśmy w gronie tych najlepszych zespołów i możemy wygrać Euro Beach Soccer League. Ten cel zrealizowaliśmy, więc bez wątpienia ten rok był naszym najlepszym.

Reprezentacja z roku na rok pnie się nie tylko w rankingu. Procentuje także doświadczenie zdobywane przez zawodniczki zarówno w reprezentacji, jak i w rozgrywkach klubowych.

Kilka składowych miało wpływ na nasz sukces. Przede wszystkim terminarz rozgrywek. W zasadzie od czerwca do końca września zawodniczki były ciągle w grze, dodatkowo dochodziły zgrupowania. Druga kwestia to zaangażowanie, samorozwój i chęć ciągłego podnoszenia swoich umiejętności. Dodatkowo byliśmy głodni sukcesu.

W eliminacjach do Euro Beach Soccer League Polska zajęła drugie miejsce w grupie za Portugalią, awansując do turnieju głównego. Tam nasza kadra przeżyła zmienne emocje. Zaczęliśmy od wygranej ze Szwajcarią, lecz później były porażka w strugach deszczu z Anglią po dogrywce i porażka z Hiszpanią na zakończenie fazy grupowej.

Po przegranej z Anglią pojawił się oczywiście moment niepewności, aczkolwiek nie był to dla nas koniec turnieju. Najważniejsze było opanowanie oraz spokojne przygotowanie się do następnego meczu. A przed starciem z Hiszpankami już wiedzieliśmy, że dzięki wygranej Szwajcerek z Angielkami awansujemy do fazy pucharowej co najmniej z drugiego miejsca.

W fazie pucharowej reprezentacja Polski zagrała niemal perfekcyjnie. 3:0 z Włochami w półfinale, a później rozbiła Portugalię 5:1.

Wiedzieliśmy, że pokonanie Włosek będzie dla nas przepustką po medale i możliwością rewanżu na Hiszpankach lub Portugalkach. Dodatkowo graliśmy w Alghero, więc wygrać z gospodarzami było dodatkową motywacją. Pamiętam gola Kasi Gozdek z rzutu wolnego, po którym na trybunach zapanowała zupełna cisza. To było świetne uczucie. Radość po tym meczu przypominała radość z lat dziecięcych, gdy po wygranej widać szczerze szczęście oraz dumę. W finale z Portugalią wiedzieliśmy, że musimy dać z siebie wszystko, wziąć rewanż za wszystkie wcześniejsze porażki. Zegraliśmy lepiej niż z Włoszkami. Portugalki prawie wcale nam nie zagroziły.

Czy pamięta Pan, co powiedzieliście sobie po zdobyciu mistrzostwa Europy i jakie emocje Wam towarzyszyły?

Radość była wielka. Myślę, że nie tylko mnie, ale także zawodniczkom, które są w tej kadrze od początku, przeszły przed oczami te dwa - trzy lata pracy, dążenia do celu.

Na zakończenie sezonu Polki zagrały w towarzyskim turnieju, w którym zmierzyły się z Czeszkami, Hiszpankami, Szwajcarkami i zajęły drugie miejsce.

Docelowo na turnieju miała pojawić się także Brazylia, z którą bardzo chcieliśmy się zmierzyć, co było ważne w kontekście kolejnych sezonów. Wiemy, że są niżej w rankingu, ale to wynika z częstotliwości rozgrywanych meczów, a zawodniczki są na bardzo dobrym poziomie. Pogoda nas nie rozpieszczała, deszcz, przerwane mecze. Finalnie wygraliśmy dwie gry. Przegrane spotkanie z Hiszpankami było bardzo emocjonujące, przegrywaliśmy trzema bramkami, dogoniliśmy je, ostatecznie przegraliśmy, ale ciągle pokazujemy im, że muszą się z nami liczyć.

W tym turnieju zagrały trzy zawodniczki, których nie było w kadrze na mistrzostwa Europy – Kamila Komisarczyk, Oliwia Adamiec i Izabela Konobrodzka.

Ta zmiana nie wynikała z błędów lub niezadowolonia. Wiemy, na co możemy liczyć u części zawodniczek, więc chcieliśmy dać szansę dziewczynom, które trenują, są zaangażowane. Te zmiany nie mogły być duże, zwłaszcza po takim sukcesie, chcemy zgrywać ten zespół. Jednak trzeba też dawać szansę innym, pokazywać, że każda zawodniczka, która ćwiczy, poświęca się tej dyscyplinie, ma szansę na powołanie.



Reprezentacja, w zasadzie, rywalizuje od dwóch lat. Z nieokreślonego zatem miejsca w tak krótkim czasie awansowała na 3. pozycję w rankingu Beach Soccer Worldwide. To wiele mówi o poziomie naszego beach soccera.

Bardzo się z tego cieszymy. Naszym celem będzie gonienie Hiszpanii, choć nie będzie to łatwe, bo wszystko zależy od tego, jak często się gra w turniejach Beach Soccer Worldwide.

Choć są to na razie tylko plany, to w 2027 r. ranking i dobre występy w Euro Beach Soccer League może dać lepsze rozstawienie przed mistrzostwami świata.

Głośno się mówi o tym, że FIFA namawia, by takie mistrzostwa zorganizować. Miejmy nadzieję, że tak będzie. Jesteśmy w dobrym momencie, jeśli chodzi o reprezentację. Na pewno dobrze by było, żeby taka impreza powstała, bo zawsze trzeba stawiać sobie kolejne cele. Fajnie by było zagrać z reprezentacjami z innych rejonów świata. Może gdyby pojawiły się mistrzostwa świata, to przy okazji także igrzyska olimpijskie, tym bardziej że beach soccer pojawił się na igrzyskach europejskich, więc jako dyscyplina jest predystynowany, by dotrzeć do sportów olimpijskich.

Gdzie jest sufit tej reprezentacji?

Powiedzieliśmy zawodniczkom, że zdobycie mistrzostwa, wejście na szczyt wymagało ogromu pracy indywidualnej, zespołowej, mentalnej. Jeszcze większym wyzwaniem będzie na tym szczycie pozostać w kolejnym roku, bo każda reprezentacja będzie chciała pokonać mistrza. Zamierzamy cały czas rozwijać zespół, ciężko pracować i zobaczymy, gdzie nas to doprowadzi.

Rozmawiał **Maksymilian Kowalski**

