

## DORNA I ŚLIWOWSKI



Model  
młodzieżowej  
kadry Francji

►► 4-9

## KONFERENCJE

– Trenerów UEFA PRO  
w Warszawie  
– UEFA Study Group  
w Gniewinie

►► 10-11

## JUSKOWIAK

Trening  
indywidualny  
napastnika

►► I-XII

# MISTRZOWSKI LEWANDOWSKI



# HYPERVERNOM

NOWY GATUNEK NAPASTNIKA 

UWOLNIJ MOŻLIWOŚCI - ZABÓJCZĄ SPRAWNOŚĆ  
I UDERZENIE BUDZĄCE LĘK W SERCACH PRZECIWNIKÓW,  
DZIĘKI REWOLUCYJNYM NIKE HYPERVENOM WYPOSAŻONYM  
W TECHNOLOGIĘ NIKESKIN I WYJĄTKOWĄ,  
PRZEDZIELONĄ PŁYTKĘ NA POZIOMIE PALCÓW.

[NIKEFOOTBALL.COM](http://NIKEFOOTBALL.COM)





## REFORMA EKSTRAKLASY

*„Na treningu jak w grze” – mawiał nestor polskich trenerów, Kazimierz Górski. Gra (mecz mistrzowski) była, jest i będzie „kopalnią wiedzy” o zawodnikach, formacjach i całej drużynie. Powinniśmy z gry czerpać inspiracje do treści zajęć treningowych, a z kolei proces treningowy powinien nas jak najlepiej przygotować do wymogów gry. Współczesny trener może otrzymać w swojej pracy szkoleniowej mocne, informacyjne wsparcie: precyzyjne dane taktyczne, motoryczne czy techniczne, charakteryzujące drużynę własną czy przeciwnika – to domena programów analizujących grę (przykładowo: Amisco, Pro Zone, Inter Play czy Sport Easy). W monitoringu zajęć na boisku znajdują coraz powszechniejsze zastosowanie monitory pracy serca, mini fotometry, fotokomórki, urządzenia typu MyotestPro czy K4. Trening to coraz bardziej technologia, mecz to coraz bardziej profesjonalne widowisko, w którym coraz mniej miejsca na spontaniczną improwizację.*

*W takim kierunku to zmierza. Jedno zostaje jednak po staremu: wynik ostatniego meczu jest najważniejszym kryterium oceny pracy trenera. Masz wyniki (czytaj: zwycięstwa) – pracujesz, nie masz wyników – szukasz kolejnego pracodawcy.*

*I tutaj rodzi się pytanie, które powinni postawić sobie nasi trenerzy z licencją Pro: czy reforma rozgrywek Ekstraklasy jest, z punktu widzenia pracy trenera, korzystna? Czy może raczej rodzi pewne zagrożenia? (Przypomnijmy: zmieniono liczbę meczów w Ekstraklasie – 7 spotkań więcej to progres o ponad 20%). A zatem w świetle nowych decyzji piłkarze Ekstraklasy będą więcej grać (czyli mniej trenować!). To dla nich lepiej czy gorzej? Na pewno lepiej dla kibiców, być może też dla działaczy i ich finansowego „ogródka” – ale dla zawodników? Ich formy sportowej? Nowe terminy rozgrywek Ekstraklasy powodują, że runda jesienna będzie trwała 5 miesięcy (od 20 lipca do 14 grudnia), a piłkarze rozegrają 21 kolejek ligowych. Z kolei runda wiosenna to, co najmniej 4 miesiące grania (od 22 lutego) plus bardzo arytmiczny układ gier (w kwietniu trzy kolejki ligowe, w marcu i maju pięć albo sześć kolejek). I za każdym razem mocno skrócony okres przygotowawczy (od 4 do 6 tygodni).*

*Koledzy Trenerzy, czy jesteście gotowi do tych nowych rozwiązań w kontekście przemyślanych planów przygotowań? Czy zdążymy przygotować formę piłkarzy w kilka tygodni, a potem ją utrzymać przez 4-5 miesięcy? Czy nasi piłkarze podążają zdrowotnie i kondycyjnie tym nowym wyzwaniom? W jakimś zakresie zatem powinniśmy może poszerzyć kadry zawodnicze naszych drużyn? Czy prezesi klubów znajdą na nowe transfery (i inne wydatki związane z rozszerzeniem ligi) stosowne środki finansowe? Pytań jest sporo. Jak widać, reforma rozgrywek Ekstraklasy, to także reforma koncepcji i metodologii przygotowań i udziału w tych rozgrywkach.*

*Redakcja Trenera tylko stawia pytania. Niczego nie rozstrzyga i niczego nie sugeruje. Stawiamy jedynie nowe problemy szkoleniowe pod dyskusję, a Was – Koledzy Trenerzy z licencją UEFA Pro – zapraszamy do merytorycznej dyskusji, najlepiej na naszych łamach.*

Redaktor naczelny „Trenera”

Dariusz Śledziwski

### 4–9 WYDARZENIA-OPINIE

**Marcin Dorna,  
Robert Śliwowski**

Model funkcjonowania młodzieżowych reprezentacji Francji  
Sprawozdanie z konferencji UEFA Study Group Clairefontaine, Paryż 2012

### 10 SZKOLENIE

**Piotr Maranda**

Program UEFA Study Group  
Kształcenie Trenerów w Gniewinie

### 11 RAPORT

**Dariusz Śledziwski**

Konferencja Szkoleniowa PZPN Trenerów UEFA PRO

### 12–15 TRENING PSYCHOLOGICZNY

**Fernando Ramirez**

Uwaga i koncentracja w piłce nożnej  
– kiedy aktywność i bycie „obok gry” jest równie ważne



### 15 WYDAWNICTWA – RECENZJE

**Halina Zdebska**

Istota i wartości zespołowych gier sportowych



### I–XII WKŁADKA METODYCZNO

-SZKOLENIOWA nr 47

**Andrzej Juskowiak**

Trening indywidualny napastnika

### 16–21 TRENING PSYCHOLOGICZNY

**Jerzy Engel**

Przygotowanie psychiczne w szkoleniu profesjonalnych drużyn piłkarskich

### 22–35 NAUCZANIE – TRENOWANIE

**Adam Kucharczyk**

Varsovia Football System U-10



**Trener**

Wydawca:  
**POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ**

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7  
02-366 Warszawa  
tel. +48 (22) 55 12 300  
fax +48 (22) 55 12 240  
e-mail: pzpnp@pzpnp.pl

Zespół wydawniczy  
**Dariusz Śledziwski**  
(redaktor naczelny)  
**Jerzy Talaga**  
(zastępca)

**Adam Sławczyk**  
(sekretarz redakcji)  
**Kazimierz Doktor**  
**Janusz Domaradzki**  
**Jerzy Engel, Piotr Maranda.**

Skład graficzny  
**Piotr Przychodzeń**  
Foto  
**Archiwum,**  
**W.Sierakowski@net**

# Model funkcjonowania młodzieżowych reprezentacji

## Sprawozdanie z konferencji Study Group – Clairefontaine

**Marcin Dorna**

Trener reprezentacji U-21

**Robert Śliwowski**

### MODEL GRY

Celem nadrzędnym funkcjonowania młodzieżowych reprezentacji Francji w konfrontacji z innymi zespołami w Europie jest dominacja w grze, a w efekcie tego – zwycięstwo. Najważniejszymi zadaniami stawianymi przed zawodnikami w grze, to umiejętność:

- utrzymania się przy piłce,
- płynnego przechodzenia z jednej fazy gry do kolejnej,
- bronienie z myślą o atakowaniu (wiedza zawodników na temat zachowania po odbiorze piłki), atakowanie z myślą o bronieniu (wiedza zawodników na temat zachowania po stracie piłki),
- podejmowania adekwatnej do sytuacji decyzji podczas gry.

Systemy gry zespołów młodzieżowych reprezentacji Francji:

- 1-4-4-2
- 1-4-3-3
- 1-4-2-3-1

Nie ma jednego systemu gry obowiązyującego wszystkie zespoły narodowe. Bazą każdego systemu i ustawienia drużyny musi być bramkarz i czwórka obrońców. Ustawienie pomocników i napastników zależy często od decyzji trenera biorącego pod uwagę indywidualny potencjał zawodników. Młodzi piłkarze muszą bowiem umieć zachować się w poszczególnych fazach gry w kilku systemach i ustawieniach. Tylko taka uniwersalność daje szansę młodym zawodnikom na zaistnienie w reprezentacji narodowej.

### Zadania w ofensywie (Ryc. 1):

- zespołowy ruch zawodników kreujący przestrzeń do gry, umożliwiający



**Lilian Thuram jest rekordzistą pod względem występów w reprezentacji Francji. Trójkolorowych barw bronił 142 razy**



**Ryc. 1**

wykorzystanie umiejętności indywidualnych,

- szybka wymiana piłki (krótki czas kontaktu z piłką jednego zawodnika),

- zminimalizowanie czasu od przyjęcia do podania piłki, szybkie podejmowanie decyzji, „gra o kilku zawodników”;

- podanie piłki nie do najbliższego zawodnika, nie o jednego, a przyspieszenie gry poprzez wybór zawodnika ustawionego dalej,

- wymiennność pozycji,
- umiejętność zmiany rytmu gry.



# nia

# rezydentacji Francji

# encji UEFA

# ntaine, Paryż 2012

*Aktywny przekaz i precyzyjny pokaz jest, zdaniem trenerów pracujących w Francuskiej Federacji Piłkarskiej, warunkiem zrozumienia gry*



#### TRZY WYTYCZNE GRY W FAZIE ATAKOWANIA

##### CZAS

- mieć przewagę czasu,
- szybkie operowanie piłką,
- próby podań prostopadłych (przyspieszenie gry),
- umiejętność zmiany rytmu.

##### PRZESTRZEŃ

- kontrolować przestrzeń pola gry,
- stworzyć wolną przestrzeń do gry (poprzez odpowiedni ruch zawodników lub wygrany pojedynek),
- wykorzystać wolną przestrzeń,
- kontrolować kluczowe strefy podczas faz przejściowych,
- zająć wyznaczone strefy w fazie atakowanie (szczególnie podczas zakończenia akcji).

##### RELACJA PARTNER – PRZECIWNIK

- prowadzić grę w kierunku przeciwnym do ruchu zespołu broniącego,
- wykorzystać ustawienie.

##### Zadania w defensywie:

- funkcjonowanie jako zespół (kolektyw),
- organizacja pressingu (odpowiedni czas, na wyznaczonego wcześniej zawodnika – „ofiara pressingu”),
- zminimalizowanie czasu przesuwania się zespołu w defensywie w trakcie zmiany kierunku gry przez przeciwnika,
- właściwa organizacja gry w poszczególnych sektorach boiska w zależności od miejsca piłki (przewaga liczebna zawsze w okolicy piłki, równowaga liczebna, przewaga liczebna przeciwnika w strefie słabej).

Cele gry, informacje na temat zachowania w poszczególnych fazach gry przekazywane są zawodnikom podczas zajęć treningowych i meczów, poprzez jasną, pozytywną i dostosowaną do poziomu zawodników komunikację. Aktywny przekaz i precyzyjny pokaz jest, zdaniem trenerów pracujących w Francuskiej Federacji Piłkarskiej, warunkiem zrozumienia gry. Istotnym elementem pracy z młodymi zawodnikami reprezentacji Francji jest szeroko rozumiany trening mentalny.

#### TRENING MENTALNY:

##### ZAANGAŻOWANIE – PRZYJEMNOŚĆ (CZERPANIE PRZYJEMNOŚCI Z WYSIŁKU),

- trening w formie gier – warunkuje maksymalne zaangażowanie zawodników,
- trening, w którym zawsze wyznaczone są cele: szkoleniowy i wynikowy (rywalizacja),
- trening, którego elementy powtarzają się, ale często w różnych formach organizacyjnych.



*Samir Nasri przeszedł we Francji przez wszystkie etapy szkolenia. Występował w kadrze U-15, U-16, U-17, U-18 oraz U-21, a teraz jest liderem reprezentacji A*

### EMOCJE – KONCENTRACJA

- trening, który jest znakomicie zorganizowany – efektywnie wykorzystany czas zajęć,
- trening, w którym przerwy wykorzystywane są na przekazywanie celów ćwiczeń, fragmentów gry,
- trening, który utrwała schematy rozwiązań taktycznych, standardy zachowania w różnych sytuacjach walki sportowej,
- trening, którego bezwzględnym warunkiem podejmowania prawidłowych decyzji jest koncentracja.

### PODEJMOWANIE RYZYKA – ZAUFANIE

- trening, którego zasadniczym elementem jest motywacja dodatnia,
- trening, w którym zawodnicy dostają informacje zwrotne,
- trening, który przygotowuje do meczu.

### POZYTYWNA MOTYWACJA:

- kierowana jest do zawodnika (jednostki), ale zawsze w kontekście gry,
- sprzyja koncentracji,
- zachęca do podejmowania pozytywnego ryzyka,
- podkreśla mocne strony zawodnika,
- wymaga informacji zwrotnej od zawodnika.

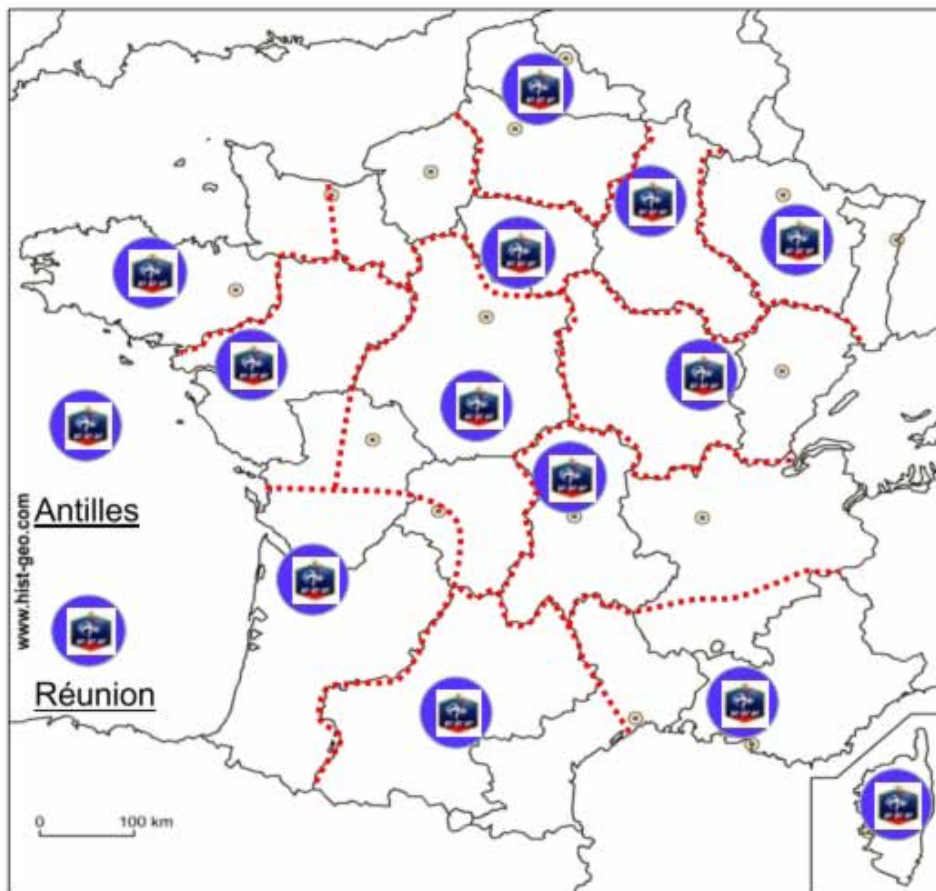
### Roczny plan organizacyjny (reprezentacje U16 – U19) – tab. 1.

### Sztabry szkoleniowe reprezentacji młodzieżowych Francji – tab 2.

### MODEL SELEKCJI MŁODZIEŻOWYCH REPREZENTACJI FRANCJI

Podstawą selekcji młodych zawodników do juniorskich reprezentacji Francji, jest współpraca z 15 regionalnymi ośrodkami szkolącymi najlepszych zawodników w każdym roczniku. Ośrodkiem centralnym jest słynna Clairefontaine. To w tej podparyskiej miejscowości szkolą się wybrani zawodnicy z całej Francji, w każdym gimnazjalnym roczniku.

Ideą funkcjonowania ośrodków we Francji jest regionalizacja procesu szkolenia, podniesienie poziomu szkolenia z dbałością o szeroko rozumiany roz-



Ryc. 2

wój zawodnika. Z badań przeprowadzonych przez Francuską Federację Piłkarską (FFF) wynika, że zbyt wczesna (do 15. roku życia) zmiana zamieszkania przez zawodnika, związana z selekcją i przyjęciem do szkoły sportowej, kończy się bardzo często niepowodzeniem (blisko w 90% analizowanych

przypadków). Jeżeli zawodnik wybierze szkołę bliżej miejsca zamieszkania, jego szanse na powodzenie w piłce profesjonalnej rosną. Ponadto 32% zawodników profesjonalnych nie zostaje rozpoznana, wyselekcjonowana w wieku do 12. roku życia.

W wieku 12 lat wybrani zawodnicy trafiają do jednego z w/w ośrodków. Jeżeli którykolwiek z zawodników jest z małego, regionalnego klubu i chce związać się z jedną z wielkich klubowych akademii piłkarskich we Francji, to może podpisać umowę wstępną. Na jej mocy, po zakończeniu edukacji sportowej w Clairefontaine lub w federacyjnym ośrodku regionalnym, trafia do wcześniej wybranego klubu,

*Jeżeli którykolwiek z zawodników jest z małego, regionalnego klubu i chce związać się z jedną z wielkich klubowych akademii piłkarskich we Francji, to może podpisać umowę wstępną*



Tab. 1

### Kalendarz reprezentacji narodowych U16 - U19

Kategoria	U16	U17	U18	U19
Wrzesień	2 mecze	1 mecz	1 mecz	1 mecz
Październik	Turniej tow. 3 mecze	UEFA QUAL. 3 mecze	Turniej tow. 3 mecze	UEFA QUAL. 3 mecze
Listopad				1 mecz
Grudzień	Testy, badania medyczne	Testy, badania medyczne	Testy, badania medyczne	Testy, badania medyczne
Styczeń	Turniej tow. 4 mecze			
Luty	Konsultacja selekcyjna	2 mecze	1 mecz	1 mecz
Marzec	2 mecze	UEFA ELITE 3 mecze	2 mecze	2 mecze
Kwiecień	Turniej 4 mecze			UEFA ELITE 4 mecze
Maj	1 mecz	UEFA FINAŁ 5 mecze		
Czerwiec				
Lipiec				UEFA FINAŁ 5 meczów
Bilans	16 meczów	16 meczów	9 meczów	16 meczów
	30 treningów	25 treningów	25 treningów	25 treningów
	35 – 40 dni	30 – 35 dni	35 – 40 dni	30 – 35 dni



SZTAB SZKOLENIOWY	MECZ TOW. TURNIEJ TOW.	TURNIEJ ELIM. UEFA I RUNDA	TURNIEJ ELIM. UEFA ELITE	FINAL ME UEFA	FINAL MŚ FIFA
<b>DELEGACI</b>					
Szef delegacji	1	1	1	1	1
<b>SZTAB SZKOLENIOWY</b>					
Selekcjoner	1	1	1	1	1
Asystent	1	1	1	1	1
Asystent	1	1	1	1	1
Asystent			1	1	1
Asystent					
<b>SZTAB MEDYCZNY</b>					
Lekarz	1	1	1	1	1
Fizjoterapeuta	1	1	1	1	1
Fizjoterapeuta				1	1
<b>SZTAB ORGANIZACYJNY</b>					
Administrator			1	1	1
Oficer internet				1	1
Oficer prasowy				1	1
Nauczyciel	1	1	1	1	1
Video				1	1
<b>RAZEM</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>13</b>

Tab. 2

który – poza opłatą do klubu macierzystego – uiszcza jeszcze 6 tysięcy euro do federacji francuskiej. Korzyści z takiego rozwiązania czerpią wszyscy:

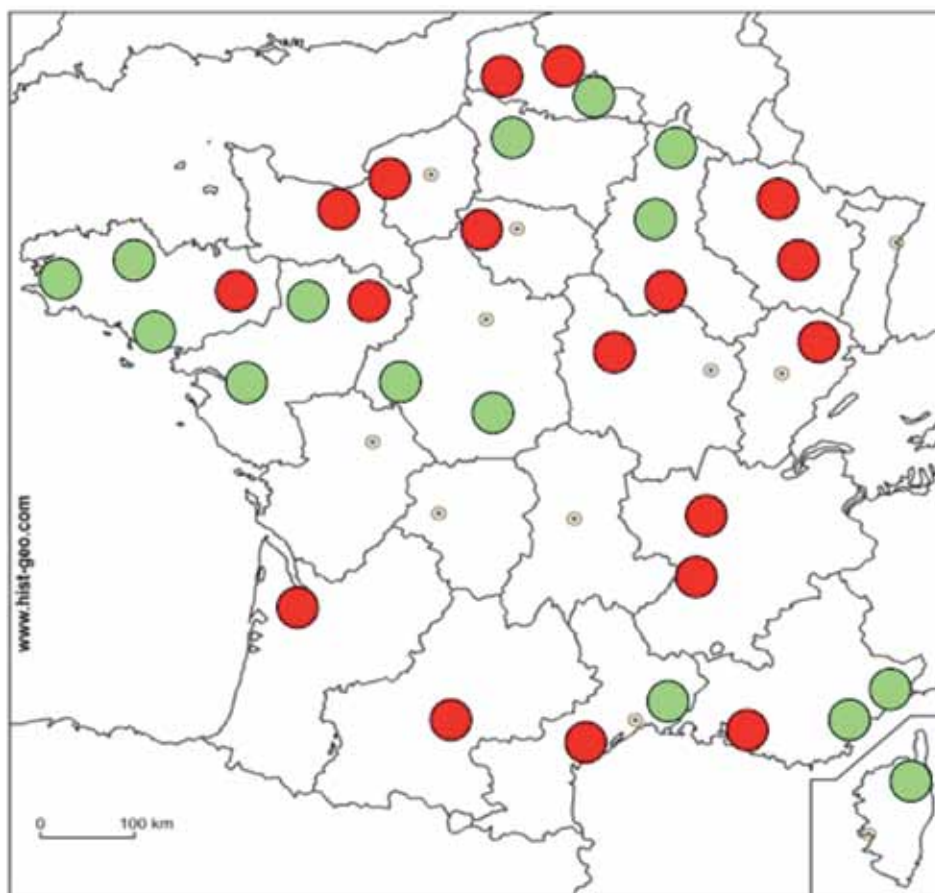
- Francuska Federacja Piłkarska, szkoląc kandydatów na reprezentantów Francji według własnego modelu,
- akademie piłkarskie profesjonalnych klubów, które po okresie trzech lat mogą mieć w swych drużynach wyszkolonego zawodnika.

Clairefontaine cieszy się oczywiście znakomitą renomą i niemal bez wyjątku wszyscy wyselekcjonowani zawodnicy chcą się w niej sportowo edukować. Należy pamiętać, że największe sukcesy piłki francuskiej (mistrzostwo świata, mistrzostwo Europy) były w większości dziełem absolwentów podparyskiej szkoły. W ostatnich trzech latach każda młodzieżowa reprezentacja Francji zagrała minimum w półfinale turnieju mistrzostw Europy i mistrzostw świata, zdobywając tytuł ME U-19.

### 15 ośrodków regionalnych – ryc. 2

Kluby szkolące dzieci i młodzież w Francji otrzymują licencję na szkolenie, którą przyznaje Francuska Federacja Piłkarska oraz Ministerstwo Sportu (kategoria A i kategoria B). Spełnienie określonych wymogów jest według FFF warunkiem możliwości selekcji zawodników z całej Francji. W przeciwnym razie kluby szkolące młodzież mogą selekcjonować zawodników tylko z najbliższego regionu (80 km). Warunki, które muszą spełnić najlepsze akademie piłkarskie we Francji dotyczą m.in. opieki medycznej, odpowiednich warunków zakwaterowania, infrastruktury treningowej, wykształcenia trenerów, liczby zawodników przypadających na jednego trenera podczas zajęć treningowych (12) itd.

### 32 licencjonowane kluby – ryc. 3



- Kategoria pierwsza (A) - 18 klubów
- Kategoria druga (B) - 15 klubów

Ryc. 3

#### ZAŁĄCZNIKI METODYCZNE

Przykładowa jednostka treningowa w Ośrodku Clairefontaine (U-15)

patrz str. 8

Przykładowa jednostka treningowa klubu kategorii pierwszej – PSG (U-19)

patrz str. 9

DATA: 10.10.2012

MIEJSCE: boisko piłkarskie

CZAS ZAJĘĆ: 100'

LICZBA ĆW.: 18

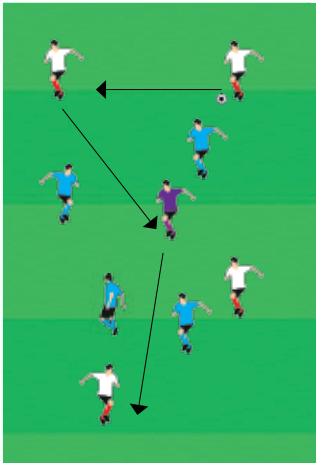
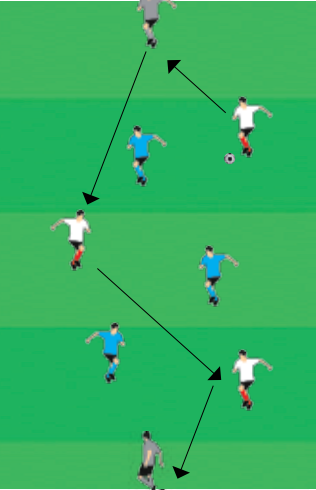


WIEK: U15

PRZYBORY: piłki, słupki, oznaczniki, bramki

## Przykładowa jednostka treningowa w Ośrodku Clairefontaine (U-15)

ZESPÓŁ: GRUPA SZKOLENIOWA W CLAIREFONTAINE

TEMAT: doskonalenie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy. Gry zadaniowe.

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	UWAGI
I	<p><b>Ćwiczenia w dwóch grupach</b></p> <p>1. Podania piłki z przebiegnięciem w trójkach.</p>  <p>2. Gra zadaniowa 4x4+1 zawodnik neutralny (z wybiegnięciem poza pole gry po określonej liczbie podań). W określonym polu gry - 40x40m gra na utrzymanie się przy piłce z akcentem zmiany kierunku gry. Po określonej liczbie podań zawodnicy mogą wyprowadzić piłkę poza pole gry, za co otrzymują dodatkowy punkt.</p> <p><b>Gry zadaniowe w dwóch grupach</b></p>   <p>2. Fragment gry 4x3 (z przewagą zawodników atakujących). Zespół atakujący ustawiony jak na rysunku – wysunięty napastnik, dwóch skrzydłowych, środkowy pomocnik. Trzech obrońców doskonali grę w strefie - wybiegnięcie w odpowiednim momencie i miejsce do zawodnika z piłką, grę 1x1. Po odbiorze piłki zadaniem obrońców jest podanie do partnera ustawionego w strefie środkowej w myśl zasady „pierwsze podanie po odbiorze do przodu”.</p> <p>1. Gra 3x3+2 zawodników neutralnych ustawionych na zewnątrz pola gry. Zadaniem zespołu utrzymującego się przy piłce jest zmiana kierunku gry – po podaniu do jednego z neutralnych, przeniesienie gry do drugiego neutralnego. Zespół w defensywie zna również „kierunek ataku” zespołu utrzymującego się przy piłce, musi więc prawidłowo ustawić się w defensywie.</p>  <p><b>Gra 8x8 na zmniejszonym boisku z akcentem zmiany kierunku gry i doskonaleniem gry w defensywie.</b></p>	2x12'	Rozpoczęcie treningu poprzedzone indywidualną rozgrzewką zawodników.
		2x25'	
		20'	

Rozbieganie, ćwiczenia rozciągające.

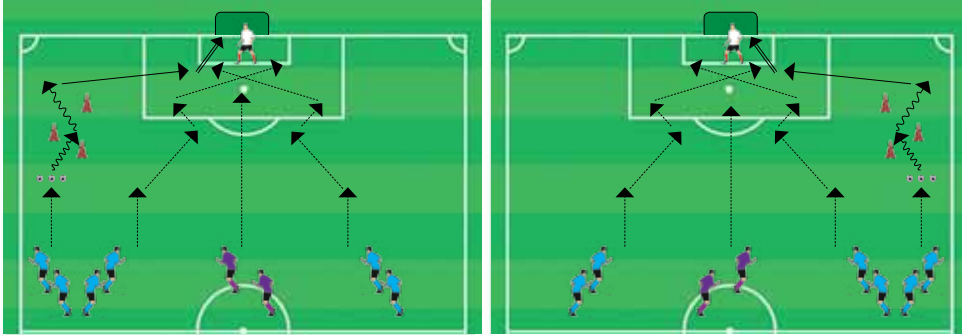
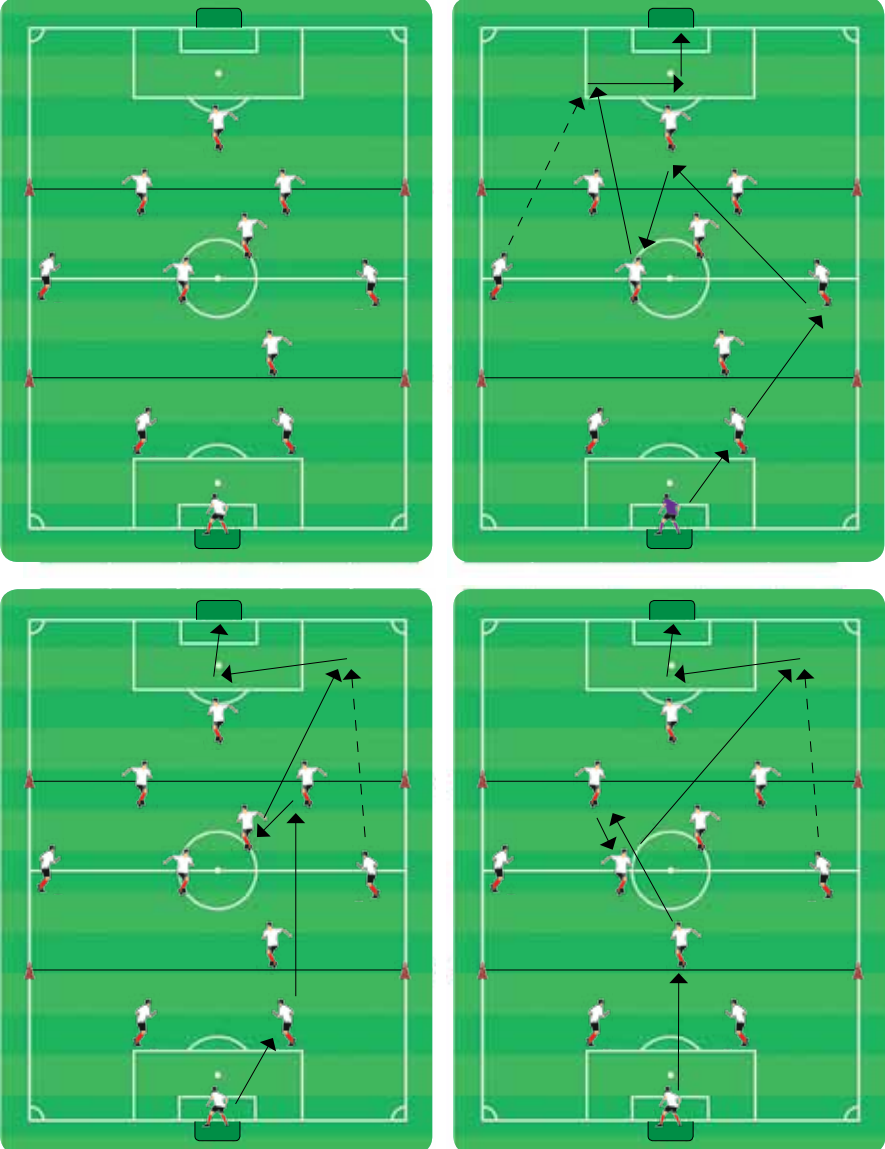


DATA: 11.10.2012  
 MIEJSCE: boisko piłkarskie  
 CZAS ZAJĘĆ: 80'  
 LICZBA ĆW.: 22  
 WIEK: U19  
 PRZYBORY: piłki, słupki, oznaczniki, bramki

**Przykładowa jednostka treningowa klubu kategorii pierwszej - PSG (U-19)**

ZESPÓŁ: PSG U19

Temat: Gra zadaniowa /11x11/. Doskonalenie utrzymania się przy piłce w strefie środkowej.

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	UWAGI
I	<p><b>Rozgrzewka ogólnorozwojowa bez piłki.</b>  <b>Ćwiczenie 3x1.</b> W bocznym sektorze boiska zawodnik po wykonaniu slalomu z piłką wykonuje dośrodkowanie w pole karne, na dwóch wbiegających zawodników /w pole karne wbiega z nimi jeden obrońca/. Zawodnicy wbiegają w pole karne zmieniając strefy, wykonując przed uderzeniem piłki zmianę krzyżową.</p> 	20' 25'	
	<p><b>Gra zadaniowa 11x11.</b> Doskonalenie utrzymania się przy piłce w środkowej strefie boiska. Organizacja gry jak na rysunkach.</p> 	40'	
	<p>Rozbieganie, ćwiczenia rozciągające</p>	5'	



FOT. PIOTR MARANDA

# Program UEFA Study Group

## Kształcenie Trenerów w Gniewinie

W dniach 27–30 maja 2013 r. w Gniewinie, w ramach Programu UEFA Study Group, odbyło się seminarium kształcenia trenerów zorganizowane wspólnie przez Polski Związek Piłki Nożnej i Pomorski ZPN. Powierzenie organizacji seminarium naszej federacji było wyrazem uznania ze strony UEFA dla poczynań PZPN w zakresie kształcenia trenerów w ramach Konwencji Trenerskiej UEFA.

**W** spotkaniu wzięły udział delegacje z sześciu krajów: Azerbejdżanu, Białorusi, Kazachstanu, Łotwy, Ukrainy i Polski. Łącznie uczestniczyło w nim 56 trenerów odpowiedzialnych w swoich krajach za kształcenie szkoleniowców. Obowiązującą regułą przy organizacji grup studyjnych UEFA jest udział delegacji z maksimum czterech krajów. W tym przypadku UEFA zwróciła się do PZPN z prośbą o przyjęcie dodatkowo dwóch delegacji.

PZPN od 11 lat jest członkiem Konwencji Trenerskiej UEFA i systematycznie podejmuje inicjatywy zmierzające do podniesienia poziomu kształcenia trenerów, do rozszerzenia oferty prowadzonych kursów trenerskich i zwiększenia liczby kształconych w strukturach PZPN trenerów. Jednym z istotnych kroków było uprawnienie w 2008 r. wojewódzkich ZPN-ów do prowadzenia kursów trenerskich na poziomie podstawowym tzn. dyplomów PZPN C i UEFA B. Umożliwiło to gwałtowny w ostatnich latach wzrost ilości kształconych w ZPN-ach trenerów. Łącznie w latach 2009-2012 dyplomy trenera UEFA B uzyskało 2476 osób. Kolejnym krokiem, który otworzył możliwości dalszego rozwoju programu kształcenia trenerów w PZPN, jest przyjęta przez Zarząd PZPN uchwała pozwalająca rekomendowanym ZPN-om na prowadzenie kursów UEFA A.

Takie uprawnienie uzyskał właśnie Pomorski ZPN, jeden z najaktywniejszych związków wojewódzkich w zakresie organizacji kursów trenerskich i dlatego współorganizator seminarium. Termin i miejsce seminarium, które odbyło się w centrum

sportowym w Gniewinie, gdzie w trakcie EURO 2012 przebywała reprezentacja Hiszpanii, nie był wybrany przypadkowo. Został on uzgodniony z UEFA, w zgodzie z terminem jednej z sesji organizowanego przez Pomorski ZPN kursu UEFA A tak, by uczestnicy seminarium mogli w sposób praktyczny zapoznać się z przebiegiem kursu.

Otwarcia seminarium dokonali Prezes Pomorskiego ZPN Radosław Michalski, Dyrektor Sportowy PZPN Stefan Majewski oraz Przewodniczący Komisji Technicznej PZPN Dariusz Śledziwski.

Program seminarium obejmował szeroki zakres tematów. PZPN, jako gospodarz seminarium, zobowiązany był do zaprezentowania systemu kształcenia i licencjonowania trenerów oraz szczegółowej analizy organizacji i programów kursów trenerskich organizowanych w strukturach PZPN: PZPN C, UEFA B, UEFA B Wyrównawczy, UEFA A, UEFA A Wyrównawczy i UEFA PRO.

Poszczególne tematy prezentowali trenerzy-edukatorzy: Andrzej Iwański z Pomorskiego ZPN, Roman Firlus z Opolskiego ZPN oraz Stefan Majewski, Dariusz Śledziwski, Piotr Maranda z PZPN. Niezmiernie ważny był udział 25 uczestników kursu UEFA A, którzy pod kierownictwem swoich trenerów-edukatorów: Andrzeja Iwańskiego i Stanisława Mikołajczyka, zaprezentowali się zarówno w sali wykładowej, jak i na boisku, gdzie prowadzili praktyczne zajęcia z juniorami Arki Gdynia (trener Jacek Dziubiński) i zespołem Młodej Ekstraklasy Lechii Gdańsk (trener Józef Gładysz).

Także przedstawiciele wizytujących nas delegacji zaprezentowali programy kształcenia i działania w zakresie organizacji kursów trenerskich w swoich krajach. Z niema-

łym zaskoczeniem, mogliśmy zapoznać się z bardzo zaawansowanymi strukturami organizacyjnymi zabezpieczającymi kształcenie trenerów w krajach naszych gości, a także z infrastrukturą pozwalającą na organizację kursów trenerskich w optymalnych warunkach.

Atutem systemu kształcenia trenerów prowadzonego w PZPN jest nasze długoletnie doświadczenie na tym polu. Szkoła Trenerów PZPN powstała w 1995 roku, wcześniej niż powołana do życia w 1998 r. Konwencja Trenerska UEFA, do której PZPN, jako pełnoprawny członek przystąpił w 2002 r.

Pełnoprawny członek Konwencji, to taka federacja, która może organizować kursy i wydawać dyplomy trenerskie wszystkich kategorii, także tych najwyższego poziomu – UEFA PRO. Aby uzyskać prawo do wydawania dyplomów na poziomie UEFA PRO, trzeba spełnić wiele wymogów zawartych w dyrektywach Konwencji Trenerskiej UEFA. Ukraina uzyskała takie prawo w 2005 roku, Kazachstan w 2011, Białoruś w 2012, Azerbejdżan i Łotwa właśnie podlegają procedurze obserwacji organizowanych przez siebie kursów na poziomie profesjonalnym.

Istotnym punktem programu seminarium była hospitacja zajęć programowych kursu UEFA A. Nasi goście obserwowali zajęcia prowadzone w ramach kursu, zadawali pytania trenerom-edukatorom prowadzącym kurs oraz uczestnikom kursu. Ta bezpośrednia wymiana uwag i informacji o własnych doświadczeniach i osiągnięciach była cennym i istotnym momentem dla dalszego rozwoju kształcenia trenerów zgodnego z założeniami Konwencji Trenerskiej UEFA i realizowanego w tym celu Programu UEFA Study Group.

Program UEFA Study Group realizowany jest już pięć lat. Poza obszarem kształcenia trenerów, obejmuje także seminaria dla grup studyjnych trenerów zajmujących się szkoleniem uzdolnionej młodzieży (Elite Youth), szkoleniem kobiet, oraz piłkę nożną Grassroots.

**Piotr Maranda**

Główny Specjalista ds. Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN



# Konferencja Szkoleniowa PZPN

## Trenerów UEFA PRO

W dniu 3 czerwca 2013 roku w hotelu InterContinental w Warszawie odbyła się tradycyjna konferencja szkoleniowa PZPN, adresowana do trenerów posiadających uprawnienia na poziomie licencji UEFA Pro.

**P**o otwarciu konferencji, dokonanej przez Wiceprezesa PZPN ds. Szkoleniowych, Romana Koseckiego oraz Dyrektora Sportowego PZPN, Stefana Majewskiego, wykład wygłosił gość specjalny, Dyrektor Techniczny Hiszpańskiej Federacji Futbolu – trener Gines Melendez.

Melendez w sposób porywający i bardzo emocjonalny opisał zasady szkoleniowe funkcjonowania wszystkich reprezentacji hiszpańskiej federacji. To złożony, ale bardzo logiczny system, realizowany konsekwentnie przez wszystkie szkolenie roczniki. Pełny tekst wykładu zostanie przetłumaczony i w formie płyty CD przekazany wszystkim trenerom UEFA Pro na kolejnej naradzie, planowanej na grudzień 2013 roku. Jedną kwestię warto jednak podkreślić już teraz: w hiszpańskiej federacji za wyniki sportowe rozlicza się tylko dwie najstarsze reprezentacje (narodową i U-21), pozostałe oceniane są jedynie za poziom gry i realizację wyznaczonych celów szkoleniowych.

W kolejnej odsłonie przedstawiciel Zespołu Medycznego PZPN, Andrzej Pokrywka, przedstawił projektowane zamierzenia ww. zespołu. W dużym skrócie dotyczą one: wyboru niezbędnych badań medycznych dla poszczególnych kadr, wprowadzenia Paszportu Medycznego Reprezentanta, wybrania medycznych ośrodków referencyjnych, systemu rejestracji kontuzji zawodników, doszkalania sztabu medycznego na poziomie ligowym oraz projektów badawczych współfinansowanych przez UEFA, w tym badań genetycznych.

Po przerwie kawowej swoimi refleksjami nt. zawodu trenera podzielił się Prezes PZPN, Zbigniew Boniek. Wątki przedstawione przez Prezesa podjęli członkowie szkoleniowcy Ekstraklasy: Adam Nawalka, Marcin Brosz i Mariusz Rumak, którzy w formule propagowanej przez UEFA, w tzw. forum trenera, dyskutowali o tym, co było, i o tym, co przed nami w zreformowanej Ekstraklasie. Moderator forum, dr Dariusz Śledziwski i wszyscy obecni na sali szkoleniowcy (w liczbie ponad 100 osób), wysoko ocenili taką formułę wymiany poglądów.

Kolejne wystąpienia odnosiły się do strategii i organizacji pracy szkolenio-

wej młodzieżowych reprezentacji Polski. Dyrektor Majewski przypomniał istotę przeprowadzonej w tym roku reformy. To złożony i przemyślany projekt, którego szczegóły można poznać z prezentacji zamieszczonej na stronie PZPN-u – [www.pzpn.pl](http://www.pzpn.pl).

Sadzę, że słuchaczom szczególnie utkwiła w pamięci zasada trzech I, która ma przyświecać trenerom poszczególnych kadr PZPN:

1. Identyfikacja talentu sportowego.
2. Indywidualizacja procesu treningowego.
3. Intelktualizacja procesu treningowego.

W kolejnych referatach trener Miłosz Stępiński, ze sztabu reprezentacji U-21 i U-20, omówił zasady monitoringu, dokumentacji szkoleniowej i form współpracy, jaką wdrażają w swoich działaniach trenerzy PZPN w relacjach z trenerami klubowymi naszych reprezentantów. Z kolei trener Bartłomiej Zalewski, w bardzo obszernej prezentacji, pokazał organizację akcji selekcyjno-naborowych do kadry U-15

oraz scharakteryzował sieć skautingu w Polsce i na świecie.

Finalna część narady trenerów UEFA Pro, to wystąpienie Prezesa Stowarzyszenia Trenerów Piłki Nożnej, Henryka Kasperczaka, oraz podsumowanie uczynione przez Wiceprezesa PZPN, Romana Koseckiego.

Kasperczak rekomendował i zachęcał do udziału w stażach trenerskich, organizowanych w ostatnim okresie przez Stowarzyszenie TPN, zarówno w kraju jak i zagranicą (Francja) oraz odniósł się krytycznie do projektu nowego statutu PZPN, w którym zmniejsza się liczbę delegatów ze środowiska trenerskiego z trzech osób do dwóch.

Kosecki z kolei, dziękując trenerom za tak liczne przybycie, poprosił o wsparcie w głównych zadaniach, jakie stoją w bieżącej kadencji przed Departamentem Szkolenia. I zaliczył do nich m.in.: ewaluację pionu reprezentacji juniorskich i młodzieżowych, unifikację kierunków szkolenia oraz wprowadzenie reformy systemu rozgrywek dziecięco-młodzieżowych w polskiej piłce nożnej, opracowanie szczegółowego kalendarza meczów reprezentacji młodzieżowych, kadr wojewódzkich, rozgrywek w WOZPN i terminów turniejów finałowych (tzw. kalendarz PZPN), standaryzację pracy z reprezentacjami Polski piłkarstwa kobiecego, futsalu i piłki plażowej, utworzenie jednolitego programu szkolenia dla WOSSM (na polskich doświadczeniach), utworzenie ośrodka szkoleniowego dla reprezentacji młodzieżowych i siedziby Szkoły Trenerów PZPN oraz rozwój i udoskonalenie szkolenia trenerów oraz systemu licencyjnego w Polsce.

**Dariusz Śledziwski**

*Gines Melendez w sposób porywający i bardzo emocjonalny opisał zasady szkoleniowe funkcjonowania wszystkich reprezentacji hiszpańskiej federacji*



**Dyrektor Techniczny Hiszpańskiej Federacji Futbolu, trener Gines Melendez, podzielił się swoim doświadczeniem z polskimi szkoleniowcami**

# Uwaga i koncentracja w

## - kiedy aktywność i bycie „o

**P**ółka nożna to sport szybki, wymagający ciągłego ruchu, w którym rzadko zdarzają się przestoje. Jednak nawet w takich momentach wymaga się od zawodnika optymalnej uwagi i koncentracji. Nigdy bowiem nie wiadomo, kiedy – w tym bardzo konfrontacyjnym z psychologicznego punktu widzenia rodzaju współzawodnictwa – zaistnieje sytuacja, dająca szansę uzyskania przewagi nad rywalem. Nieustannie trzeba być czujnym!

Wiedza o tym, jak utrzymać, lub – w zależności od przebiegu spotkania – jak zmieniać poziom skupienia, może być kluczowym czynnikiem prowadzącym do zwycięstwa. Uwaga, jako psychologiczna umiejętność, mówi o zdolności skupienia się w wyraźny i żywy sposób, często mniej lub bardziej świadomie, na istotnych aspektach meczu czy treningu oraz jednoczesnym odrzuceniu niepotrzebnych bodźców czy elementów. Potrzebna jest koncentracja na tych czynnikach, które wpływają pozytywnie na udany występ, a odrzucenie, wręcz automatyczne (podświadome) wielu innych czynników, które mogą wpłynąć na odwrócenie uwagi zawodnika od istotnych momentów meczu. Do najbardziej znanych elementów rozpraszających uwagę należą: nadmierna nerwowość, nadmierna motywacja, niepokój, błędy, zmęczenie, pogoda, publiczność, prasa, trenerzy, przeciwnicy – czy ponad wszystko – negatywne myśli.

Posłużę się tutaj przykładem sprzed lat, który – mam nadzieję – zilustruje omawianą tutaj problematykę. Gra Romario, znanego brazylijskiego napastnika, często wywoływała skrajne emocje. Jego styl gry był specyficzny, odbiegał od utartych schematów, był nieprzewidywalny i często irytujący. Jego aktywność meczowa „pojawiała się jak błysk”, „jak nieoczekiwany gość”, zaskakiwała wszystkich (zarówno partnerów z boiska, jak i przeciwników) i – w równie niespodziewany sposób – Romario „ginał z pola gry”, jakby go nie było na murawie. Dodatkowo Romario wykorzystywał często techniki (zwody, prowadzenie piłki, drybling) jakby nie z tej epoki. Oglądając jego grę, starsi kibice widzieli oczyma wspomnień niezapomnianego, legendarnego w Brazylii Garrinchę.

*Jego styl gry był specyficzny, odbiegał od utartych schematów, był nieprzewidywalny i często irytujący. Jego aktywność meczowa „pojawiała się jak błysk”*

„Koncentracja to umiejętność myślenia zupełnie o niczym, wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne”

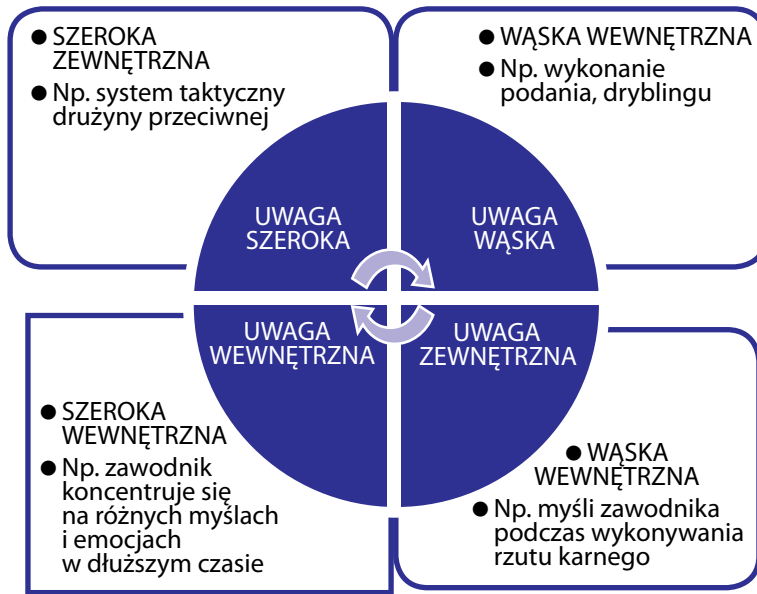
**Ray Knight**

**Romario  
w 70 meczach  
reprezentacji  
Brazylia  
strzelił 55 goli.  
Jego gra często  
wywoływała  
jednak  
skrajne  
emocje**



# piłce nożnej

## „bok gry” jest równie ważne



Ryc. 1. Typy uwagi wg kryterium zasięgu i kierunku

nych czy w końcu innych cech psychicznych (inteligencji emocjonalnej, motywacji, trafności i szybkości podejmowania decyzji).

Sytuacje, w których poprzez brak odpowiedniego poziomu koncentracji, zawodnik reaguje zbyt późno (np. podczas krycia przy stałym fragmencie gry) lub popełnia błąd taktyczny (np. złe ustawienie w linii obrony podczas kontrataku przeciwników), ilustrują, jak ważna jest to kwestia i jak bezpośredni ma wpływ na wynik gry.

We wszystkich fazach treningu czy meczu, to przede wszystkim potrzeby taktyczne wykazują „największe zapotrzebowanie” na uwagę i koncentrację. Gdyby nie doskonała synchronizacja gry obronnej AC Milan w późnych latach 80-tych, która pozwalała na tak częste łapanie przeciwników w tzw. pułapki ofsajdowe, nie ocenialibyśmy prawdopodobnie gry tej drużyny, jako swoistego modelu gry obronnej w ustawieniu 1-4-4-2. A wpływ na taki sposób i taką skuteczność gry AC Milan miała, poza wszelką dyskusją, wyjątkowo konsekwentna (i wymagająca perfekcyjnej koncentracji) gra obrońców.

### TRENING KONCENTRACJI I UWAGI

Poprawa poziomu uwagi i koncentracji wymaga treningu umysłowego, pozwalającego piłkarzom lepiej skupiać się na postawionych im zadaniach, w każdym momencie meczu czy treningu, bez zwracania uwagi na inne rozpraszające ich bodźce – dzięki czemu będą oni w stanie efektywniej wywiązywać się ze swoich obowiązków.

Koncentracja piłkarza występuje, na przemian, w dwóch wymiarach:

#### Kryterium zasięgu:

– szeroka uwaga (gdy uczestniczy wiele elementów w tym samym czasie, na przykład słuchanie instrukcji od trenera i oglądanie ustawienia taktycznego rywala),

– wąska uwaga (gdy uczestniczy kilka elementów, na przykład skupienie się tylko na piłce i zignorowanie krytyki publiczności).

#### Kryterium kierunku:

– bodźce, które skupiają uwagę zawodnika w tym samym czasie, mogą być zewnętrzne (wpływ publiczności, instrukcje trenera, przesuwanie się rywala), jak i wewnętrzne (myśli, emocje i inne czynniki psychofizyczne, które zawodnik odczuwa podczas meczu).

Kombinacja tych dwóch wymiarów daje nam cztery typy uwagi: szeroko-zewnętrzna, szeroko-wewnętrzna, wąsko-zewnętrzna i wąsko-wewnętrzna (Nideffer, 1976).

Romario, znacznie odbiegający warunkami fizycznymi i motorycznymi od modelu współczesnego napastnika, stał się jednocześnie najlepszym rzecznikiem jednej z esencji gry – widowiska. Jego największa wada? Potrafił zniknąć podczas meczu na 80-85 minut, wystawiając na ciężką próbę swoich trenerów. Miał dar stawania się niewidzialnym – była to cecha jego osobowości, jak i planu gry. Jednak, gdy „pojawiał się” na boisku, potrzebował dwóch-trzech ruchów, żeby zrobić „akcję meczową”. I to w sposób niezwykle naturalny i efektywny zarazem – zarezerwowany tylko dla największych tego sportu. W pięć minut robił często więcej niż inni zawodnicy przez całe kariery. Właśnie w taki sposób definiuje się wybrańców piłki nożnej.

Przykład Romario to tylko wstęp do jednej z ciekawszych, psychologicznych koncepcji gry w piłkę nożną, związanej z poziomem uwagi i koncentracji. Romario cierpliwie czekał na swoją okazję i dzięki wyjątkowemu darowi („szóstemu zmysłowi?”), łatwiej i szybciej znajdował lepsze rozwiązanie niż kryjący go obrońcy. Bez zbędnych, nieefektywnych ruchów, lecz w odpowiednim momencie i z wyjątkową techniką – swoją największą sojuszniczką – zawsze, lub prawie zawsze, podejmował dobrą decyzję. Nie da się tego osiągnąć bez wyjątkowej umiejętności skupienia uwagi i koncentracji.

Przy wielu okazjach, zarówno trenerzy, jak i komentatorzy, odnosząc się do tej koncepcji dowodzili, że takie zachowania to raczej efekt specyficznych sytuacji czy błędów występujących podczas

*Zdolność uwagi, percepcji czy koncentracji nie są ważne tylko „same dla siebie”, ale mają wpływ na optymalne wykorzystanie innych sprawności czy umiejętności*

meczu, a nie przemyślanej postawy zawodnika.

W mojej opinii - nie jest tak do końca. Analizując tę koncepcję, musimy pamiętać o jej uwarunkowaniach i różnych aspektach.

Po pierwsze musimy wiedzieć, jaki jest optymalny (potencjalny) model zastosowania cech uwagi dla danego zawodnika (czyli jak, kiedy i po co zawodnik powinien się koncentrować). Tę część trzeba ustalić na specjalnych treningach poświęconych uwadze i koncentracji.

Po drugie musimy ustalić różne typy koncentracji, jakich zawodnik normalnie używa i określić, które czynniki mają wpływ na optymalne zarządzanie tymi umiejętnościami. W każdym przypadku konieczne jest postawienie odpowiedniej „diagnozy” i programu dla treningu koncentracji w celu uzyskania skutecznego zachowania podczas występów meczowych.

Zdolność uwagi, percepcji czy koncentracji nie są ważne tylko „same dla siebie”, ale mają wpływ na optymalne wykorzystanie innych sprawności czy umiejętności: fizycznych, technicznych, taktycz-





**Trener reprezentacji Hiszpanii, Vicente del Bosque, opanował do perfekcji sztukę koncentracji**

Pomimo tego, że każdy zawodnik ma inną „pojemność uwagi” i jej typ, a niektórzy osiągają wysokie umiejętności koncentracji w sposób wrodzony, to wszyscy mogą skorzystać z jej poprawy i optymalizacji na drodze zajęć treningowych.

Najbardziej wydajni zawodnicy mogą nauczyć się zmieniać swój poziom koncentracji z ogólnego na bardziej szczegółowy i na odwrót, w zależności od potrzeby boiskowej. Na przykład zawodnik może nauczyć się używać selektywnej uwagi – wysłuchać podpowiedzi trenera z ławki, skupić się na konkretnych działaniach drużyny przeciwnej i poprawić ustawienie taktyczne swoich kolegów na boisku. Zawodnicy tacy, jak Xavi czy Iniesta, najpierw obserwują całe boisko, by szybko zdać sobie sprawę, że jeden z kolegów z zespołu nie jest dokładnie kryty, a więc szybko podają mu piłkę. Ta zmiana w poziomie koncentracji, to doskonała odpowiedź na zmieniające się wymagania gry, która daje im ogromną przewagę w rywalizacji z zawodnikami z tej samej pozycji na boisku, ale grającymi u rywala.

Trening kontroli uwagi polega głównie na tym, że piłkarz czy trener, uczą się rozpoznawać i wykorzystywać najbardziej pomagające im typy koncentracji w danej sytuacji meczowej. Jest wiele różnych strategii poprawiających i wpływających na koncentrację. Podczas treningu dla zawodników szczególnie cenne są aranżacje sytuacji bardzo zbliżonych do wydarzeń z meczu o punkty. Jednym z zadań psychologa sportowego jest nauczenie piłkarzy, jak kontrolować i używać właściwych umiejętności kon-

centracji, poprzez ich planowanie, analizowanie i aktualizowanie w programie treningowym.

Musimy wziąć pod uwagę, że zawodowi piłkarze zazwyczaj grają pod wielką presją, a co za tym idzie – stresem i zmęczeniem psychicznym. Zatem ich zdolności zmiany skupienia uwagi są ograniczone. Jednym z głównych zadań treningu kontroli uwagi, powinno być automatyczne „przesunięcie skupienia” zawodników w zależności od wymagań poszczególnych faz spotkania. Ta zdolność może być wytrenowana, dzięki zastosowaniu różnych technik treningu psychologicznego.

*Zawodnicy tacy, jak Xavi czy Iniesta, najpierw obserwują całe boisko, by szybko zdać sobie sprawę, że jeden z kolegów z zespołu nie jest dokładnie kryty, a więc szybko podają mu piłkę*



Na przykład, bardzo pomocne może być planowanie i rozwijanie różnych wzorów zachowań, przyzwyczajają czy pozytywnych procedur w celu uniknięcia dekoncentracji w treningu czy podczas różnych faz meczu (przed, w trakcie i po). Kiedy te „procedury” będą zaplanowane, przeanalizowane i odpowiednio skonstruowane i zaktualizowane – mogą być bardzo korzystne zarówno dla piłkarzy jak i trenerów.

## ZARZĄDZANIE KRZYZYSOWE

Jest szczególnie przypadek, który bardzo często pojawia się w profesjonalnej piłce. Czasami piłkarze przed ważnym meczem (sytuacja wymagająca wysokiego poziomu gotowości fizycznej i psychicznej) nie są w stanie skoncentrować się na zadaniach danych im przez trenera. Kiedy piłkarz na początku spotkania, np. z powodu nadmiernej nerwowości czy lęku, popełnia błąd – w większości przypadków poziom jego dekoncentracji wzrasta! W rezultacie jego negatywne myślenie dominuje w większym stopniu. Większość zawodników w takim przypadku stara się, podświadomie, kontrolować sytuację, co zwiększa prawdopodobieństwo dekoncentracji. Skupiają się oni na myślach o „samokontroli”, a nie na tym co ważne – następnym podaniu, następnym dryblingu, następnym wślizgu etc. W ten sposób, z powodu niskiej koncentracji, pojawiają się nowe błędy i po raz kolejny zawodnik wpada w „błędne koło”, które powoduje frustracje i obniża wiarę we własne umiejętności. Takie typy „kryzysu koncentracji” są również częstym objawem zmęczenia psychicznego podczas ciężkich treningów i „przetrenowania”. W takich przypadkach interwencja sportowego psychologa jest szczególnie ważna.

## WNIOSEK

W świecie „współczesnego” futbolu, gdzie występuje praktycznie nieskończona liczba bodźców, wiedza jak i kiedy zareagować na to, co jest ważne, a ignorować to, co zbędne, jest konieczna (jeśli chcemy osiągnąć mistrzostwo).

## Wydawnictwa – recenzje

### Halina Zdebska Istota i wartości zespołowych gier sportowych

Est to książka wydana przez Akademię Wychowania Fizycznego w Krakowie, z przeznaczeniem nie tylko dla trenerów gier zespołowych, ale także dla menedżerów działających w organizacjach sportu wyczynowego, a także dla studentów nauk o wychowaniu fizycznym.

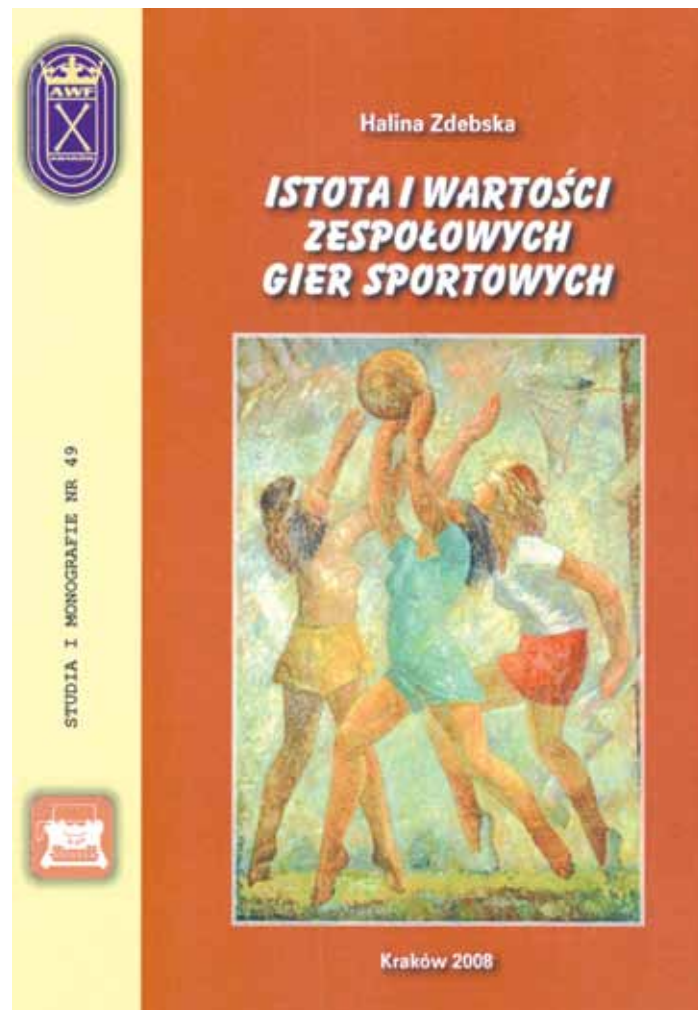
W pierwszej części poświęcona jest grze uprawianej jako element rzeczywistości kulturowej człowieka oraz grom sportowym w perspektywie aksjologicznej. Właśnie ten wątek tej interesującej książki pokazuje wartości instrumentalne, etyczne, estetyczne, pedagogiczne, widowiskowe, a nawet ekonomiczne.

Widz, który udaje się na mecz piłki nożnej, koszykówki, siatkówki, zwykle nie zdaje sobie sprawy, jak to widowisko zależy od wielu czynników określających poziom gry oraz liczne walory wielu wymiarów sportu wyczynowego. Istnienie klubów uprawiających opisywane gry zespołowe, to nie tylko zabawa dwóch zespołów w piłkę, lecz fenomen współczesnej kultury, biznesu i masowych zachowań widowni na stadionach i w halach sportowych, ale także biernej widowni, zwanej widownią elektroniczną, którą tworzą miliony telewizyjnych widzów.

W drugiej części tejże fachowo napisanej książki, autorka zajmuje się istotą zespołu sportowego oraz prakseologicznymi walorami walki sportowej, która tym się różni od walk militarnych, iż nie niszczy przeciwnika. Tutaj trenerzy piłki nożnej mogą doszukać się licznych dyrektyw prowadzenia rywalizacji między zespołami, a także dyrektyw kierowania zespołami sportowymi, jako tymi małymi podmiotami, które mają swoje nieformalne struktury, reguły spójności zespołowej i swoistego ducha kolektywizmu.

Redakcja „Trenera” poleca lekturę książki Haliny Zdebskiej wszystkim trenerom i działaczom, jako bogatego kompendium wiedzy z różnych dziedzin, a ukierunkowanego na istotę i wartości zespołowych gier sportowych.

**Kazimierz Doktor**



Zwiększenie poziomu koncentracji pomaga zawodnikom i trenerom na skuteczniejsze działania w sytuacjach stresu i lęku (Nideffer, 1980).

W szczególności tak delikatne kwestie, jak rzut karny w finale mistrzostw świata czy pewność gry po popełnieniu kardynalnego błędu w obronie, są przedmiotem treningu psychicznego. Jak ponownie odzyskać zdolność koncentracji? Jak pozbyć się natrętnych wspomnień sprzed chwili? Takie postawy mogą być kluczowe w kontekście optymalnego, czyli zwycięskiego występu.

Zawodnik, który dobrze kontroluje swoją uwagę i koncentrację, często lepiej przewiduje rozwój wydarzeń na boisku. Taka antycypacja pozwala obniżyć koszt fizycznego i psychicznego wysiłku, także poprzez wyższy poziom automatyzacji zadań piłkarskich. Wysoka zdolność koncentracji pozwala także na redukcję błędów i poprawia wiarę we własne możliwości.

Romario rozwiązywał wszystkie problemy ze spokojem, wiedział, że optymalny spokój – nie za wysoki, nie za niski – jest drogą do optymalnej koncentracji i efektywnego przewidywania, co przyniesie mecz. Zawsze działał, a nie reagował. Dzięki temu zyskiwał milisekundy które często wyznaczają różnicę między zwycięstwem a porażką. Zawsze ignorował nieistotne bodźce (provokacje, klótnie z sędzią). Pomagało mu to obniżyć źródła lęku i pozwalalo wzmocnić kontrolę uwagi. Wiedział, że uwaga i koncentracja są kluczowymi elementami do osiągnięcia piłkarskiej perfekcji.

#### PRZYKŁAD ĆWICZENIA STOSOWANEGO DO TRENINGU KONCENTRACJI/SKUPIENIA

**Cel:** poprawa umiejętności koncentracji/skupienia

**Kategoria/poziom:** poprawa, profesjonalni piłkarze.

**Liczba uczestników:** 2-3 podgrupy po 8-10 zawodników każda.

**Materiały:** piłka dla każdego zawodnika, pacholki.

Opis: Na polu o średnicy 10-20 metrów, każdy zawodnik biega z piłką przy nodze. Na sygnał dźwiękowy trenera (okrzyk lub gwizdek, w tym samym czasie drugi trener mówi kolor lub numer) zawodnik wykonuje właściwe (uzgodnione wcześniej) ćwiczenie techniczne, w zależności od rodzaju sygnału. Na przykład, kiedy trener powie „czerwony” zawodnik musi jak najszybciej wejść w drybling z kolegą i nie stracić piłki, lub kiedy powie „zielony”, piłkarze jak najszybciej i najdokładniej muszą wymienić się piłkami.

#### PISMIENICTWO

Nideffer, R.M. (1976). *Test of attentional and interpersonal style*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.

Nideffer, R.M. (1980). *Attentional focus-self assessment*. In R.M. Swinn (Ed.) *Psychology in sports* (pp.281-291). Minneapolis, MN: Burgess Publishing Company.

**Fernando Ramirez**

Tłumaczenie z języka angielskiego:

**Piotr Śledziwski**



# Przygotowanie psychologiczne w szkoleniu profesjonalnym

Przełamywanie kolejnych barier sportowych możliwości człowieka, to m.in. efekt nowoczesnej, skutecznej pracy trenerów i ich sztabów. Rekordowe wyniki uzyskiwane przez sportowców są jednocześnie inspiracją dla konkurentów, co powoduje, że w dążeniu do doskonałości trwa nieprzerwany wyścig.



**Jerzy Engel**  
Selekcjoner  
Reprezentacji  
Polski  
2000-2002

**Z**nakomite przygotowanie motoryczne zawodników, poparte nowoczesną diagnostyką, perfekcyjna technika, nad którą praca pochłania kilka godzin dziennie, oraz olbrzymia wiedza taktyczna, oparta o najnowocześniejsze, komputerowe programy analityczne, to najprostsza charakterystyka dzisiejszych mistrzów sportu. Ale ten profil byłby niepełny, gdyby nie był podparty bardzo dużą odpornością psychiczną zawodników. Każdy z trenerów poszukuje permanentnie rezerw, które mogą zrobić choćby małą pozytywną różnicę podczas walki sportowej.

W tym świetle warto śledzić pracę tych szkoleniowców, którzy odnoszą największe sukcesy. Jeden z najlepszych menedżerów piłkarskich XXI wieku, Portugalczyk Jose Mourinho, oparł swoją drogę do sukcesu na wydobywaniu z zawodników ich największych rezerw, które tkwią przede wszystkim w głowie piłkarza.

„Wszystko, co ważne dla skutecznej walki sportowej, rozgrywa się w mózgu zawodnika, ciało tylko stara się nadążać za sygnałami i dyrektywami wysyłanymi z centrali” – mówi Jose Mourinho.

Nasz mózg nie tylko wysyła sygnały, które zawodnicy starają się przetworzyć na działanie, ale zwykle używa do tego niewielki procent swoich możliwości. W głowach zawodników leżą wielkie rezerwy, które trener musi umieć przede wszystkim rozpoznać, następnie znaleźć do nich drogę, bo u każdego zawodnika ta droga może być inna. Wreszcie – umieć je uruchomić i zamienić na pozytywną energię. Jednym słowem, trener musi znaleźć metodę, aby zawiązać sercem i mózgiem zawodnika, a wtedy może liczyć na dobrą współpracę i uruchomienie u sportowca maksymalnych możliwości.

Już sama selekcja zawodników jest trudną sztuką, ale zarazem jedną z najważniejszych składowych naszej pracy. Bardzo często widzimy, że drużyna składa się z dobrych piłkarzy, ale nie stanowią oni zespołu, który byłby w stanie sięgać po najwyższe trofea. A skoro są to dobrzy piłkarze i nie tworzą razem dobrego zespołu, to znaczy, że problem tkwi właśnie w sferze psychicznej. O ile dość łatwo jest ocenić poziom wyszkolenia techniczno-taktycznego sportowca, czy zbadać jego zdrowie i możliwości motoryczne, to ocena wartości i predyspozycji psychicznych nie jest już taka łatwa. Każdy z nas różni się charakterem, mamy inne osobowości, a odporność emocjonalna jest umieszczona na różnych poziomach i w różnych zakamarkach naszego mózgu. Często widzimy zawodników, którzy podczas meczów o dużą stawkę, zachowują się zupełnie inaczej niżeli w innych meczach, a presja wywołana rangą wydarzenia paraliżuje im swobodę i elastyczność ruchów.

Wielokrotnie rozmawiałem z piłkarzami, którzy zazwyczaj skutecznie wykonywali rzuty karne, ale w meczach o wielką stawkę niekiedy zawodzili. Najczęściej mówili, że im większa ranga meczu, tym bramka dla piłkarza, który ma wykonywać rzut karny, wydaje się mniejsza! Dobrze oddaje to poziom stresu, jaki towarzyszy zawodnikowi w takich momentach.

Przed finałami mistrzostw świata w Niemczech, trener reprezentacji gospodarzy, zamiast treningu na boisku, zabrał zawodników do fabryki zegarków. Tam przygotowano stanowiska pracy dla piłkarzy, a ci, maksymalnie skoncentrowani, wyciszeni i skupieni układali maleńkie elementy, z których składa się mechanizm zegarka. To ćwiczenie, obliczone było na uruchomienie u zawodników maksymalnego skupienia i koncentracji, zogniskowania uwagi na zupełnie nowym zadaniu, jakie mieli do wykonania. Gdyby każdy z nas trenerów spytał sam siebie, w jaki sposób doskonalimy u zawodników umie-



*W wielkim finale Euro 2012 w Kijowie Hiszpanie pewnie, bo aż 4:0, pokonali Włochów. Trzeciego gola Gianluigiemu Buffonowi strzelił Fernando Torres*



# Techniczne

# Wymagania dla zawodników i trenerów w drużynach piłkarskich

Wymagania maksymalnej koncentracji w konkretnym momencie, pewnie trudno byłoby nam podać wiele ćwiczeń, jakie stosujemy w tym obszarze.

Zostałem zaproszony przez organizatorów meczu piłki nożnej pomiędzy reprezentacją świata skoczków narciarskich a Reprezentacją Polskich Artystów. Skoczkowie narciarscy raczej rzadko grają w piłkę nożną, a byli wśród nich tacy, którzy nigdy z futbolem nie mieli do czynienia. Simon Ammann wręcz zapytał mnie, co powinien zrobić, kiedy przyleci do niego piłka. Wiedziałem, że na naukę techniki gry nie mamy czasu, dlatego powiedziałem mu, żeby nie starał się piłki przyjmować, tylko w momencie, kiedy otrzyma podanie, maksymalnie się skoncentrował i bez przyjęcia uderzył piłkę do najbliższego partnera. Ammann miał piłkę przy nodze pięciokrotnie w trakcie gry, uderzał bez przyjęcia i pięć razy celnie ją podał! Skoczkowie mają doskonałą umiejętność koncentracji w ułamku sekundy, kiedy przy szybkości ponad 100 km/h, muszą wyczuć dokładnie moment odbicia na progu skoczni. Tę umiejętność koncentracji uwagi na moment, kiedy należało uderzyć piłkę do partnera, Ammann znakomicie wykorzystał i to pozwoliło mu pozytywnie zaistnieć w grze.

MŚ w Korei i Japonii w 2002 roku nie przyniosły naszej reprezentacji oczekiwanego sukcesu. Polski zespół nie osiągnął zakładanego celu i nie przebrnęliśmy przez fazę grupową. Twierdzę, że głównym podłożem tego rozczarowania, był brak odporności psychicznej na tak wielkie wyzwania u większości piłkarzy. Albowiem wszyscy byli beniaminkami na tej rangi turnieju. Na bieżąc kontrolowaliśmy ich formę fizyczną, która była optymalna i wydawało się, że nic im nie przeszkodzi w walce o dobry wynik. Przygotowanie fizyczne, techniczno-taktyczne było na dobrym poziomie, a jednak zespół nie potrafił zrealizować wyznaczonego celu. To wtedy narodziło się powiedzenie, że skoro jest tak dobrze, jak wykazują badania, to dlaczego było tak źle, co pokazały wyniki.

Wy tłumaczenie takiego stanu formy u zawodników przez trenera nie jest łatwe, bo wkraczamy w sfery, w których sprawdzalność nie należy do najprostszych. Po meczu z Portugalią, przyszedł do mnie piłkarz, który był jedną z gwiazd naszego zespołu, a więc jeden z tych zawodników, na których liczyłem najbardziej i powiedział krótko: „Przepraszam za moją grę, ale nie wiedziałem, że coś takiego we mnie siedzi, że jestem tak nieodporny psychicznie i gdyby nie mistrzostwa świata, to pewnie nigdy bym się o tym nie dowiedział”.



**Zinedine Zidane musiał zmierzyć się z dużą presją podczas meczu finałowego MŚ 2006 z Włochami. Przegrał...**

Wydawać by się mogło, że w XXI wieku powinny być możliwości, aby wszystko zbadać, obliczyć i ocenić. Są jednak wciąż takie sfery naszej psychiki, których nie da się w żaden sposób wcześniej odkryć, a które mogą ujawnić się dopiero na poziomie takich turniejów, jak finały mistrzostw świata czy mistrzostw Europy.

Selekjoner reprezentacji Holandii Bert van Marwijk powiedział po finałowym meczu mistrzostw świata w RPA, w którym Holendrzy przegrali w finale z Hiszpanią 0:1, że jeśli ktoś nie brał udziału w takim turnieju, jak mistrzostwa świata, to nie ma najmniejszego pojęcia, co dzieje się w głowach piłkarzy, którzy reprezentują swój kraj i czują na sobie ogólnonarodową odpowiedzialność. Jego zespół, mimo że pod

każdym względem był znakomicie przygotowany do mistrzostw, to tak naprawdę zrodził się dopiero podczas przerwy w meczu półfinałowym przeciwko Brazylii.

Holandia przegrywała 0:1. I ta metamorfoza nastąpiła w tamtej szatni, w tej grupie ludzi i tylko w takim momencie. Wytworzyła się tam tak specyficzna atmosfera, którą resztą piłkarze sami wytvorzyli i która jest już chyba nie do powtórzenia. Chęć zwycięstwa za wszelką cenę poruszyła ich wielkie rezerwy emocjonalne, a te uruchomiły niebywałą energię u każdego z zawodników, którzy wyszli na drugą połowę meczu silni i zmotywowani, po czym ograli znakomitą reprezentację Brazylii 2:1. Ale tego zwycięstwa, Bert van Marwijk był już pewien tam, w szatni, zanim zespół wyszedł na drugą połowę meczu, bo jak mówił, piłkarze potrafili w sposób absolutnie niewytłumaczalny uruchomić wielkie rezerwy, jakie w nich tkwiły.

Powyższy przykład ilustruje, jak złożony jest proces uwalniania nagromadzonej w człowieku energii i oddziaływania na psychikę piłkarzy oraz jak trudno jest odgadnąć, gdzie znajduje się u każdego z nas cienka granica bariery emocjonalnej, której przekroczenie powoduje niezwykły entu-

*Trener musi znaleźć metodę, aby zawiązać sercem i mózgiem zawodnika, a wtedy może liczyć na dobrą współpracę i uruchomienie*



*u sportowca maksymalnych możliwości*

zjazm i niesamowicie pozytywne reakcje, ale czasem także paraliż mięśni i załamanie się formy sportowca.

Trenerzy mają swoje metody na skuteczne przygotowanie psychiczne zawodników do zawodów. Składa się ono z wielu elementów, które stosują w zajęciach treningowych, jak również przed i w trakcie meczu. Oto niektóre z nich:

#### **BADANIE MORFOLOGICZNE ZAWODNIKÓW**

Nic tak nie utwierdza sportowca w tym, że jest znakomicie przygotowany do wielkiego wysiłku i jego szybkiej regeneracji, jak badanie morfologiczne. Wysoki poziom hemoglobiny, wysoki hematokryt, niski wynik PCK i prawidłowe wyniki badań pracy nerek i wątroby, to pakiet wskaźników, które są podstawą dobrego samopoczucia zawodnika. Jeśli zawodnik jest przekonany, że szybko zregeneruje nawet największy wydatek energetyczny, nie będzie miał żadnych obaw do maksymalnego zaangażowania się w walkę sportową. Wyniki badań dają sportowcowi tak ważny, na poziomie wyczynu, komfort psychiczny.

#### **TREŚĆ TRENINGOWA W MIKROCYKLU PRZEDMECZOWYM**

Im bliżej zawodów, tym trening powinien być prostszy, lżejszy, wykonywany na dużej szybkości, z pełnym wyczerpaniem między ćwiczeniami. Układając mikrocykl treningowy w piłce nożnej, wszystkie trudne zadania treningowe lub nowe ćwiczenia, stosujemy w pierwszych dniach mikrocyklu. Zajęcia wtedy są przerywane częściej, korekty trenera są konieczne, a więc i objętość treningów się wydłuża (ze stratą dla ich intensywności). Im bliżej meczu, treningi są krótsze, dynamiczniejsze, uderzenia na bramkę wykonywane z bliższej odległości od bramki, co podnosi ich celność

### *Każdy szkoleniowiec ma swój sprawdzony pakiet bodźców, którymi wywołuje odpowiednie reakcje u zawodników, sterując skutecznym przygotowaniem psychicznym do meczu.*

i skuteczność, a co za tym idzie, większą swobodę w zdobywaniu bramek. To upewnia zawodnika, że jest w dobrej formie przed zbliżającym się meczem.

#### **PRAWIDŁOWO UŁOŻONA DIETA ORAZ WSPOMAGANIE SUPLEMENTACYJNE**

Zawodnik lubi wiedzieć, że jest prowadzony indywidualnie, a wiele czynników wpływających na jego formę jest przygotowywanych wyłącznie dla niego. To nie tylko wzmacnia relacje między grupą medyczną i zawodnikami, ale utwierdza piłkarza, że trenerowi bardzo zależy, aby zawodnik był w optymalnej formie sportowej.

#### **WIEDZA O PRZECIWNIKU**

Znajomość atutów i słabych punktów przeciwnika oraz indywidualne omawianie zadań meczowych z zawodnikiem przez trenera, ma szczególne znaczenie. Nie ma nic ważniejszego w komunikacji między trenerem a zawodnikiem, jak bezpośredni przekaz, który jest najskuteczniejszy. Informacja przekazana face to face, poparta prezentacją gry przeciwnika, jest szczególną wiedzą, jaką trenerzy przygotowują dla zawodników. Jeśli zawodnik wie, że przeciwnik niczym go nie zaskoczy, czuje się pewny własnej formy i może bez obawy zaangażować się w grę.

Podane przykłady to tylko kilka sposobów stosowanych przez trenera w trakcie przygotowania psychiki zawodnika do me-

czu. Każdy szkoleniowiec ma swój sprawdzony pakiet bodźców, którymi wywołuje odpowiednie reakcje u zawodników, sterując skutecznym przygotowaniem psychicznym do meczu. Są trenerzy, którzy korzystają z pomocy specjalistów-psychologów, ale nie ma skuteczniejszego oddziaływania na zawodnika jak bezpośredni kontakt trenera z piłkarzem.

Przed meczem Polska – Norwegia w 2001 roku w Chorzowie, w którym zwycięstwo dawalo nam bezpośredni awans do finałów mistrzostw świata w Korei i Japonii 2002, przygotowałem specjalny pięciominutowy film motywacyjny. Mecz odbywał się w dniu 1 września i na bazie tej daty oraz najprostszych skojarzeń, jakie dotyczą w/w daty, ułożyłem obrazy i fragmenty filmowe w taki sposób, aby wywołać u zawodników oczekiwane przeze mnie reakcje. Pomogli mi w przygotowaniu filmu i zebraniu potrzebnych materiałów dziennikarze Dariusz Szpakowski i Bogusław Wołoszański. Najważniejsze było dla mnie, aby odbiór tego filmu tak pobudził emocje piłkarzy, by wywołać u nich reakcję samoceny powagi sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy, maksymalną koncentrację piłkarzy przez zrozumienie, że w takim momencie, jak dzień tego meczu oraz wielkiej szansy, jaką sami sobie stworzyliśmy, dającej nam – w przypadku wygranej – awans do finałów MŚ. Zrozumienie, że są takie momenty w życiu i karierze sportowca, kiedy jego występ w biało-czerwonych barwach przestaje być tylko jego prywatną sprawą, ale staje się sprawą narodową.

O ile w przygotowaniu zawodników do meczu, na początku mikrocyklu, przygotowanie psychiczne zajmuje około 10% naszej pracy, a resztę czasu zajmuje przygotowanie motoryczne i techniczno-taktyczne, to już w dniach przedmeczowych i w dniu meczu, te proporcje są odwrotne i przygotowanie mentalne do zawodów zajmuje ponad 90% czasu naszej pracy. Ważne jest każde wypowiedziane słowo, każdy gest, modulacja głosu, miejsce odpraw i ich jakość, jednym słowem – dobra komunikacja trenera z zespołem. Do takiej pracy trener musi przygotować przede wszystkim samego siebie. Jeśli chcesz motywować innych, przede wszystkim sam musisz być znakomicie zmotywowany. Tu nie może być ani jednej fałszywej nuty, nikt nie zaakceptuje aktorskiej gry trenera, czy udawania przez niego kogokolwiek. Musisz być autentyczny i profesjonalny, tylko wtedy zespół ci zaufa. Jeśli zespół pozycuje lidera, pójdzie za nim. Tym liderem w każdej ekipie zawsze jest trener. Każdy z nas, trenerów, ma inną filozofię dochodzenia do sukcesu. Dlatego robimy różne odprawy, prezentacje i w różny sposób budujemy kulturę sukcesu w zespole. Ale zawsze musi być to przekaz prawdziwy i autentyczny, polegający na znajomości osobowości i charakteru zawodnika, aby móc skutecznie sterować jego emocjami oraz w sposób profesjonalny przygotować do walki sportowej jego mózg i serce.

Selekcjonując piłkarzy do zespołu, rzadko zastanawiamy się nad tym, że jest to wciąż niezbadana do końca sfera predyspozycji zawodnika i rzadko bierzemy pod uwagę takie czynniki, jak choćby kilka z tych, które wymieniam poniżej.

**Dariusz Szpakowski pomógł przygotować Engelowi motywujący film przed rozegranym w Chorzowie w 2001 roku meczem Polska – Norwegia**



# Trening indywidualny napastnika

Trening indywidualny napastników – moda czy konieczność?

W jakiej formie i zakresie powinien odbywać się trening indywidualny napastników w poszczególnych okresach szkolenia?

Jakie są różnice w podejściu do w/w zagadnienia w takich krajach, jak Niemcy, Portugalia, Grecja czy Polska?

Czy jest czas i potrzeba na indywidualny trening napastników w profesjonalnej piłce nożnej na najwyższym światowym poziomie?



**Andrzej  
Juszkowiak**

**P**rzeglądając dostępną literaturę oraz takie źródło informacji, jak Internet, zauważyłem, że temat indywidualnego treningu napastników poruszany jest ogólnikowo i najczęściej jedynie w aspekcie szkolenia młodzieży. Na podstawie ogólnie dostępnych materiałów trudno jest jednoznacznie i w sposób wyczerpujący odpowiedzieć na postawione na wstępie pytania.

Wiemy doskonale, że w dzisiejszych czasach, kiedy na sport przeznaczają się coraz większe środki finansowe, a poziom sportowy wśród najlepszych jest bardzo wyrównany, o ostatecznym wyniku decydują detale. Jeżeli więc zwraca się uwagę na metodykę treningu, wykorzystuje najnowszą wiedzę z zakresu medycyny i fizjologii, stosuje wszelkiego rodzaju trenażery i inne zdobycze techniki, nie można zapomnieć o indywidualnym treningu za-

wodników odpowiadających przede wszystkim za strzelanie bramek, które decydują w ostateczności o zwycięstwie lub porażce.

Rozważając na temat treningu indywidualnego, musimy rozpocząć od odpowiedzi, czym jest trening sportowy. Posłużę się wymienioną poniżej definicją:

**Trening sportowy** – jest to długotrwała, złożona i wielowarstwowa działalność mająca na celu uzyskanie jak najlepszego wyniku sportowego. Jest to wieloletni, specjalnie zorganizowany proces pedagogiczny, w ramach którego zawodnik uczy się techniki i taktyki swojej dyscypliny i doskonali je, kształtuje sprawność fizyczną, a także cechy wolicjonalne i osobowość oraz nabywa wiedzę na temat prowadzonej przez siebie działalności sportowej (Sozański, 1999).

Jedną z form treningu sportowego jest właśnie trening indywidualny, definiowany w następujący sposób:

„Trening indywidualny to taka forma szkolenia, w której jedni zawodnicy wypełniają samodzielnie zadania trenera, podczas gdy inni ćwiczą zespołowo. W indywidualnych przypadkach wyznaczeni zawodnicy ćwiczą oddzielnie z własnej inicjatywy nad eliminowaniem określonych błędów z zakresu techniki. Trening indywidualny pozwala rozwijać i doskonalić określone na-

wyki ruchowe i poprawiać braki stwierdzone w czasie treningu lub gry” (Talaga, 1999).

## TRENING INDYWIDUALNY NAPASTNIKÓW W SZKOLENIU MŁODZIEŻY

Nadrzędnym celem piłkarskiego szkolenia dzieci i młodzieży w Polsce powinno być systematyczne wprowadzanie do dorosłego futbolu uzdolnionych i w pełni ukształtowanych sportowo piłkarzy. Jest to wieloletni proces, który obejmuje wiele zagadnień metodycznych i organizacyjnych. W Polsce w ostatnich latach funkcjonują równoległe dwa modele szkolenia. Jeden z nich tradycyjnie opiera się na tzw. szkoleniu klubowym, które polega m.in. na tworzeniu akademii piłkarskich. Drugi dotyczy tzw. szkolnictwa sportowego (klasy sportowe, szkoły mistrzostwa sportowego, gimnazjalne i licealne ośrodki szkolenia sportowego młodzieży). Podział ten ma swoje uzasadnienie ze względów ekonomicznych, gdzie udział samorządów i szkół, a co za tym idzie, rozwój bazy sportowej ma coraz większe znaczenie.

Mam świadomość tego, że żaden z tych modeli organizacyjnych nie jest doskonały i spotyka się z różnymi problemami (brak środków w klubach, szczególnie tych w małych ośrodkach czy ograniczenia wynikające ze specyfiki pracy szkoły). Na pewno jednak, zarówno w jednym, jak drugim sposobie prowadzenia szkolenia piłkarskiego, powinno się większą uwagę zwracać na trening indywidualny. Szczególnie możliwości organizacyjne szkolnictwa sportowego pozwalają na przeprowadzenie procesu treningu indywidualnego w większym zakresie.

Głównymi kierunkami oddziaływania treningu indywidualnego w szkoleniu młodzieży powinno być doskonalenie techniki z piłką (czucie piłki) oraz bez piłki w zakresie skoordynowanej i ekonomicznej umiejętności biegania.



**Tabela 1. Organizacja treningu indywidualnego w szkoleniu młodzieży w wieku gimnazjalnym.**

	Etap ukierunkowany - okres 13 - 15 lat			
	Niemcy, Herta Berlin	Hiszpania, FC Barcelona	Anglia, Tottenham Hotspur	Polska, Lech Poznań
Ilość oddzielnych jednostek tr. ind. w mikrocyklu startowym	brak	brak	brak	brak
Ilość częściowych jednostek tr. ind. w mikrocyklu startowym	1 x	1 x	brak	brak
Trener do tr. ind. napastników	trener prowadzący zespół	trener prowadzący zespół	brak	brak

**Tabela 2. Organizacja treningu indywidualnego w szkoleniu młodzieży w wieku licealnym**

	Etap specjalny - okres 16 - 18 lat				
	Polska, Lech Poznań	Niemcy, VfL Wolfsburg	Grecja, Olympiakos Pireus	Portugalia, Sporting Lizbona	Czechy, Sk Slavia Praga
Ilość oddzielnych jednostek tr. ind. w mikrocyklu startowym	1x	1x	1x	1x	1x
Ilość częściowych jednostek tr. ind. w mikrocyklu startowym	1x	2x	1x	2x	1x
Osoba prowadząca zajęcia ind. z napastnikami	1 trener zespołu	asystent / i trener zespołu	asystent / i trener zespołu	asystent / i trener zespołu	asystent trenera U-19

**PRZYKŁADY WYKORZYSTANIA TRENINGU INDYWIDUALNEGO NAPASTNIKÓW W PROCESIE SZKOLENIOWYM W WYBRANYCH KRAJACH I ZESPÓŁACH (PATRZ TABELĘ POWYŻEJ)**

Informacje umieszczone w tabeli 1 używane zostały na międzynarodowej konferencji szkoleniowej dla trenerów w dniu 11.12.2009 – „Organizacja szkolenia dzieci i młodzieży w zawodowych klubach piłkarskich”, zorganizowanej podczas Turnieju Lech Cup. Wymienione w tabeli zespoły były uczestnikami w/w turnieju.

Informacje umieszczone w tabeli 2 przekazane zostały przez trenerów grup młodzieżowych wymienionych poniżej klubów.

Jak wynika z przedstawionych danych, trening indywidualny dla napastników jest stosowany w wielu krajach i liczących klubach. Oczywiście różnice dotyczą wieku zawodników oraz przede wszystkim detali dotyczących organizacji tego typu treningu (jego częstotliwości w danym mikrocyklu, czasie trwania czy ilości zawodników biorących w nim udział).

Na przykładzie klubu VfB Stuttgart przedstawię szczegółowo wykorzystanie treningu indywidualnego dla napastników w procesie szkoleniowym:

- trening indywidualny dla zawodników w kategorii U-16, U-17, U-19 odbywa się trzy razy w tygodniu,
- dwa razy w mikrocyklu dotyczy on poprawy techniki, a 1 raz poszczególnych zawodników z danej formacji (np. dla napastników),
- każdy z tych treningów indywidualnych (technicznych) przeprowadzany jest, jako część treningu głównego,
- najczęściej jest to poniedziałek i czwartek,
- oddzielna jednostka zorganizowana jest w godzinach przedpołudniowych (dotyczy zawodników zakwalifikowanych do Akademii i mieszkających w klubowej Bursie) i trwa 45 minut,
- w typowym mikrocyklu treningowym trening ten odbywa się w środę,
- zajęcia prowadzi jeden z trenerów zespołów młodzieżowych, inny niż ten, który jest pierwszym trenerem w zespole zawodnika ćwiczącego,

- w treningu uczestniczy 2-3 napastników oraz bramkarz,
- prawie każde ćwiczenie wykonywane jest z bardziej lub mniej czynnym udziałem obrońcy (na zmianę jeden z napastników biorących udział w treningu)

Elementy na które zwraca się głównie uwagę to:

- a) przyjęcie i prowadzenie piłki,
- b) podanie, strzał, dośrodkowanie
- c) drybling, ofensywny pojedynek jeden na jeden
- d) zwód (wszyscy gracze są szkoleni obunożnie)
- e) ustawianie się w obronie,
- f) strzał głową.

*Wysiłki trenera muszą być skierowane na uzyskanie formy przez zawodników i zespół oraz na poprawę umiejętności, zwłaszcza tych, których słabsza gra tego wymaga*

**ZASTOSOWANIE TRENINGU INDYWIDUALNEGO NAPASTNIKÓW W SENIORSKIEJ PIŁCE NOŻNEJ AMATORÓW**

Nie ulega wątpliwości, że wysiłki trenera muszą być skierowane na uzyskanie formy przez zawodników i zespół oraz na poprawę ich umiejętności, zwłaszcza tych zawodników, których słabsza gra tego wymaga. Jednoznacznie więc stwierdzić można, że największą sztuką w pracy trenerskiej jest umiejętność znajdowania czy rozpoznawania przyczyn aktualnej postawy drużyny, wybór najwłaściwszych metod i środków pozwalających na eliminowanie braków i wad zawodników oraz na doskonalenie posiadanych umiejętności.

Najsukuteczniejszym środkiem takiego działania jest trening indywidualny. W każdej bowiem drużynie poziom zawodników jest zróżnicowany, dlatego stawianie w szkoleniu jednakowych zadań wszystkim zawodnikom jest dużym błędem w pracy trenerskiej. Zawodnicy reprezentujący największe umiejętności

w drużynie powinni być inaczej szkoleni, niż ci mniej zaawansowani, inaczej zawodnicy, będący aktualnie w wysokiej formie w stosunku do wykazujących słabszy poziom, inaczej też zawodnicy starsi, ustabilizowani, od młodych wchodzących do zespołu. I to pod kątem wszystkich elementów składających się na poziom reprezentowany przez zawodnika.

Aby więc osiągnąć lepsze rezultaty w pracy szkoleniowej i treningowej, trener musi zindywidualizować zadania treningowe dla poszczególnych zawodników, a zwłaszcza dla tych najlepszych, mających możliwości sportowego awansu. Jest to zadanie trudne, kryjące w sobie wiele pułapek, zadanie przy realizacji którego można popełnić wiele błędów. Zadanie tym trudniejsze, im w niższej klasie rozgrywkowej drużyna się znajduje, choćby ze względu na mniejszą liczbę godzin, które można poświęcić treningowi. Ale przy pełnym zaangażowaniu trenera nie jest to zadanie niemożliwe do realizacji. Bo, czy nie można - doskonalej umiejętności zdobywania bramek - zamiast robić to z całą drużyną, ćwiczyć z 2-4 zawodnikami wykazującymi szczególne inklinacje w tym kierunku, przez większą część jednostki treningowej, a pozostali zawodnikom czy ich grupom, wyznaczyć w tym samym czasie inne zadania? Na pewno efekty takiej pracy - jeśli nie zaraz, to w niedalekiej przyszłości - będą większe. Wymaga to pewnej samokontroli ze strony zawodników, zrozumienia przez nich motywów takiej pracy. Rola trenera w przekaniu ich do pracy indywidualnej jest więc bardzo duża, lecz niełatwa.

Reasumując powyższe stwierdzenia uważam, że trening indywidualny napastników w amatorskim sporcie jest skuteczną drogą do poprawy wyników. Nie prawdą jest, że uwarunkowania finansowe, jak wielu twierdzi, uniemożliwiają ujęcie tej formy w procesie treningowym. Jest zupełnie odwrotnie. Nie budżet klubu, a dobra organizacja i motywacja do pracy u trenera i zawodników, jest czynnikiem decydującym o stosowaniu treningu indywidualnego dla napastników.

Czasem warto się zastanowić czy w niższych ligach nie poświęcić więcej czasu na indywidualne podejście do zawodników, niż wrzucać wszystko do „jednego worka” jeżeli chodzi o przygotowanie motoryczne i koncentrowanie się tylko na taktyce trenera, której umiejętności piłkarzy nie potrafią sprostać.

### TRENING INDYWIDUALNY NAPASTNIKÓW W DRUŻYNACH PROFESJONALNYCH

W piłce nożnej na najwyższym poziomie na pytanie: jaki powinien być napastnik? - jest jedna dobra odpowiedź: efektywny pod każdym względem w swoich działaniach podczas gry. Aby sprostać nałożonym wymaganiom, napastnik musi być wszechstronnie wyszkolony.

Problemem polskiej piłki było to, że trenerzy przygotowywali od najmłodszych lat zawodników do rywalizacji zespołowej i poświęcali zbyt dużo czasu na budowanie zespołów, zamiast koncentrować się na indywidualizacji szkolenia, szczególnie jednostek wybitnie uzdolnionych.

Oczywiście wydaje się, że w treningu indywidualnym napastnika będącego profesjonalnym i ukształtowanym pod względem technicznym piłkarzem, większą uwagę poświęcimy nie na sposób oddania strzału tylko na odpowiedni timing i precyzję wykonania akcji. Istotne jest również, aby prawidłowe nawyki wyćwiczone w bardziej izolowanej formie jaką są ćwiczenia z jednym czy dwoma zawodnikami wykorzystywać podczas gier zadaniowych, które ze względu na swoją specyfikę (ograniczony czas i przestrzeń na wykonanie zadania) zbliżają nas do sytuacji meczowych. Dobór ćwiczeń musimy dostosować do preferowanych założeń taktycznych w prowadzeniu działań ofensywnych, szczególnie podczas prowadzenia ataku pozycyjnego.

Niezwykle ważne jest przygotowanie zawodnika do gry w piłce profesjonalnej. Mieliśmy w naszym kraju wiele przykładów napastników, którzy np. świetnie sobie radzili grając w polskich drużynach, lecz przegrywali rywalizację o miejsce w podstawowym składzie po wyjeździe zagranicę. Jedną z przyczyn takiego stanu było na pewno niewystarczające przygotowanie napastnika do gry na poziomie międzynarodowym. Powtarzalność udanych zagrań i efektywność oddanych strzałów, to najistotniejsze kryteria oceny zawodnika przez trenera. Można wykonać setki podań, oddać dziesiątki strzałów do bramki i wygrać większość pojedynków 1 x 1 podczas meczu mistrzowskiego, lecz to wszystko nie będzie miało znaczenia, jeżeli efektywność tych działań będzie niska.

skiego, lecz to wszystko nie będzie miało znaczenia, jeżeli efektywność tych działań będzie niska.

Jako przykład wykorzystania treningu indywidualnego w każdym praktycznie mikrocyklu treningowym przedstawia Radosław Gilewicz. Jest on jednym z niezliczonych Polaków, którzy zdobyli koronę króla strzelców zagranicą. W sezonie 2000/2001 w FC Tirol Innsbruck był nie do zatrzymania przez obrońców ligi austriackiej. Na bazie własnych doświadczeń odpowiedział na kilka pytań, co daje obraz podejścia do istoty tej pracy w zawodowym klubie oraz samego zawodnika – profesjonalnego piłkarza.

*W futbolu na najwyższym poziomie na pytanie:*

*jaki powinien być napastnik? – jest jedna dobra*

*odpowiedź: efektywny pod każdym względem*

*w swoich działaniach podczas gry*



**Grałeś w kilku krajach, w którym z nich trening strzelecki dał ci najwięcej, przełożył się na zdobywanie bramek w meczach mistrzowskich?**

Wydaje mi się, że w Austrii tak naprawdę najwięcej trenowałem indywidualnie. Jeżeli chodzi o trening strzelecki miałem już odpowiednie doświadczenie, pewność siebie i przez to dobre przełożenie na mecz.

**Jakie były różnice w treningu strzeleckim między tymi krajami?**

Ogólnie nie widzę wielkiej różnicy między treningami strzeleckimi w Szwajcarii, Niemczech czy Austrii. Wszystko zależało od trenerów i mojego indywidualnego podejścia.

**Trening strzelecki był częścią regularnych zajęć czy zindywidualizowany (po zajęciach całego zespołu lub dodatkowy trening)?**

Oczywiście trening strzelecki mieliśmy w programie treningowym, ale tak naprawdę najwięcej dały mi treningi indywidualne. (zostawałem bardzo często po treningu z trenerami). Zdarzało się, że kiedy drużyna miała wolne ja przychodziłem na godzinny trening strzelecki.

**Miałeś jakieś szczególne ćwiczenie (może być kilka) strzeleckie, które dawało ci przecucie (pewność) że przyjdzie forma strzelecka w meczu mistrzowskim?**

Ponad 90% moich goli strzeliłem z pola karnego, więc wszystkie formy strzeleckie w 16-ce były dla mnie bardzo waż-

ne, a szczególnie uderzenia z prawej i lewej nogi z pierwszej piłki po dośrodkowaniach, uderzenia głową. Wiadomo, że nie jestem najwyższy, więc pracowałem nad nabieganiem na pierwszy słupek, co później często wykorzystywałem na meczu uprzedzając obrońców.

**Co robiłeś żeby wyjść z okresu kiedy nie mogłeś regularnie trafiać do siatki?**

W okresie, kiedy nie mogłem regularnie trafiać, starałem zbyt dużo nie zmieniać w treningu strzeleckim. Skupiałem się na przygotowaniu mentalnym.

**Jakie ćwiczenia strzeleckie lubiłeś najbardziej, a jakich nie cierpiełeś?**

Lubiłem bardzo kończenie akcji po dośrodkowaniach z boku boiska a nie cierpiełem strzałów z 25 m, ponieważ jak mówiłem najlepiej czułem się w polu karnym.

**Na co zwracałeś najczęściej uwagi podczas treningu strzeleckiego? Ustaw poniższe przykłady wg twojej hierarchii co jest najważniejsze dla napastnika.**

Podczas treningu strzeleckiego zwracałem uwagę na:

- precyzje i pewność zdobycia gola,
- uderzenie piłki bez przyjęcia,
- szybkie zakończenie akcji,
- moment atakowania piłki,
- technikę uderzenia piłki,
- analizę ustawienia bramkarza,
- żeby nie popełnić błędu (kiedy był kryzys formy).

### PODSTAWOWE ZASADY TRENINGU INDYWIDUALNEGO ORAZ PRZYKŁADY KONKRETNÝCH ĆWICZEŃ DLA POSZCZEGÓLNYCH GRUP ZESPOŁÓW

Najważniejsze organizacyjno-szkoleniowe aspekty treningu indywidualnego niezależnie od wieku i poziomu sportowego zawodników to:

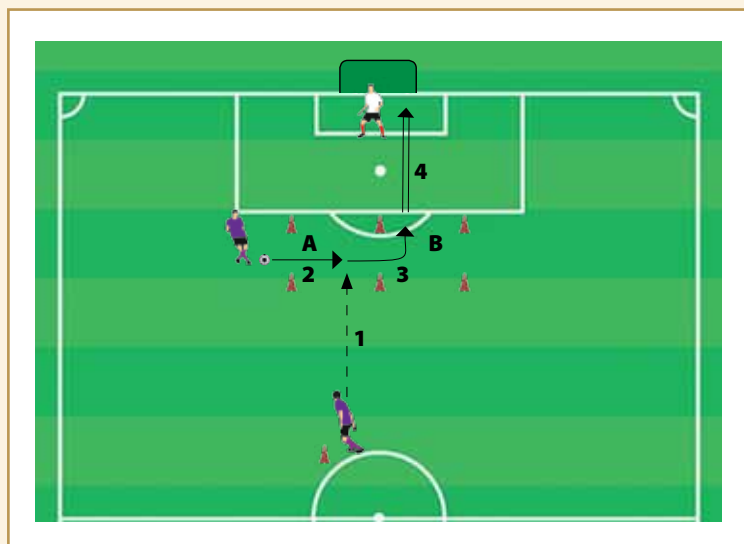
- trening strzelecki w kompleksowej jednostce treningowej powinien zająć się najwcześniej po 2/3 całości zaplanowanego czasu na trening, gwarantuje to odpowiednie przygotowanie psycho-fizycznych organizmu zawodnika do specjalistycznych ćwiczeń,
- trening napastnika nie powinien mieć miejsca, gdy zawodnik jest przemęczony, co zmniejsza prawdopodobieństwo odniesienia urazu podczas treningu oraz trudno w takiej sytuacji wymagać pełnego zaangażowania piłkarza,
- do osiągnięcia zamierzonego efektu szkoleniowego zaplanowane ćwiczenia muszą być regularnie stosowane, ponieważ tylko systematyczna praca prowadzi do opanowania i automatyzowania poprawnych i skutecznych zachowań podczas gry,

**Tabela 3. Przykłady wykorzystania treningu indywidualnego w sporcie profesjonalnym**

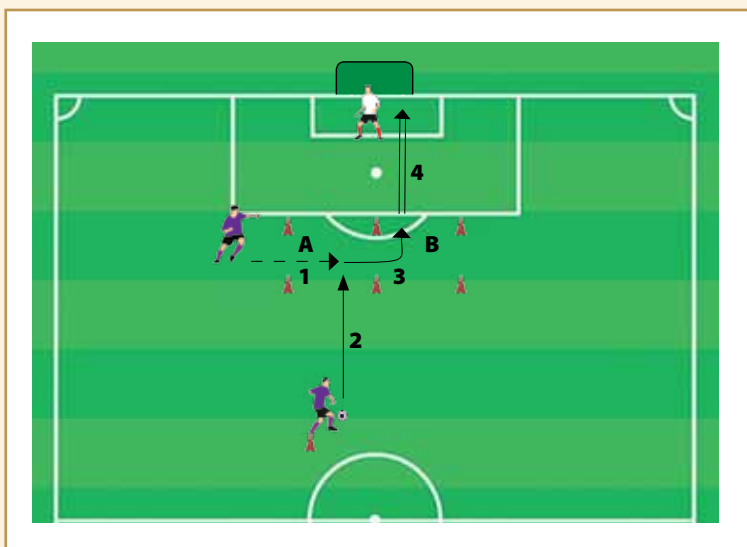
	Trening indywidualny napastników - sport profesjonalny			
	Polska, Lech Poznań	Niemcy, Borussia Monchengladbach	Grecja, Olympiakos Pireus	Portugalia, Sporting Lizbona
Ilość oddzielnych jednostek tr. ind. w mikrocyklu startowym	nie	nie	nie	nie
Ilość częściowych jednostek tr. ind. w mikrocyklu startowym	nie	1x (po treningu)	1x	1x
Trener do tr. ind. napastników	nie	I trener zespołu (L. Favre)	asystent / i trener zespołu	asystent / i trener zespołu



Ryc. 1



Ryc. 2



Ryc. 3

- trener powinien umieć podczas zajęć indywidualnych rozpoznać błędy i korygować je na bieżąco, nie zapominając o motywowaniu zawodnika po dobrym wykonaniu ćwiczenia,
- stopniowanie trudności ćwiczeń, od łatwych zaczynając, a na wymagających kreatywności piłkarza, pełnej koncentracji i szybkości wykonania ćwiczeń w ograniczonej czaso-przestrzeni kończąc,
- ilość powtórzeń zwłaszcza w szkoleniu młodzieży jest bardzo istotna, lecz najważniejszym kryterium postępu jest jakość wykonywania ćwiczeń,
- dbanie o wszechstronność sposobu uderzenia piłki pozwala na swobodny wybór zakończenia akcji strzałem,
- konsekwentne poprawianie tzw. „słabszej nogi” zwiększa możliwości techniczne i jednocześnie powoduje, że jest on mniej przewidywalny dla przeciwnika,
- przerwy podczas powtórzeń muszą być adekwatne do osiągnięcia celu danego ćwiczenia oraz zgodne z przyjętymi zasadami kształtowania cech motorycznych w danym okresie.

W indywidualnym treningu napastników w profesjonalnym futbolu szczególną uwagę powinno się zwrócić na:

- korelację pomiędzy środkami treningowymi, a założeniami taktycznymi z preferowanym systemem gry w danym zespole,
- formy ćwiczeń powinny być odzwierciedleniem sytuacji meczowych z czynnym udziałem przeciwnika,
- dbanie o dobrą organizację treningu indywidualnego (odpowiednia jakość i ilość piłek, sprzęt pomocniczy, prawidłowe uzupełnianie płynów, dwóch bramkarzy, dobrze przygotowane boisko wpływa znacząco na jego efektywność).

#### PRZYKŁADY WYBRANYCH ĆWICZEŃ DLA ZESPOŁÓW MŁODZIEŻOWYCH

##### Ćwiczenie 1 (ryc. 1).

**Cel ćwiczenia:** doskonalenie przyjęcia piłki w biegu, umiejętność szybkiej zmiany kierunku biegu.

**Ilość zawodników:** bramkarz, min. jeden zawodnik.

**Sprzęt:** 7 znaczników, kilka piłek.

**Przebieg ćwiczenia:** Wyznaczymy dwa kwadraty np. A i B. Napastnik startuje w kierunku bramki, dostaje podanie od trenera i przyjmuje piłkę w biegu, prowadząc piłkę czeka na komendę od trenera, w który kwadrat ma wbiec żeby potem oddać strzał na bramkę. Trener może stopniować skalę trudności wykonania ćwiczenia poprzez wcześniejsze lub późniejsze danie komendy.

##### Ćwiczenie 2 (ryc. 2).

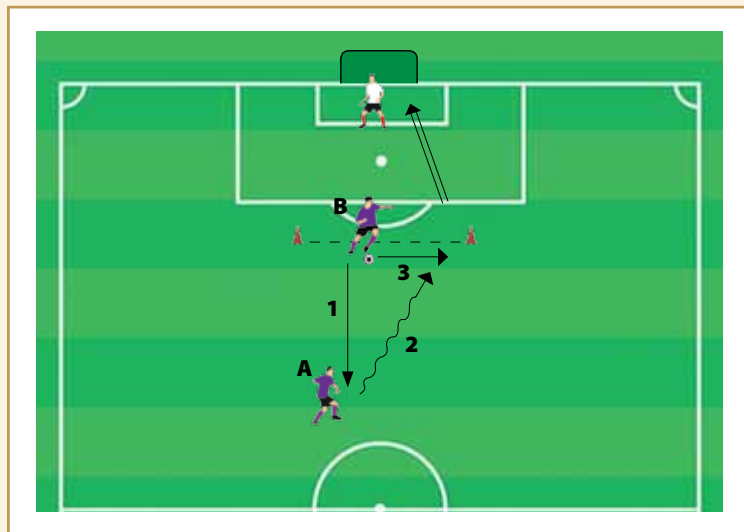
**Cel ćwiczenia:** doskonalenie przyjęcia piłki w biegu, kontrolowane zmiany kierunku prowadzenia piłki i uderzenia na bramkę.

**Ilość zawodników:** bramkarz, min. jeden zawodnik.

**Sprzęt:** 7 znaczników, kilka piłek.

**Przebieg ćwiczenia:** Wyznaczymy dwa kwadraty np. A i B. Napastnik star-





Ryc. 4

tuje w kierunku bramki i kiedy wbiega w kwadrat A trener zagrywa piłkę do napastnika, ten przyjmując piłkę zmienia również kierunek biegu w stronę kwadratu B i po wyjściu z niego strzela na bramkę.

**Ćwiczenie 3 (ryc. 3).**

**Cel ćwiczenia:** doskonalenie przyjęcia piłki w biegu, kontrolowane zmiany kierunku prowadzenia piłki i uderzenia na bramkę.

**Ilość zawodników:** bramkarz, min. jeden zawodnik.

**Sprzęt:** 7 znaczników, kilka piłek.

**Przebieg ćwiczenia:** Wyznaczymy dwa kwadraty np. A i B. Napastnik startuje w kierunku kwadratu A, trener podaje piłkę do zawodnika, kiedy ten wbiega w kwadrat A, napastnik przyjmując piłkę nie zmienia kierunek biegu. Dopiero po wejściu do następnego kwadratu kieruje się do bramki i strzela.

**Ćwiczenie 4 (ryc. 4).**

**Cel ćwiczenia:** doskonalenie prowadzenia piłki z wykorzystaniem zwodu i strzału do bramki.

**Ilość zawodników:** bramkarz, min. dwóch zawodników.

**Sprzęt:** 2 wysokie znaczniki, kilka piłek.

**Przebieg ćwiczenia:** Obrońca B porusza się tylko na linii pomiędzy dwoma znacznikami. Obrońca B rozpoczyna ćwiczenie podaniem piłki do napastnika A, który po przyjęciu piłki ma za zadanie przeprowadzić ją pomiędzy znacznikami omijając zводом obrońcę i zakończyć ćwiczenie celnym strzałem do bramki.

**Ćwiczenie 5 (ryc. 5).**

**Cel ćwiczenia:** doskonalenie przyjęcia piłki tyłem do bramki przeciwnika i prowadzenie jej z wykorzystaniem zwodu i strzału do bramki.

**Ilość zawodników:** bramkarz, min. trzech zawodników.

**Sprzęt:** 2 wysokie znaczniki, kilka piłek.

**Przebieg ćwiczenia:** Obrońca B porusza się tylko na linii pomiędzy dwoma znacznikami. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie podaniem piłki do napastnika B, który po przyjęciu piłki tyłem do bramki wykonuje zwrot o 180 stopni z piłką i ma za zadanie przeprowadzić ją pomiędzy znacznikami omijając zводом obrońcę i zakończyć ćwiczenie celnym strzałem do bramki.

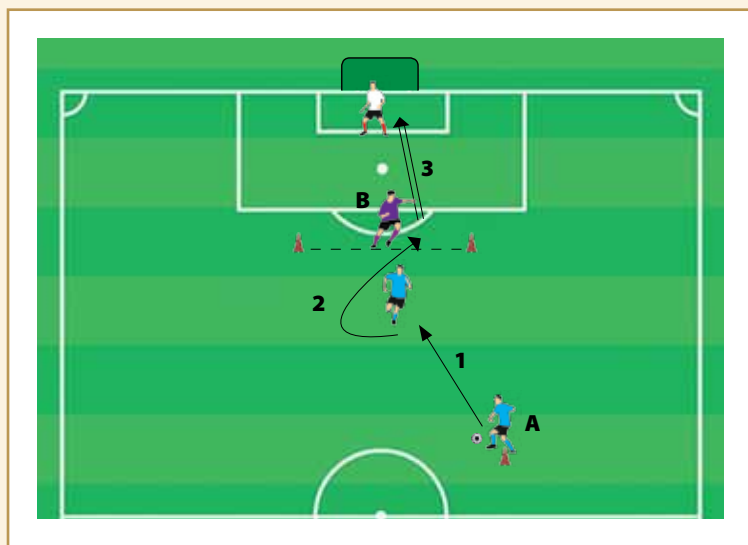
**Ćwiczenie 6 (ryc. 6).**

**Cel ćwiczenia:** doskonalenie przyjęcia piłki tyłem do bramki przeciwnika w warunkach zbliżonych do meczu zakończone strzałem do bramki.

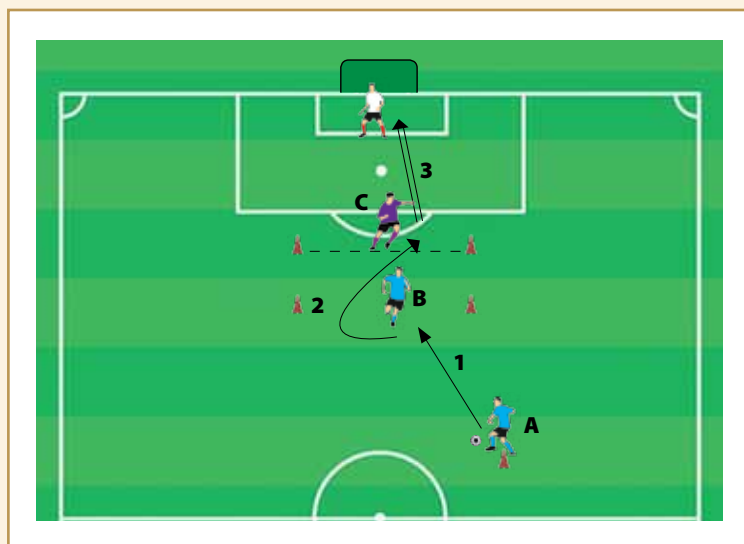
**Ilość zawodników:** bramkarz, min. trzech zawodników.

**Sprzęt:** 4 wysokie znaczniki, kilka piłek.

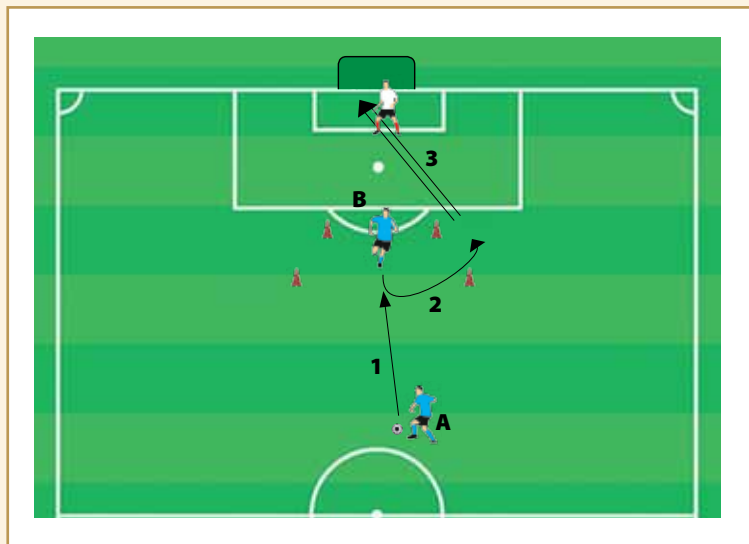
**Przebieg ćwiczenia:** Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie podaniem pił-



Ryc. 5



Ryc. 6



Ryc. 7

ki do napastnika B, który po przyjęciu piłki tyłem do bramki wykonuje zwrot o 180 stopni z piłką i wbiega w oznaczony prostokąt gdzie czeka obrońca C, który tylko w tym miejscu może odebrać piłkę napastnikowi. Omijając zwozem obrońcę, napastnik kończy ćwiczenie celnym strzałem do bramki.

### PRZYKŁADY WYBRANYCH ĆWICZEŃ DLA ZAWODNIKÓW AMATORÓW

#### Ćwiczenie 1 (ryc. 7).

**Cel ćwiczenia:** poprawa przyjęcia piłki tyłem do bramki przeciwnika oraz doskonalenie uderzenia piłki do bramki z prowadzenia.

**Ilość zawodników:** bramkarz, min. dwóch zawodników.

**Sprzęt:** 4 znaczniki, kilka piłek.

**Przebieg ćwiczenia:** Zawodnik A zagrywa piłkę do napastnika B, który wychodzi do podania i stara się tak opanować piłkę, żeby mógł wykonać zmianę kierunku biegu z piłką i przejść płynnie pomiędzy znacznikami, po czym kończy ćwiczenie uderzeniem piłki do bramki. Napastnik B najpierw ma swobodny wybór zmiany kierunku biegu z piłką (ruch nr 2), później trener decyduje, w którą stronę będzie biegł zawodnik z piłką.

#### Ćwiczenie 2 (ryc. 8).

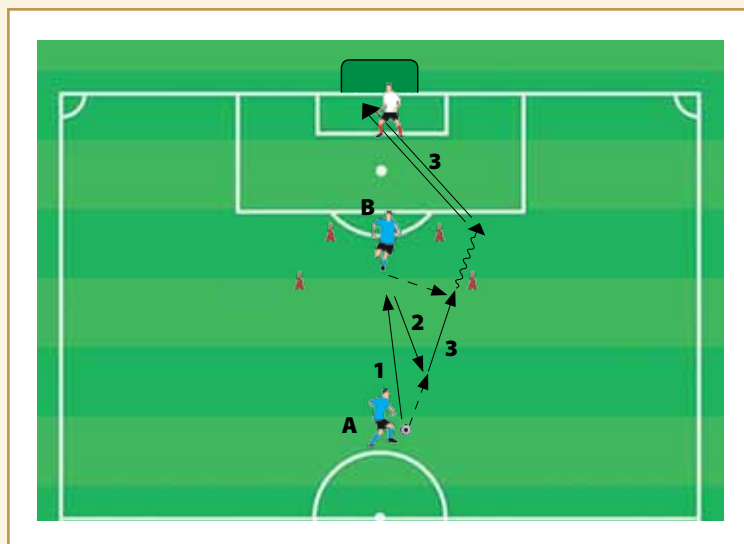
**Cel ćwiczenia:** poprawa wyjścia na pozycję w odpowiednim czasie, przyjęcia piłki w biegu z półobrotom oraz doskonalenie uderzenia piłki do bramki z prowadzenia.

**Ilość zawodników:** bramkarz, min. dwóch zawodników.

**Sprzęt:** 4 znaczniki, kilka piłek.

**Przebieg ćwiczenia:** Zawodnik A zagrywa piłkę do napastnika B, który bez przyjęcia odgrywa piłkę do rozpoczynającego ćwiczenie i wychodzi do kolejnego podania od zawodnika A (ruch piłki nr 3), przyjmując piłkę w biegu przeprowadza ją pomiędzy znacznikami i kończy ćwiczenie strzałem do bramki.

Ryc. 8



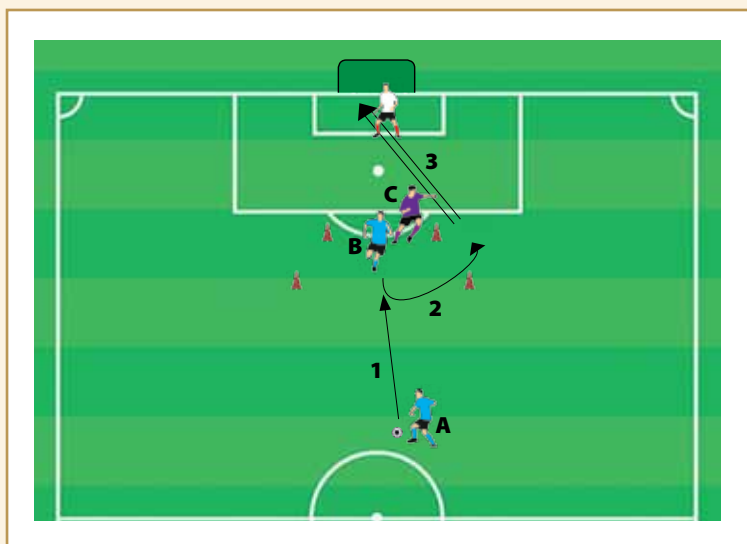
#### Ćwiczenie 3 (ryc. 9).

**Cel ćwiczenia:** poprawa przyjęcia piłki tyłem do bramki przeciwnika z aktywnym obrońcą oraz doskonalenie uderzenia piłki do bramki z prowadzenia.

**Ilość zawodników:** bramkarz, min. trzech zawodników.

**Sprzęt:** 4 znaczniki, kilka piłek.

**Przebieg ćwiczenia:** Zawodnik A podaje piłkę do napastnika B, który wybiega do zagranej piłki i przyjmuje ją tak żeby jednocześnie blokować dostęp do piłki zawodnikowi C, następnie stara się przeprowadzić piłkę pomiędzy znacznikami z lewej lub prawej strony i zakończyć ćwiczenie strzałem do bramki. Obrońca C jest aktywny do momentu przejścia napastnika B z piłką pomiędzy znacznikami.



Ryc. 9

**PRZYKŁADY  
WYBRANYCH ĆWICZEŃ  
DLA ZAWODNIKÓW  
PROFESJONALNYCH**

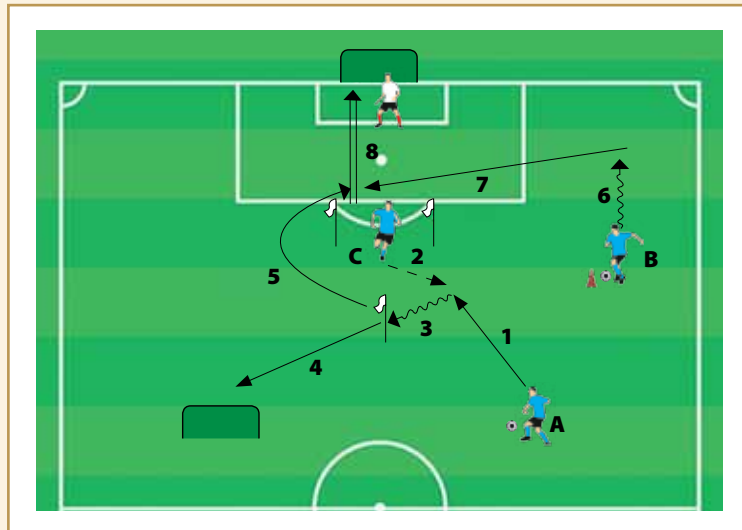
**Ćwiczenie 1 (ryc. 10).**

**Cel ćwiczenia:** poprawa przyjęcia piłki tyłem do bramki na małej przestrzeni i dokładne jej podanie w inny sektor boiska oraz doskonalenie strzału do bramki bez przyjęcia piłki.

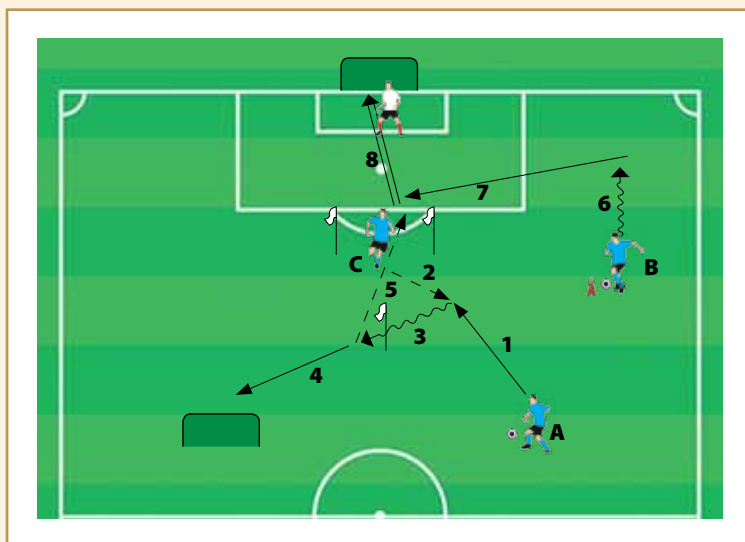
**Ilość zawodników:** bramkarz, min. trzech zawodników.

**Sprzęt:** 3 tyczki, 2 znaczniki, kilka piłek, mała bramka.

**Przebieg ćwiczenia:** Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie mocnym podaniem piłki do napastnika C, ten w polu ograniczonym tyczkami stara się przyjąć piłkę i, zmieniając kierunek biegu (ruch nr 3), uderzyć piłkę do małej bramki, następnie biegnie (ruch nr 5) w pole karne i kończy ćwiczenie strzałem do bramki po dośrodkowaniu piłki od zawodnika B.



Ryc. 10



Ryc. 11

**Ćwiczenie 2 (ryc. 11).**

**Cel ćwiczenia:** poprawa przyjęcia piłki tyłem do bramki na małej przestrzeni i dokładne jej podanie w inny sektor boiska oraz doskonalenie strzału do bramki bez przyjęcia piłki.

**Ilość zawodników:** bramkarz, min. trzech zawodników.

**Sprzęt:** 3 tyczki, 2 znaczniki, kilka piłek, mała bramka.

**Przebieg ćwiczenia:** Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie mocnym podaniem piłki do napastnika C, ten w polu ograniczonym tyczkami stara się przyjąć piłkę i zmieniając kierunek biegu (ruch nr 3) uderzyć piłkę do małej bramki, następnie wbiega pomiędzy tyczkami w pole karne i kończy ćwiczenie strzałem do bramki po dośrodkowaniu piłki od zawodnika B.

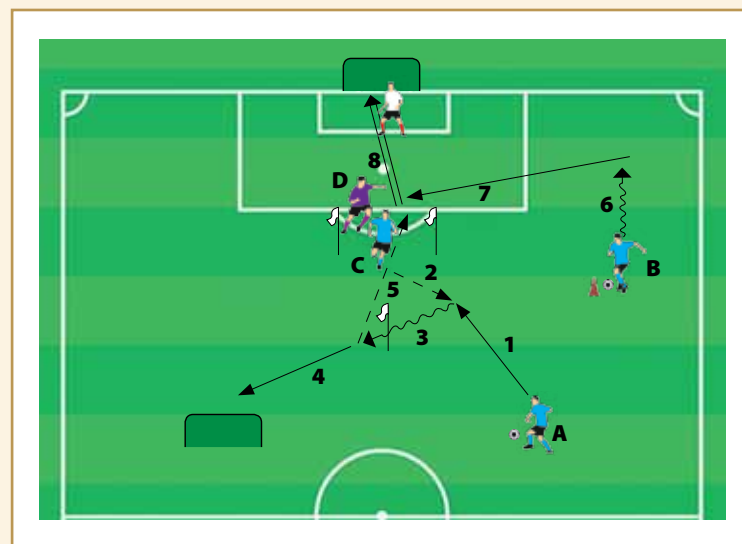
**Ćwiczenie 3 (ryc. 12).**

**Cel ćwiczenia:** poprawa przyjęcia piłki tyłem do bramki przeciwnika na małej przestrzeni z aktywnym obrońcą i dokładne jej podanie w inny sektor boiska oraz doskonalenie uderzenia piłki do bramki bez przyjęcia.

**Ilość zawodników:** bramkarz, min. czterech zawodników.

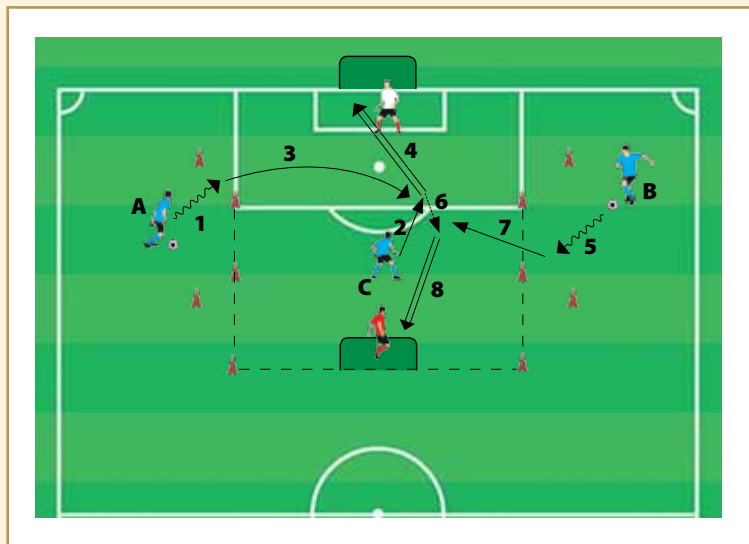
**Sprzęt:** 3 tyczki, 2 znaczniki, kilka piłek, mała bramka.

**Przebieg ćwiczenia:** Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie mocnym podaniem piłki do napastnika C, ten w polu ograniczonym tyczkami stara się przyjąć piłkę i zmieniając kierunek biegu (ruch nr 3) uderzyć piłkę do małej bramki, obrońca D utrudnia napastnikowi przyjęcie piłki. Następnie wbiega pomiędzy tyczkami w pole karne i kończy ćwiczenie strzałem do bramki po dośrodkowaniu piłki od zawodnika B. Obrońca D jest aktywny do momentu uderzenia piłki przez napastnika do małej bramki.



Ryc. 12





Ryc. 13

**Ćwiczenie 4 (ryc. 13).**

**Cel ćwiczenia:** wybór najlepszego momentu atakowania piłki w polu karnym po dośrodkowaniu z bocznych sektorów boiska.

**Ilość zawodników:** dwóch bramkarzy, min. trzech zawodników.

**Sprzęt:** przenośna bramka, 10 znaczników.

**Przebieg ćwiczenia:** Zawodnik A przeprowadza piłkę między znacznikami, jak na rysunku (ruch nr 1), i dośrodkowuje w pole karne, napastnik C w odpowiednim momencie rusza do piłki (bardzo ważne) i uderza do bramki, potem robi zwrot o 180 st. i dostaje piłkę zagranałą po ziemi od zawodnika B kończąc ćwiczenie strzałem do bramki.

**Ćwiczenie 5 (ryc. 14).**

**Cel ćwiczenia:** uwolnienie się od obrońcy i wybór najlepszego momentu atakowania piłki w polu karnym po dośrodkowaniu z bocznych sektorów boiska.

**Ilość zawodników:** dwóch bramkarzy, min. czterech zawodników.

**Sprzęt:** przenośna bramka, 10 znaczników.

**Przebieg ćwiczenia:** Zawodnik A przeprowadza piłkę między znacznikami jak na rysunku (ruch nr 1) i dośrodkowuje w pole karne, napastnik C wykonuje zmianę kierunku biegu w celu uwolnienia się od obrońcy i w odpowiednim momencie rusza do piłki (bardzo ważne) kończy akcją strzałem. Zawodnik B kontynuuje ćwiczenie po ponownym wyjściu napastnika C z pola karnego.



Ryc. 14

**Ćwiczenie 6 (ryc. 15).**

**Cel ćwiczenia:** uwolnienie się od obrońcy i wybór najlepszego momentu atakowania piłki w polu karnym po dośrodkowaniu z bocznych sektorów boiska.

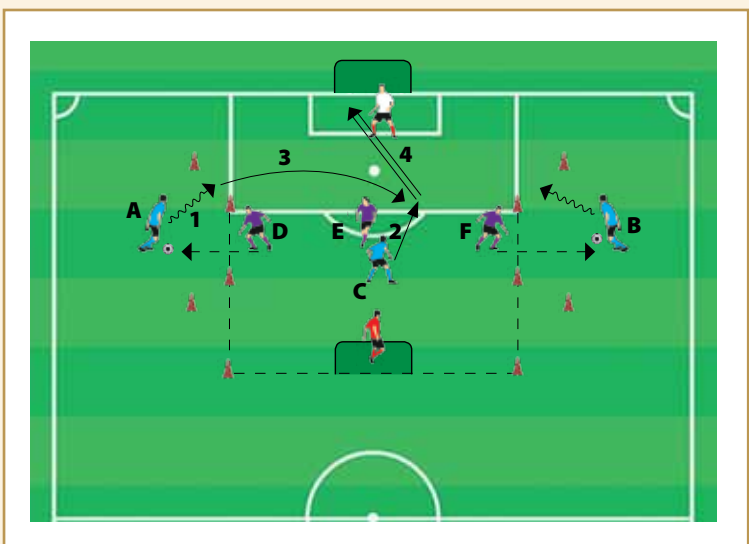
**Ilość zawodników:** dwóch bramkarzy, min. sześciu zawodników.

**Sprzęt:** przenośna bramka, 10 znaczników.

**Przebieg ćwiczenia:** Zawodnik A po ograniu przeciwnika D przeprowadza piłkę między znacznikami, jak na rysunku (ruch nr 1) i dośrodkowuje w pole karne, napastnik C wykonuje zmianę kierunku biegu w celu uwolnienia się od obrońcy i w odpowiednim momencie rusza do piłki (bardzo ważne), kończy akcją strzałem. Zawodnik B kontynuuje ćwiczenie po ponownym wyjściu napastnika C z pola karnego.

**WYKORZYSTANIE TRENAŻERÓW W TRENINGU INDYWIDUALNYM NAPASTNIKÓW**

**Trenażery** – to urządzenia, niektóre bardzo zaawansowane technologicznie, które mogą być pomocne w treningu indywidualnym, gdzie np. powtarzalność dokładnego podania piłki jest szalenie istotna. Zwiększają efektywne wykorzystanie czasu treningu, bo mamy gwarancję, że każde dośrodkowanie będzie takie jak zaplanował(zaprogramował) trener. Oczywiście, możliwości finansowe każdego klubu są inne i oczekiwania, co do gry napastnika w futbolu amatorskim i profesjonalnym również, więc nie będą trenażerów przypisywał do poszczególnych etapów szkolenia. Oto moim zdaniem, kilka najciekawszych propozycji do wykorzystania i urozmaicenia treningu indywidualnego.



Ryc. 15



Fot. 1

**Przykład 1 (fot. 1).**

Elastyczne pasy dzielące bramkę na kilka małych sektorów. Jeżeli z jakichś powodów w treningu napastnika zabraknie bramkarza, to trener może przeprowadzić trening ze strzałem do bramki, wykorzystując elastyczne pasy, które szybko i łatwo może zamontować na bramce i wymagać od zawodników uderzenia piłki w wybrane sektory.

Informacje o produkcie w Internecie na stronie [www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de)



Fot. 2

**Przykład 2 (fot. 2).**

Interaktywna plandeka o wymiarach 210x150 cm, zasilana akumulatorami (8 godz. pracy) do zawieszenia na bramce lub ścianie. Natychmiastowa informacja na wyświetlaczu elektronicznym o miejscu uderzenia piłki i przypisanych punktach.

Urządzenie powinno dać dużo radości zwłaszcza dzieciom i młodzieży podczas rywalizacji o największą ilość zdobytych punktów.

Informacje o produkcie w Internecie na stronie [www.kick-star.de](http://www.kick-star.de)



### Przykład 3 (fot. 3, 4, 5, 6).

Urządzenie, w którym piłka zawieszona jest na linie, w formie wahadła możemy doskonalić technikę uderzenia piłki głową lub nogą. Duża liczba powtórzeń w krótkim czasie i różnorodność uderzeń piłki to niewątpliwie wielkie atuty tego trenera.

Informacje o produkcie w Internecie na stronie [www.futbol-soccer.eu](http://www.futbol-soccer.eu)

### Przykład 4 (fot. 7, 8).

Urządzenie do wystrzeliwania piłek z zaplanowaną częstotliwością, siłą i rotacją. Ten „zawodnik” zawsze idealnie dośrodkowuje w żądane miejsce. Efektywność wykorzystania czasu poświęconego na ćwiczenie z tym trenerem jest wyjątkowo wysoka.

Informacje o produkcie w Internecie na stronie [www.kickomat.com](http://www.kickomat.com)

### Przykład 5 (fot. 9, 10).

**Footbonaut** – tak nazywa się ostatnie urządzenie, które chciałbym omówić. Ze względu na bardzo wysokie koszty nabycia, ok. 1 miliona euro, raczej mało prawdopodobne, aby w bliskiej przyszłości mogli polscy trenerzy z niego skorzystać. Na boisku ze sztuczną trawą 14x14 m, zawodnik może poruszać się tylko w oznaczonym kole, przyjmując piłkę wystrzeloną z automatu i stara się trafić w czerwony kwadrat. Niby nic trudnego, ale automatów jest osiem (po dwa na każdej ze ścian), kwadratów jest 72 (o wymiarach 140x140 cm każdy) i zapalają się dopiero po wystrzeleniu piłki z automatu, kwadrat, w który trzeba trafić piłką, wybiera komputer. W momencie kiedy piłka wpada w „okienko” zawodnik słyszy sygnał od ściany, z której strony zostanie wystrzelona kolejna piłka. Oprogramowanie tego urządzenia jest w stanie przekazać wiele istotnych informacji, np. czas, który zawodnik potrzebuje od przyjęcia do uderzenia piłki, bardzo ważny wskaźnik w profesjonalnym futbolu.

Informacje o produkcie w Internecie na stronie [www.ggoal.com](http://www.ggoal.com)



Fot. 3



Fot. 4



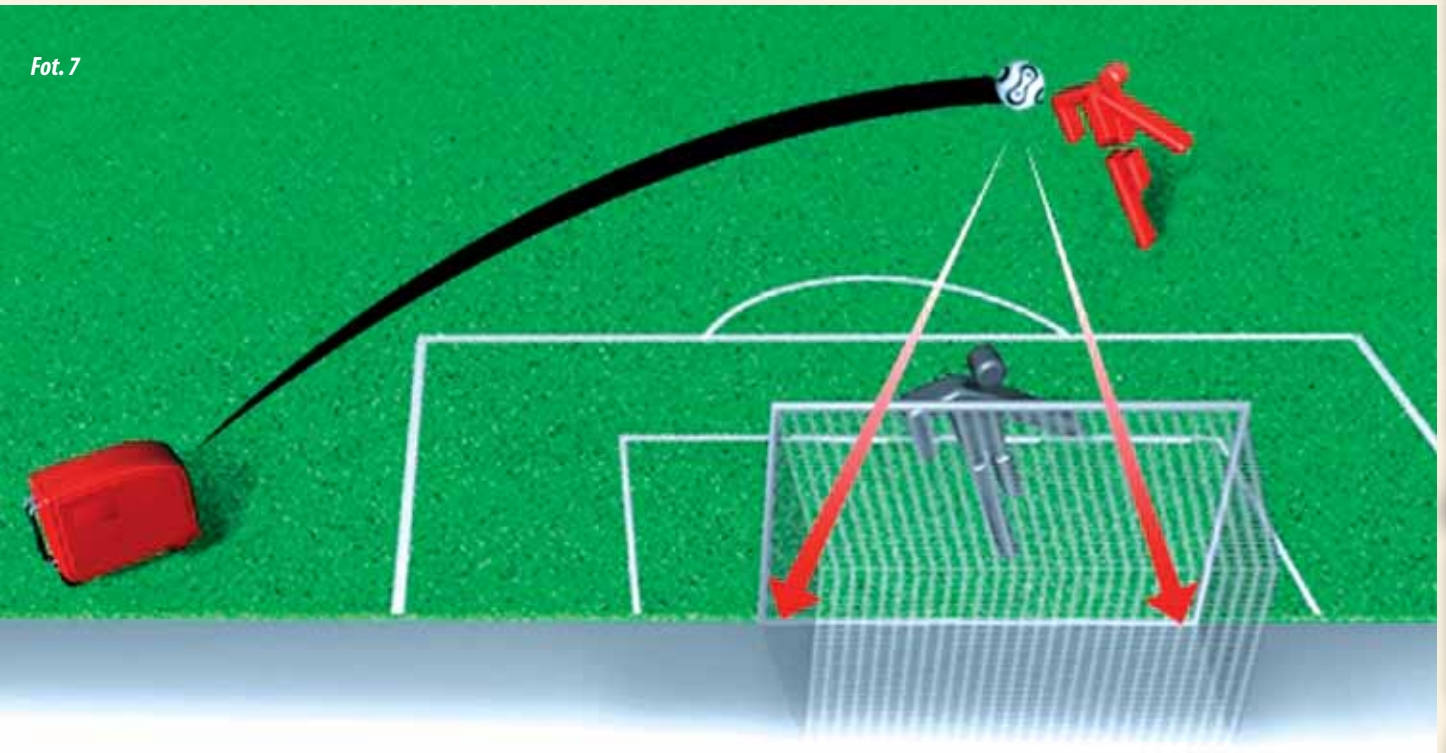
Fot. 5



Fot. 6



Fot. 7



Fot. 8



Fot. 9



Fot. 10

## PODSUMOWANIE

Istotną cechą kierowania procesem treningu jest ciągle poszukiwanie przez trenera sposobów usprawnienia własnego działania i oddziaływania na podopiecznych, dostosowywanie jego form do pojawiających się nowych koncepcji teoretyczno-metodycznych oraz możliwości organizacyjnych i technicznych (Ważny 2004).

Ponieważ głównym, choć nie jedynym wyznacznikiem poziomu gry drużyny piłkarskiej, są umiejętności zawodników, to suma tych umiejętności nadaje drużynie rangę i świadczy o jej klasie. Im wyższe umiejętności, tym wyższy jest poziom gry, im mniej w drużynie zawodników posiadających braki, tym lepsze wyniki. Z informacji, które zgromadziłem z różnych

nie skuteczności napastników. Nie ma bardziej efektywnej formy szkolenia w tym zakresie, niż trening indywidualny. Oczywiście, do pewnych mankamentów tego sposobu pracy w klasycznym ujęciu (jeden zawodnik) zaliczyć trzeba brak stymulującego wpływu kolegów z drużyny i często słabe umotywowanie własne do podjęcia dodatkowego wysiłku. Radosław Gilewicz na moje pytanie o porównanie treningu strzeleckiego w poszczególnych krajach odpowiedział, że niewiele się różniły między sobą, najwięcej dały mu jednak treningi indywidualne właśnie w Austrii, gdzie został królem strzelców. Tylko najlepsi potrafią w dłuższym okresie czasu grać na wyrównanym poziomie. Na utrzymanie formy sportowej na najwyższym poziomie przez napastnika wpływ ma wiele czynników, na pewno

Wszyscy wiemy, że piłka nożna to gra zespołowa i „drużyna mistrzowska zawsze pokona drużynę mistrzów” oraz, że w dzisiejszym futbolu gra ofensywna zaczyna się już na bramkarzu, a napastnik jest pierwszym obrońcą. Jednak to napastnik odpowiada na końcu najczęściej za skuteczne wykończenie akcji bramką, która często przesądza o wyniku meczu. Nie umniejsza to oczywiście roli pozostałych zawodników, ale skłania mnie do tezy, iż w procesie treningowym, to właśnie zawodnicy grający na tej pozycji (oraz bramkarz) powinni szczególnie być poddawani treningowi indywidualnemu. Wynika to ze specyfiki danej formacji i, jeżeli trening ma być skuteczny i odzwierciedlać sytuację meczowe, to właśnie napastnik powinien w mikrocyklu treningowym strzelać jak najwięcej na bramkę oraz wy-

**Tomasz Frankowski**  
w reprezentacji  
Polski strzelił  
jedynie 10 goli.  
Snajperskim  
nosem  
popisał się  
z kolei  
w Ekstraklasie,  
w której zdobył  
168 bramek



klubów w Europie wynika, że trening indywidualny napastnika jest stosowany od 16 roku życia. To znaczy, po niezbędnym opanowaniu techniki potrzebnej do wykonywania zadań specjalistycznych napastnika.

W związku z powyższym musimy w procesie treningowy uwzględnić warunek odrębności osobniczej zawodnika, który bez względu na poziom zaawansowania sportowego, musi być brany pod uwagę. Mimo dużego nacisku, jaki w treningu piłkarskim kładziemy na wszechstronny rozwój i uniwersalizm zawodnika, wiadomo przecież, że o sukcesach drużyny decydują indywidualności.

Piłka nożna jest grą, w której funkcjonuje stara prawda mówiąca, że trzeba strzelić więcej bramek niż rywal, aby wygrać mecz. Dlatego niezwykle ważnym elementem szkolenia staje się nauczanie i trening elementów gry składających się na kształtowa-

indywidualizacja treningu zawodnika może się przyczynić do stabilizacji jego formy sportowej.

Analizując również moją karierę sportową dostrzegam dużą zależność pomiędzy indywidualną pracą nad umiejętnościami koniecznymi dla napastnika (pod opieką trenera lub samemu), a tym, co udało mi się osiągnąć. Stawiając pierwsze kroki piłkarskie w Kani Gostyń, już jako trampkarz i junior, spotkałem się z indywidualnym podejściem do zawodnika. Monotonna praca nad wszechstronną techniką piłkarską, z uwzględnieniem prawej i lewej nogi, pozwoliła mi na swobodę zachowań w polu karnym w dorosłej piłce na profesjonalnym poziomie. Spotykając się później się z tą formą zajęć w klubach, w których grałem byłem przekonany, że to właściwa droga na podnoszenie własnych umiejętności i podtrzymaniu formy na każdym etapie sportowej kariery.

grać pojedynki 1x1 z bramkarzem czy obrońcą. Dla porównania trening indywidualny pomocników (jeżeli nie dotyczy on poprawy umiejętności czysto technicznych w początkowych etapach szkolenia) przeprowadzony w izolowanej formie 2-3 zawodników nie będzie tak skuteczny. Decyduje o tym właśnie za mała liczba zawodników. Tylko większa ich liczba na ograniczonej przestrzeni umożliwi i zmusza zarazem rozgrywanego piłkę do zastosowania jak najlepszego wariantu zagrania w szybkim czasie a to gwarantują np. małe gry zadaniowe a nie trening indywidualny.

Podsumowując treści zawarte w tej pracy, własne doświadczenie oraz biorąc pod uwagę, iż zakres, rodzaj, intensywność takiego treningu musi być dostosowany do zespołu i danego zawodnika, mogę jednoznacznie odpowiedzieć na zadane we wstępie pytanie: **trening indywidualny napastnika to konieczność.**

## WYBRANE PIŚMIENICTWO

Czasopismo fachowe  
**PZPN Trener**, 2011.

Czasopismo fachowe  
**Revista**

**O Treinador**, 2011.

Czasopismo fachowe  
**DFB Fussball Training**, 2011.

Czerwiński J.,

Polakow G.,

Przybylski W.,

Szwarc A.,

Suchanowski A.,

Śledziwski D.,

Żmuda W.,

**Piłka nożna**

**- Trening,**

**część druga**, Gdańsk

1998.

Kapera R., **Taktyka,**

**szkolenie grup**

**młodzieżowych**

**pod kątem**

**koncepcji gry**

**zespołu seniorów,**

Warszawa 2009.

Mayer R., **Torschuss**

**Training Fussball,**

2008.

Paluszek K.,

Stępiński M.,

**Taktyka**

**atakowania**

**i bronienia**

**w systemie**

**1-4-2**, Łódź 2009.

Paluszek K.,

**Nowoczesne**

**nauczanie gry**

**w piłkę nożną,**

Wrocław 2003.

Panfil R. Żmuda W.,

**Nauczanie gry**

**w piłkę nożną,**

Wrocław 1999.

Ralf P.,

**Positionstraining**

**II Mittelfeldspieler**

**und zentrale An-**

**greifer.**

Sozański H.,

**Podstawy teorii**

**treningu**

**sportowego,**

Warszawa 1999.

Stępiński M.,

**Taktyka**

**współczesnej**

**piłki nożnej,**

Poznań 2007.

Talaga J.,

**Trening**

**piłki nożnej,**

Warszawa 1997.

Ważny Z.,

**Rozważania**

**na temat**

**metodyki**

**treningu**

**sportowego,**

„Sport

**Wyczynowy,**

Warszawa 2004.





**Łukasz Piszczek (z lewej) i Jakub Błaszczykowski w Borussii Dortmund grają mecz na najwyższym poziomie**

z czym wcale nie było im łatwo, a następnie zdobyli wszystko, co było wygrania w Bundeslidze niemieckiej i doprowadzili klub do finału Ligi Mistrzów, ulegając nieznacznie w finale Bayernowi Monachium 1:2. Podłożem tych sukcesów była przede wszystkim znakomita psychika piłkarzy, pozwalająca egzystować na najwyższym poziomie, w pracy pod wielką presją kariery indywidualnej i wyniku sportowego drużyny.

**UMIĘTNOŚCI PERCEPCYJNE ORAZ UMIEJĘTNOŚCI KONCENTRACJI NA ZADANIU, TAKTYCE I STRATEGII PRACY**

Każdy piłkarz egzystuje w zespole tylko dlatego, że umie wkomponować się w filozofię gry szkoleniowca, prowadzącego drużynę. Piłkarze, uciekając przed stresem meczowym, chcą usłyszeć od trenera konkretnie przedstawione zadania, jakie mają do wykonania. To pozwala na ułożenie sobie planu gry i koncentrację na zadaniu i jego realizacji, a nie na własnej jakości gry. „Mecz może nie być piękny, ale chcemy go wygrać” – powtarzają często zawodnicy – z góry jakby zakładając, że będą skupiać swoją uwagę na zadaniach taktycznych. Emocje meczowe powodują, że w ferworze walki zawodnik zapomina o swoim zadaniu, zaczyna improwizować i oddala się bardzo od planu gry nakreślonego przez trenera. O ile wkomponowany jest w grę całej formacji, to koledzy mu o zadaniach przypomnia, ale często widzi, że zawodnik jest zmieniany nawet jeszcze przed przerwą, bo nie pamięta lub nie realizuje planu gry i tym samym dezorganizuje grę całego zespołu. Prowadząc Legię Warszawa w meczu z Interem Mediolan w europejskich pucharach, zmuszony byłem zrobić zmianę i wprowadziłem na boisko zawodnika, który broniąc miał odpowiadać za napastnika Interu o nazwisku Pietro Fanna. Kiedy na minutę przed końcem dogrywki, wypisywałem już pięć nazwisk piłkarzy, którzy jako pierwsi mieli wykonywać rzuty karne, z boku boiska dośrodkował Altobelli, a zupełnie nieobstawiony w polu karnym Fanna zdobył zwycięską bramkę dla Interu. Kiedy w szatni spytałem zawodnika, dlaczego nie wykonał powierzonego mu zadania, odpowiedział z rozbijającą szczerością, że był w takim stresie, że zupełnie o tym zapomniał. Takich przykładów mógłbym podawać wiele i wierzę, że każdy szkoleniowiec ma ich dużo, ale wszystkie one świadczą o tym, jak wielką rolę odgrywa przygotowanie psychiczne zawodnika do meczu i umiejętność opanowania emocji.

**WYTWORZONE DOBRE NAWYKI, POMAGAJĄCE DZIAŁAĆ AUTOMATYCZNIE W TRUDNYCH MOMENTACH GRY**

Jednym z ważnych elementów dzisiejszego futbolu, jest automatyzacja działań

**OSOBISTE MARZENIA I MOTYWACJE ZAWODNIKA, KTÓRE POWODUJĄ, ŻE STAJE SIĘ ON DLA NAS PIŁKARZEM INTERESUJĄCYM**

W indywidualnej rozmowie z zawodnikiem jesteśmy w stanie ocenić, czy piłkarz wciąż chce robić karierę indywidualną i czy jego wyobrażenie o grze w tym właśnie zespole jest np. spełnieniem jego marzeń. Jeśli tak się dzieje, to możemy być pewni, że będzie miał motywację do pogoni za jak najlepszym wynikiem zespołu oraz jest gotowy do wielu wyrzeczeń na rzecz pozytywnego wyniku. Im wyższy poziom będzie prezentował każdy z zawodników, a dodatkowo, jeśli wciąż będzie zależało dużej grupie piłkarzy na zrobieniu kariery indywidualnej, to przełoży się to na lepsze wyniki osiągnięte przez zespół. Dlatego w takiej sytuacji piłkarz staje się dla nas interesującym partnerem do współpracy.

**OSOBISTE CELE ZAWODNIKA, KTÓRE CHCE REALIZOWAĆ PRZY TWOJEJ POMOCY SZKOLENIOWEJ**

Gerard Houllier, wędrując po szczeblach swojej kariery trenerskiej, trafił do Liverpool FC. Poszukując piłkarzy do swojego nowego zespołu, zainteresował się Jerzym Dudkiem, który w tamtym czasie był piłkarzem holenderskiego FC Feyenoord. Mimo że skauci Liverpoolu przez ponad pół roku przyglądali się grze polskiego bramkarza, przed podjęciem ostatecznej decyzji, Houllier zadzwonił do mnie i ponad godzinę rozmawialiśmy o Jurku jako człowieku, nie mówiąc ani słowa o jego klasie sportowej. Na podstawie tej rozmowy Houllier stworzył sobie portret psychologiczny Jurka. Było to dla niego tak samo ważne, a może nawet ważniejsze od oceny jego klasy sportowej. Byłem selekcjonerem reprezentacji Polski, a Dudek był moim podstawowym bramkarzem. FC Liverpool pozyskał Dudka, a on wybronił dla angielskiego klubu puchar Ligi Mistrzów, kiedy w me-

czu finałowym doszło do serii rzutów karnych, w której tak znakomicie bronil.

**STYL I ETYKIETA PRYWATNEGO ŻYCIA ZAWODNIKA ORAZ WPŁYW NA JEGO ZACHOWANIA ŚRODOWISKA, W JAKIM PRZEBYWA NA CODZIEN**

Kadrowicze najczęściej wywodzą się z małych miejscowości i środowisk, które nie mają wiele wspólnego z ich przyszłym stylem życia, popularnością czy statusem finansowym. Dlatego wielu z nich nie jest w stanie ogarnąć poziomu popularności oraz sposobu życia w nowym środowisku, w jakim się znaleźli. Duże napięcia psychiczne, wysokie kontrakty, codzienne przebywanie na pierwszych stronach gazet oraz w mediach elektronicznych, powoduje dodatkowy stres i codzienną presję, która musi się stać najlepszą przyjaciółką zawodnika, a nie jego wrogiem.

**PREDYSPOZYCJE PSYCHICZNE I EMOCJONALNE DO WYKONYWANIA STAWIANYCH PRZEDZAWODNIKIEM ZADAŃ TRENINGOWYCH I MECZOWYCH ORAZ ODPORNOŚĆ EMOCJONALNA NA STRES I RYWALIZACJĘ W GRUPIE**

Nie zawsze jesteśmy w stanie ocenić, czy aktualne predyspozycje psychiczne i emocjonalne zawodnika pozwolą mu wykonać zadania, jakie otrzymuje od trenera. Wielu młodych piłkarzy, którzy wyróżniali się w naszej Ekstraklasie, wyjechało zagranicę, ale tylko nieliczni z nich potrafili zrobić międzynarodową karierę. Trzech reprezentantów naszego kraju: Łukasz Piszczek, Kuba Błaszczykowski i Robert Lewandowski, doprowadzili klub niemiecki Borussia Dortmund do finału Ligi Mistrzów, znakomicie radząc sobie z codzienną presją, jaka towarzyszy piłkarzowi, grającemu za granicą. O ile ich umiejętności piłkarskie były znane – i dzięki nim przede wszystkim mieli możliwość otrzymania kontraktów w tak dobrym klubie – to wygrali najpierw rywalizację o podstawowe miejsce w zespole,

*Kiedy w szatni spytałem zawodnika, dlaczego nie wykonał powierzonego mu zadania, odpowiedział z rozbijającą szczerością, że był w takim stresie, że zupełnie o tym zapomniał*





piłkarzy. To pozwala na przyspieszenie gry i stanowi zaskoczenie dla przeciwnika. Dobre nawyki pozwalają piłkarzom wychodzić zwycięsko z najtrudniejszych opresji w grze. Bramkarz, nurkując pod nogi przeciwnika w sytuacji 1 na 1, zostawia często jedną rękę uniesioną i właśnie, w tę rękę trafia piłka, kiedy atakujący piłkarz stara się lekko podrzucić ją ponad leżącym na murawie bramkarzem. Jerzy Dudek w finałowym meczu Ligi Mistrzów obronił strzał z bliskiej odległości i dobitkę Andrija Szewczenki z czterech metrów, kiedy intuicyjnie wyciągnął rękę, zasłaniając róg bramki i broniąc potężnie uderzoną piłkę. Ta obrona naszego reprezentacyjnego bramkarza, poprzedzająca rzuty karne i słynny „Dudek dance”, jest często pokazywana w urywkach filmowych, jako kluczowe momenty z tamtego meczu. Kiedy zapytałem Dudka, jak obronił ten strzał i dobitkę, odpowiedział, że nawet nie widział piłki, bo uderzenie było z bliskiej odległości i piekielnie mocne, zadziałał więc intuicyjnie i pomógł jedynie szczęściu, reagując w ten sposób.

#### POZYTYWNY WPŁYW NA GRUPĘ I SPOSÓB KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ PIŁKARZA

Piłka nożna jest grą zespołową i dlatego w każdej sytuacji sprawą nadrzędną jest dobro i wynik drużyny. Dlatego należy stworzyć wspólnotę celów w zespole i drużynę, w której relacje między piłkarzami, trenerem i jego sztabem odgrywają ważną, pozytywną rolę w tworzeniu kultury sukcesu. Zachowanie piłkarza, jego reakcje i umiejętność wkomponowania się w zespół to jedna z tych niewiadomych, które dla trenera są wielką zagadką w momencie wprowadzania nowego gracza do drużyny. Stara przypowieść angielskich trenerów mówi, że jeśli w zespole jest osoba, która wpływa negatywnie na grupę, to lepiej pozbyć się jej rok wcześniej, niż dzień za późno.

**Jerzy Dudek w finale Ligi Mistrzów w Stambule udowodnił, że potrafi wyjść zwycięsko z największej opresji. Jego Liverpool pokonał w rzutach karnych AC Milan**



*Houllier zadzwonił do mnie i ponad godzinę rozmawialiśmy o Jurku jako człowieku, nie mówiąc ani słowa o klasie sportowej. Tak stworzył sobie portret psychologiczny Jurka*



Francuzi pod wodzą Aime Jacques zdobyli mistrzostwo świata bez powoływania do drużyny Erika Cantony czy Franka Ginoli. Byli to najlepsi piłkarze francuscy w tamtym czasie, ale mocni egocentrycy, trudni do podporządkowania swojego talentu dla potrzeb grupy. Selekcjoner reprezentacji Francji dokonał ryzykownego wyboru i postawił na zespołowość kosztem błyskotliwości i talentu obu wymienionych piłkarzy. Francuzi zdobyli mistrzostwo świata i udowodnili, że potrafili stworzyć zespół z piłkarzy, którzy wszystkie swoje umiejętności umieli podporządkować filozofii trenera i znaleźć wspólną drogę do sukcesu.

#### ODWAGA ZAWODNIKA UWIDACZNIAJĄCA SIĘ W TRUDNYCH MOMENTACH MECZOWYCH

Od wagę u piłkarzy można już zauważyć podczas pierwszej selekcji. Jedne dzieci są aktywne w grze, nie unikają kontaktu z piłką i przeciwnikiem, inne raczej wolą popatrzeć na akcję z boku i włączyć się do gry, kiedy w strefie ich działania będzie luźniej. Analizując wyniki drużyn, które prowadzimy, bierzemy pod uwagę również statystyki wskazujące, którzy piłkarze zdobywają najważniejsze bramki dla zespołu. To ważna statystyka, pokazująca którzy zawodnicy nie boją się brać na swoje barki odpowiedzialności za wynik meczu w trudnych momentach. To ważne na kogo trener może liczyć, kiedy jest ciężko i robiąc takie analizy, czasem możemy dojść do zaskakujących wniosków. Czy podczas wprowadzania nowych zawodników do zespołu jesteśmy w stanie powiedzieć, czy wpro-

**Pomimo tego, że Aime Jacques nie zabrał na mistrzostwo świata w 1998 roku Erika Cantony i Franka Ginoli, Francuzi zdobyli złoty medal**



wadzamy odważnego piłkarza, który ma wszelkie potencjalne możliwości, aby stać się liderem drużyny, czy raczej piłkarza, który swoją karierę woli oprzeć, uzupełniając poczynania kolegów. Na to pytanie odpowiedź dostaniemy dopiero po kilku ważnych meczach.

## UMIĘTNOŚĆ KONTROLI EMOCJI POD DUŻĄ PRESJĄ MECZU I WYNIKU

W finale MŚ 2006 spotkały się reprezentacje Francji i Włoch. Olbrzymia presja wyniku, jaką odczuwał kapitan Francuzów Zinedine Zidane, była nie do wytrzymania. Francuz ogłosił, że jest to jego ostatni mecz w reprezentacji. Cała Francja wpatrzona była w swojego idola z wiarą w zdobycie mistrzostwa świata. Piłkarz nigdy wcześniej nie miał żadnych wpadek emocjonalnych. Tymczasem w tym meczu dał się wyprowadzić z równowagi i na słowne prowokacje jednego z obrońców, odpowiedział uderzeniem głową w pierś włoskiego piłkarza. Czerwona kartka i największy idol futbolu francuskiego musiał opuścić boisko.

Takich przykładów jest bardzo wiele, łącznie z wykonywaniem rzutów karnych przez gwiazdy światowego formatu. Nawet Michel Platini i Kazimierz Deyna nieskutecznie wykonali swoje jedenastki w finałach mistrzostw świata.

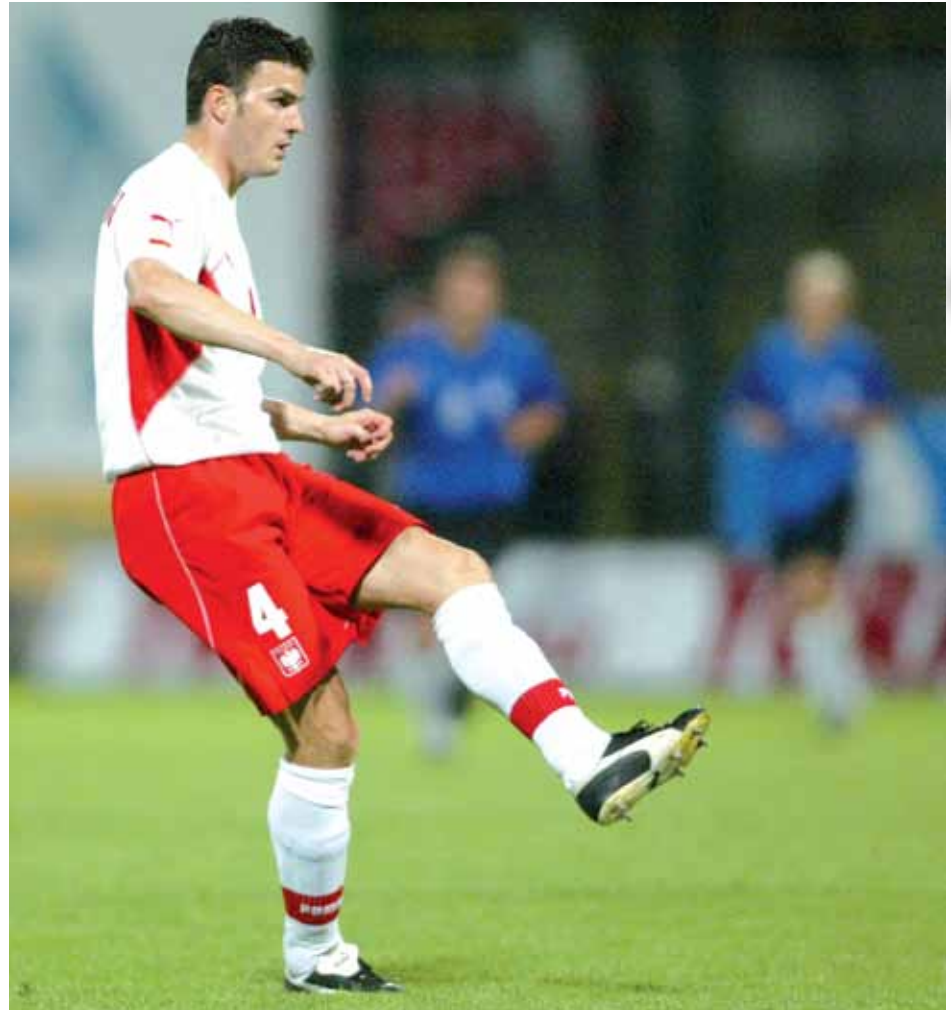
Mogę podać trzy przykłady z mojej kariery trenerskiej. Podczas meczu eliminacyjnego MŚ 2002, prowadziliśmy na boisku w Kijowie 3:1 z reprezentacją Ukrainy. Stwarzaliśmy sobie kolejne sytuacje bramkowe i po jednej z akcji w polu karnym sfaulowany został Emmanuel Olisadebe. Sędzia podyktował jedenstkę, do wykonania której wyznaczony był solidnie strzelający rzuty karne, a przede wszystkim bardzo odporny emocjonalnie Michał Żewłakow. Jednak grający w ataku Andrzej Juskowiak, który zdobył dla naszej reprezentacji 13 bramek, poprosił kapitana, aby dać mu wykonać tę jedenstkę (chciał przełamać tę pechową 13-tkę). Kapitan się zgodził i Juskowiak podjął się roli egzekutora. Strzelił nieprecyzyjnie, bramkarz strzał obronił i ani wynik się już nie zmienił, ani Andrzej się nie przełamał. Druga sytuacja miała miejsce podczas meczu eliminacyjnego z Armenią, w Warszawie, kiedy dość długo utrzymywał się wynik 0:0 i po faulu na Pawle Kryszalowiczu sędzia podyktował rzut karny dla naszej reprezentacji. Tym razem już wyznaczony Michał Żewłakow strzelił nie do obrony, otwierając wynik. Mecz zakończył się naszym wysokim zwycięstwem 4:0. Trzeci przypadek miał miejsce podczas finałów MŚ w Korei. Podczas treningów najlepiej rzuty karne wykonywał Maciej Żurawski i to on był wyznaczony do strzelania jedenastki. Taka możliwość zdarzyła się w meczu przeciwko USA. Żurawski podszedł do jego wykonania i strzelił na tyle nieprecyzyjnie, że bramkarz ten strzał obronił. W każdej z tych sytuacji, jak również w tysiącach innych podobnych zdarzeń, kiedy piłkarze najwyższej klasy wykonywali rzuty karne, decydującym elementem o ich skuteczności była psychika zawodnika. Technicznie, fizycznie i taktycznie byli przygotowani znakomicie do meczów, ale pojedynkę piłkarza, uderzającego rzut

karny z bramkarzem, rozgrywa się między nimi w sferze psychologicznej. Nie wszyscy dają sobie z tym radę, chociaż ciężko jest się im do tego przyznać.

## PODSUMOWANIE

Psychika zawodnika odgrywa bardzo ważną rolę i musi być przygotowywana do wielkich wyzwań w równym stopniu, jak jego organizm. Prócz treningu ciała, musimy dbać o trening duszy piłkarza, bo ma to taki sam pozytywny lub negatywny wpływ na wyniki naszej pracy. Piłkarz słaby psychicznie nie zrobi wielkiej kariery sportowej. Natomiast odwrotnie – silny psychicznie zawodnik, mimo że może nie mieć

**Michał Żewłakow był bardzo odporny psychicznie. W kadrze Jerzego Engela zawsze strzelał rzuty karne**



*Kapitan się zgodził i Juskowiak podjął się roli egzekutora. Strzelił nieprecyzyjnie, bramkarz strzał obronił i ani wynik się już nie zmienił, ani Andrzej się nie przełamał*

tak wielkiego talentu, jak inni, może być wkomponowany w zespół i nawet stać się jego liderem lub kapitanem. Wprowadzenie do zespołu piłkarza niezrównoważonego emocjonalnie jest zawsze ryzykiem, bo nigdy nie wiadomo, kiedy zareaguje on w sposób, który może w ważnym momencie osłabić drużynę. Trener musi znać walo-

ry i wady psychologiczne swoich zawodników, aby skutecznie reagować podczas zawodów. Częściej zdejmujemy z boiska zawodnika po otrzymaniu żółtej kartki, który ławiej ulega emocjom, aniżeli piłkarza zrównoważonego, który nie ulega zbyt łatwo presji meczu.

Umiejętność koncentracji w grze pod wielką presją wyniku i na dużym zmęczeniu jest kluczowa w przygotowaniu zawodnika do wielkich meczów. Zawodnik rozkojarzony nie jest w stanie reagować skutecznie oraz zapamiętać zadań koniecznych dla realizacji planu gry. Pamiętać musimy, że to nasza psychika, nasze emocje i nasze reakcje muszą być kontrolowane w pierw-

szej kolejności, bo tak, jak my obserwujemy piłkarza, tak zawodnicy obserwują nas. Jakże często widzimy szkoleniowców usuwanych z boiska przez sędziów, bo nie są w stanie utrzymać na wodzy swoich emocji. Równie często widzimy trenerów, którzy nie reagują w trakcie meczu i nie pomagają drużynie, bo nie potrafią odczytać sytuacji i stanu, w jakich znajdują się ich piłkarze. Ranga meczu i presja wyniku całkowicie burzy ich racjonalność myślenia. Dlatego trenujemy sami siebie, pamiętając, że jeśli chcesz motywować innych, to przede wszystkim sam musisz być znakomicie zmotywowany i jeśli będziesz chciał utworzyć harmonię stanu psychicznego u zawodników, to sam musisz być osobą wewnętrznie zrównoważoną.



# Varsovia Footb

**Adam Kucharczyk**

Trener koordynator U-10



## WPROWADZENIE

Wewnętrzny system szkolenia piłki nożnej Varsovia Football System U-10 ujednolici standardy treningowe w najmłodszych grupach UKS Varsovia (kategorie F2, F1 i E2).

VFS U-10 opracowany został na podstawie między innymi obserwacji i analizy europejskich systemów szkolenia. Nie są to jednak gotowe wzorce przeniesione na nasz grunt. Zostały w nim uwzględnione uwarunkowania dotyczące możliwości infrastrukturalnych, finansowych i organizacyjnych klubu Varsovia.

Nasz własny system szkolenia zainspirowany został rozwiązaniami stosowanymi w innych krajach. Są to między innymi:

- Anglia – mikrocykl doskonalenia techniki,
- Austria – treningi indywidualne,
- Francja – system obwodu stacyjnego,
- Hiszpania – gry z założeniami,
- Holandia – małe gry,
- Niemcy – koordynacja,
- Włochy – taktyka indywidualna.

Zaczerpnięte z różnych krajów pomysły dotyczą zarówno sposobu szkolenia, jak i akcentów treningowych.

Koncepcja VFS U-10 opracowana została na bazie „Systemu organizacji szkolenia dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce” oraz wieloletnich doświadczeń trenerów naszego klubu. Uwzględnia ona wiele czynników, między innymi poziom sprawności fizycznej dzieci, liczba boisk oraz możliwości organizacyjne, a nawet strefę klimatyczną, w jakiej znajduje się Polska.

Istotną kwestią jest celowość podejmowanych działań. Nawet najlepsze środki i metody treningowe tracą na znaczeniu, jeśli stosowane są w oderwaniu od założonej misji i celów.

Varsovia Football System U-10 to koncepcja szkolenia piłkarskiego dzieci do 10. roku życia, czyli do trzeciej klasy szkoły podstawowej.

Opisywane rozwiązania stosowane są w Varsovii od kilku lat. Nabyte doświadczenia są dla nas motywacją i dają podstawę, by wierzyć, że idziemy w dobrym kierunku.

## MISJA UKS VARSOVIA:

– wychowanie i wyszkolenie profesjonalnego zawodnika,

– współpraca ze społecznością lokalną w zakresie wychowania dzieci i młodzieży poprzez sport.

Sformułowane cele stanowią podstawę przy ocenie działalności naszego klubu. Misja i cele stanowią wielkość orientacyjne, do których dobierane



Zaczerpnięte na  
Varsovii

Wychowankiem Varsovii jest obecnie  
najlepszy polski piłkarz – Robert Lewandowski.

W klubie ze Śródmieścia Warszawy trenował

siedem lat.



# all System U-10



Fot. 1

## WSPÓŁPRACA ZE SPOŁECZNOŚCIĄ LOKALNĄ W ZAKRESIE WYCHOWANIA DZIECI I MŁODZIEŻY POPRZECZ SPORT

Klub Varsovia czynnie włącza się w działania promujące aktywność fizyczną dzieci w Warszawie. Wierzymy, że rywalizacja sportowa jest skutecznym środkiem budowania postaw prozdrowotnych oraz prawidłowych więzi i zachowań społecznych.

Organizowane przez nas przedsięwzięcia, takie jak: „Przedszkole strzela gole”, „1, 2, 3 strzelasz Ty”, „UEFA Grassroots Day”, „Zima w Mieście”, „Lato w mieście”, „Od zabawy do sportu”, „Warszawska Olimpiada Młodzieży” oraz turniej piłkarski „Graj jak Robert Lewandowski” – upowszechniają sport, jako atrakcyjną formę spędzania czasu wolnego. Są one także traktowane w celach wizerunkowych, promocji marki klubu Varsovia.

Zdecydowana większość chłopców zapewne nie zostanie w przyszłości drugim Lewandowskim czy Messim. Cały czas należy mieć tego świadomość i pamiętać, że czas poświęcony dziecku nie jest czasem straconym.

## CELE VFS U-10:

- nabór,
- selekcja wstępna,
- kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej,
- nauczanie podstaw techniki piłkarskiej,
- nauczanie podstaw taktyki indywidualnej,

są odpowiednie działania przez nas podejmowane.

## WYCHOWANIE I WYSZKOLENIE PROFESJONALNEGO ZAWODNIKA

Jednym z założeń działalności naszego klubu, jest wyszkolenie sportowca, który w przyszłości będzie grał w piłkę na poziomie zawodowym.

W tym miejscu należy zwrócić uwagę, że wyniki sportowe osiągnięte przez drużyny młodzieżowe, nie są najważniejsze. Bardzo ważna jest edukacja, zarówno dzieci, jak i rodziców, dotycząca tego tematu. Należy także pamiętać o kilku czynnikach z tym związanych:

- wizerunek drużyny, niestety, często postrzegany jest na podstawie osiągniętych wyników sportowych. Dotyczy to szczególnie rodziców, którzy przyprowadzają swoje dzieci do klubu. Kwestia, czy ktoś będzie w przyszłości ukształtowanym, profesjonalnym zawodnikiem, jest sprawą zbyt odległą w czasie. Małe prawdopodobieństwo osiągnięcia omawianego celu sprawia, że dla rodzica liczy się, na jakim poziomie jego syn gra tu i teraz,

- gra w konfrontacji z najlepszymi piłkarsko drużynami, odbierana jest jako cel szkoleniowy. Dla trenera pod

tym względem lepiej jest grać przeciwko wyrównanym lub silniejszym drużynom, niż wygrywać mecze w stosunku dwucyfrowym. W polskich warunkach możliwość gry z dobrymi zespołami często związana jest z przejściem eliminacji lub osiągnięciem wcześniej dobrych wyników sportowych. Zwycięstwa sportowe drużyny nie mogą stać się celem samym w sobie,

- ukształtowanie profesjonalnego zawodnika, oprócz odpowiedniego procesu szkoleniowego, zależy od wielu innych czynników. Są to m.in. predyspozycje genetyczne, charakter, środowisko wychowawcze, a także po prostu szczęście.

Wychowankiem Varsovia jest obecnie najlepszy polski piłkarz – Robert Lewandowski. W klubie ze Śródmieścia Warszawy trenował siedem lat. Mamy nadzieję, że za jakiś czas będziemy mogli cieszyć się kolejnym słynnym piłkarzem, który zaczynał swoją karierę w naszym klubie. Mamy w sobie jednak dużo pokory i pamiętamy, że tylko niewielki ułamek procenta chłopców spełnia marzenia zostania zawodowym futbolistą. Dlatego w pracy z dziećmi równie istotny jest dla nas drugi kierunek działalności naszego klubu.



Fot. 2. Piętnastolatki

				
<b>PODANIA</b> – podeszwą stopy – wewnętrzną częścią stopy – zewnętrznym podbiciem	<b>PRZYJĘCIA</b> – podeszwą stopy – wewnętrzną częścią stopy – zewnętrznym podbiciem	<b>PROWADZENIA</b> – podeszwą stopy – zewnętrznym podbiciem – wewnętrznym podbiciem	<b>ZWODY</b> – pojedynczy coerverowski – z przełożeniem nogi nad piłką Zidane	<b>UDERZENIA</b> – zewnętrznym podbiciem – prostym podbiciem – sytuacyjnie nożycami

Ryc. 1



Ryc. 2

– nauczanie podstaw taktyki zespołowej.

Wymienione cele podane są w ujęciu szkolenia od 7. do 10. roku życia. Realia często są takie, że chłopcy przychodzą do Varsovii również w wieku 8 i 9 lat. Nie przechodzą oni całego trzyletniego procesu treningowego.

Podane cele szkoleniowe są wyznacznikiem dla trenera, jaką wiedzę powinien obdarzyć swoich podopiecznych.

#### NABÓR

Do Varsovii przyjmowani są wszyscy chłopcy do 10. roku życia zainteresowani trenowaniem piłki nożnej.

Przy naborze nie są prowadzone żadne testy sprawnościowe, decydujące o tym, czy dziecko może być przyjęte do klubu czy nie. Taki komunikat przedstawiony jest na stronie internetowej klubu w zakładce „Dla rodzica”.

UKS Varsovia inicjuje szereg działań promocyjno-organizacyjnych, aby zwiększyć liczbę dzieci chcących trenować piłkę nożną w naszym klubie.

Są to m.in.:

- program „Przedszkole strzela gole”;
- program dla 6-latków „1,2,3 strzelaś Ty”;
- program dla 7-9-latków „Od zabawy do sportu”;
- turniej piłkarski „Graj jak Robert Lewandowski”;

*Wyniki sportowe osiągnięte przez drużyny młodzieżowe, nie są najważniejsze.*

*Bardzo ważna jest edukacja, zarówno dzieci, jak i rodziców, dotycząca tego tematu*



Fot. 3



– współpraca z nauczycielami wychowania fizycznego w: SP nr 209 (Bielany), SP nr 42 (Targówek), SP im. św. Franciszka (Mokotów) oraz SP nr 210, SP nr 75, SP nr 12 i innymi szkołami ze Śródmieścia.

### SELEKCJA WSTĘPNA

W żadnym klubie i w żadnym kraju nie opracowano w 100% skutecznego sposobu selekcji dzieci do piłki nożnej. Nie trzeba daleko szukać przykładu. Wielkie warszawskie kluby nie poznały się na talencie Lewandowskiego.

W profesjonalnych akademiach na całym świecie selekcja prowadzona jest na podstawie predyspozycji szybkościowych, budowy somatycznej, obserwacji umiejętności piłkarskich. Do selekcji i naboru zaangażowane są rzesze skautów i sztaby szkoleniowe z zapleczem medycznym włącznie. Można przez to zwiększyć prawdopodobieństwo, że szkolony chłopiec zostanie zawodowym piłkarzem.

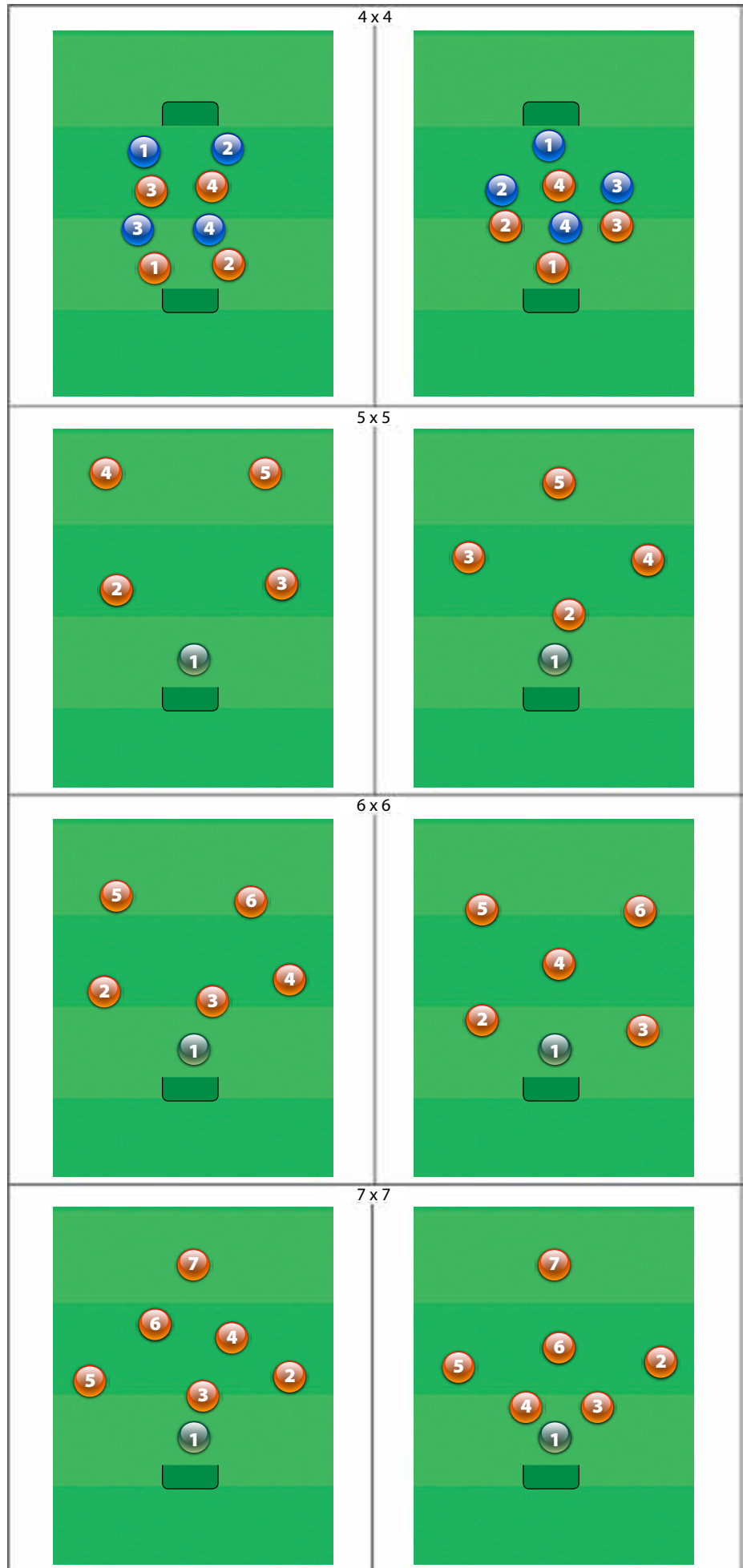
Wstępna selekcja najbardziej uzdolnionych dzieci osiągana jest m.in. dzięki programowi Varsovia Pro. Są to dodatkowe zajęcia treningowe dla najbardziej perspektywicznych zawodników z każdej grupy wiekowej.

Wybór do tego programu opiera się na doborze intuicyjnym trenera i trenera koordynatora. Podstawowe kryteria doboru do Varsovia Pro dotyczą predyspozycji szybkościowych i koordynacyjnych zawodników. Dużą rolę odgrywa doświadczenie trenerów, którzy obserwują i wybierają z danej grupy zawodników najbardziej utalentowanych. Aby zminimalizować prawdopodobieństwo powstania grupy „zdolnych niesłusznie odrzuconych”, wybór chłopców objętych dodatkowym szkoleniem odbywa się co dwa tygodnie.

Egzaminy sprawnościowe i piłkarskie do klasy sportowej, także są elementem selekcji osób rokujących przyszłe sukcesy sportowe.

W klubie Varsovia możemy opierać się na tzw. modelu mistrza. Robert Lewandowski nie imponował za młodu warunkami fizycznymi. Nie od zawsze był najszybszy i najlepszy. Jednak szybko się uczył, był ogólnie sprawny fizycznie. Miał możliwość gry ze starszymi. Jego percepcja rozwinęła się na wyższym poziomie niż u rówieśników. Również leptosomatyczna budowa ciała Roberta jest dla nas wskazówką do zwracania uwagi na zawodników o takich parametrach antropologicznych.

Ważną kwestią jest wiek biologiczny, który nie zawsze pokrywa się z wiekiem kalendarzowym. Nie zawsze ten wysoki, który najmocniej strzela jest najbardziej perspektywiczny. Największe sukcesy w młodym wieku uzyskują dzieci wcześniej dojrzewające, w latach późniejszych dominują rówieśnicy rozwijający się normalnie (dłuższa kariera).



Ryc. 3



1	Zabawa ożywiająca	6'	a) z piłką b) bez piłki
2	Koordynacja	8'	a) ćwiczenia na drabince koordynacyjnej b) ćwiczenia na skakankach c) ćwiczenia z podrzucaniem i chwytaniem piłek d) Life Kinetik (hula-hop, grzybki równoważne, ćw. asymetryczne) e) ćwiczenia gimnastyczno-akrobatyczne indywidualne, w dwójkach lub w trójkach
3	Ćwiczenia oswajające z piłką	8'	a) zabawy bieżne z piłką b) wyścigi rzędów z piłką c) żonglerki piłką d) Van Dijk Method e) Peter Schreiner System –PSS f) ćwiczenia rytmiczne z klaskaniem g) Soccer Aerobic h) Ball Mastery
4	Gra 1:1	8'	Na małe bramki
5	Gra z założeniem	10'	a) dziadek b) gra francuska c) gra brazylijska d) gra bułgarska e) gra na utrzymanie f) gra z neutralnymi g) inne gry drużynowe tj. piłka ręczna, rugby, dwa ognie, koszykówka, łapanka,
6	Ćwiczenia techniczno-taktyczne	10'	a) podania b) przyjęcia c) prowadzenie d) drybling e) strzały
7	Mała gra	10'	a) 2x2, 3x3, 4x4 b) w przewadze liczebnej c) na dwie lub cztery bramki d) siatkonoga.
8	Gra szkolna	25'	1 - z podpowiedziami 2 - własne podejmowanie decyzji
9	Ćwiczenie uspokajające	3'	a) „Król strzelców” b) „Kto bliżej” c) „Kto trafi w poprzeczkę”
10	Podsumowanie	2'	Czego się nauczyliśmy? Co było najfajniejsze na treningu?

na, związana z siedzeniem przed komputerem, to także problemy współczesnego świata.

Taki stan rzeczy sprawia, że na treningach poświęca się czas na kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej, która jest dopiero bazą do trenowania sprawności ukierunkowanej i piłkarskiej. Takie są realia, że trener dla swoich podopiecznych musi być także nauczycielem wf, czyli uczyć ich podstawowych ćwiczeń oraz zasad zabaw i gier ruchowych.

Sprawność fizyczna rozwijana jest podczas procesu treningowego za pomocą:

- zabaw ruchowych,
- ćwiczeń koordynacji,
- gier zespołowych.

Odwołujemy się również do naszego „modelu mistrza” i wprowadzamy zajęcia judo, jako sport uzupełniający w okresie zimowym.

Lepsza sprawność motoryczna dzieci powoduje, że nabierają one pewności siebie. Jest to niezwykle istotne jako aspekt społeczny w środowisku klasowym i szkolnym, w którym dzieci w tym wieku przebywają wiele godzin dziennie. Doceniają to także rodzice, którzy dostrzegają fakt, że ich dzieci lepiej funkcjonują we wspomnianych środowiskach.

Zawodnicy przechodzący do następnego etapu szkolenia VFS U-12

Ryc. 4

Filozofią naszej działalności trenerkiej jest wychowanie „przyszłego mistrza”, a nie dziesiątków „mistrzów” w kategoriach młodzieżowych.

W turniejach i w większości meczów kontrolnych Varsovię reprezentują wybrani przez trenera chłopcy.

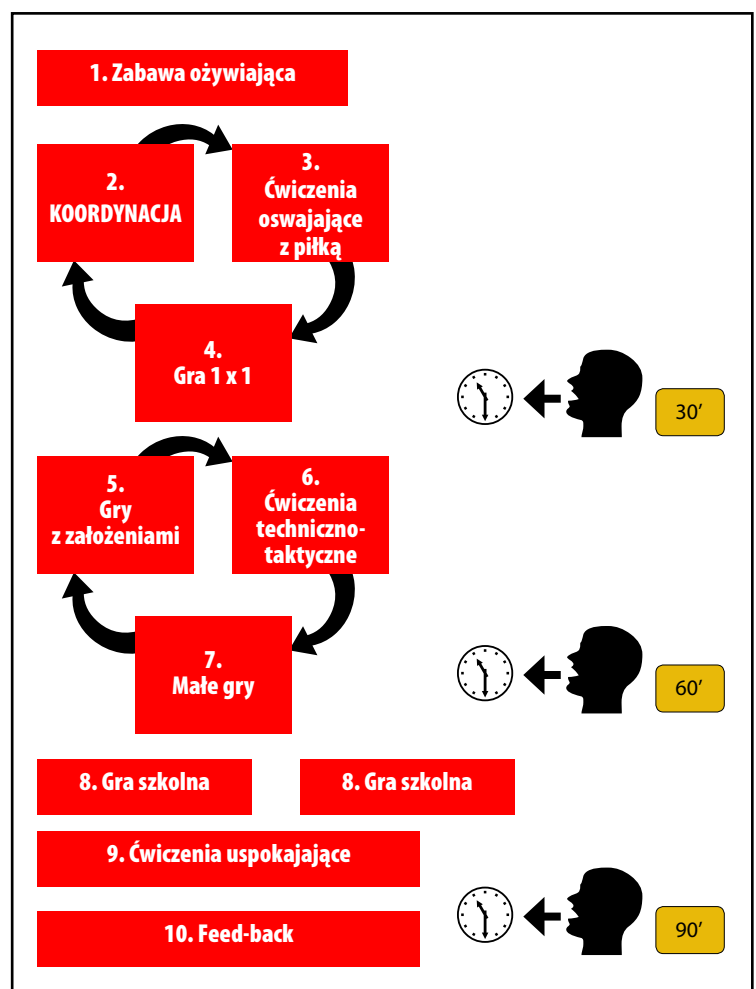
Przy powołaniach wymagana jest duża roztępa. Należy pamiętać, że chęci (motywacje) znacznie maleją w sytuacji, kiedy dziecko po raz kolejny jest pomijane w kompletowaniu składu na dane zawody sportowe. Jest to oczywiście element selekcji naturalnej, ale należy zmniejszać ryzyko powstania grupy „zdolnych niesłusznie odrzuconych”.

#### KSZTAŁTOWANIE OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Jednym z głównych celów VFS U-10 jest kształtowanie sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej.

Dzieci przychodzące do Varsovi pochodzą z różnych środowisk. Mamy względnie dużo dzieci (około 30%) z rodzin tzw. niepełnych.

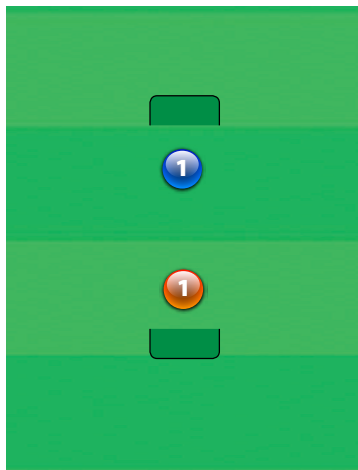
Chłopcy z naszego klubu, do 10 roku uczą się w różnych szkołach podstawowych. W placówkach tych z różnych względów jest odmienny poziom wychowania fizycznego. Bardzo często zajęcia sportowe prowadzą nauczycielki edukacji wczesnoszkolnej, które nie są specjalistkami wychowania fizycznego. Również poziom zaangażowania samych wuefistów pozostawia wiele do życzenia. Zaplecze sportowe podstawówek także jest dalekie od ideału. Nadwaga i niska aktywność fizycz-



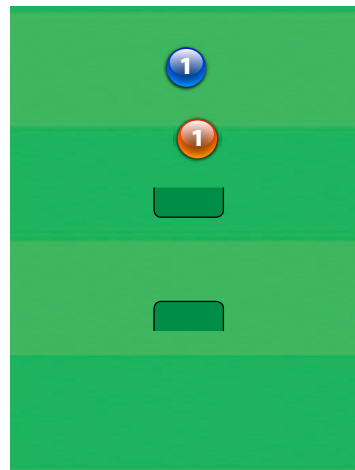
Ryc. 5

KONSPEKT TRENINGU VFS U-10		
Rocznik:	Trener:	Data:
Technika:	Taktyka:	
System gry:		
<b>1. ZABAWA OŻYWIAJĄCA</b>		
Bieżna, orientacyjna, z piłką, bez piłki		
<b>2. ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ</b>	<b>3. KOORDYNACJA</b>	
Zabawa bieżna z piłką ; wyścigi rzędów; żonglerki; Ball Mastery; Van Dijk Method; PSS ; ćw. rytmiczne z klaskaniem; Soccer Aerobic	Drabinka koordynacyjna; skakanki, ćw. bramkarskie; life kinetik; gimnastyka; akrobatyka; korektywa	
<b>4. GRA 1 x 1</b>		
<b>5. GRA Z ZAŁOŻENIAMI</b>	<b>6. ĆW. TECHNICZNO-TAKTYCZNE</b>	
Na utrzymanie; w przewadze liczebnej; z neutralnymi; dziadek; francuska; brazylijska; bułgarska; piłka ręczna; rugby, dwa ognie, koszykówka, łapanka, na większą ilość bramek; siatkonoga.	Podania; przyjęcia; prowadzenie; drybling; strzały	
<b>7. MAŁA GRA</b>		
2 x 2; 3 x 3; 4 x 4		
<b>8. GRA SZKOLNA</b>		
1. Z wypowiedziami	2. Własne podejmowanie decyzji	
<b>9. ĆW. USPOKAJAJĄCE</b>		
Król strzelców; kto bliżej; kto trafi w poprzeczkę; konkurs żonglerki		
<b>10. PODSUMOWANIE</b>		
Czego się nauczyliśmy? Co było najfajniejsze na treningu?		

Ryc. 4a



Ryc. 6



Ryc. 7

dań, przyjęcia, prowadzenia, dryblingu i uderzenia piłki (ryc. 1 – str. 24).

Doprecyzowanie poszczególnych celów i założeń będzie ulegało ewaluacji w VFS.

#### NAUCZANIE PODSTAW TAKTYKI INDYWIDUALNEJ

Nauczanie z zakresu taktyki indywidualnej obejmuje znajomość zasad w grach: 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3 (ryc. 2 – str. 24).

– oraz w grze w przewadze liczebnej: 1 x 2; 2 x 3; 1 x 3.

Różnymi metodami wpajane są nawyki:

- atakowania – szeroko,
- obrony – wąsko.

Treści nauczania taktyki dotyczą pojęć boiskowych: „do przodu”, „do tyłu”, „do boku”, „po linii”, „od linii”, „nie na raz”, „dalsza noga”, „krótki różny”, „długi różny”, „pierwsza piłka”, „wsteczna piłka”, „wolne pole”, „linia piłki”.

poddawani są ocenie na podstawie Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.

#### NAUCZANIE PODSTAW TECHNIKI PIŁKI NOŻNEJ

Nauczanie z zakresu techniki obejmuje opanowanie umiejętności: po-

*Do Varsovii przyjmowani są wszyscy chłopcy do 10. roku życia zainteresowani trenowaniem piłki nożnej. Przy naborze nie są prowadzone*

*żadne testy sprawnościowe*



Fot. 4





## NAUCZANIE PODSTAW TAKTYKI ZESPOŁOWEJ

Nauczanie z zakresu taktyki zespołowej obejmuje znajomość zasad ustawienia w grach: 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 (ryc. 3 – str. 25).

## TRENING

Budowa jednostki treningowej (ryc. 4 – str. 26).

Struktura treningu (ryc. 5 – str. 26).

## Konspekt jednostki treningowej (ryc. 4a)

### Treści jednostki treningowej

## ZABAWY OŻYWIAJĄCE

Zabawy ożywiające stosowane są na początku treningu w celu pobudzenia organizmu i układu nerwowego do wysiłku fizycznego.

Zabawy ruchowe zwiększają kreatywność i powodują, że dzieci są bardziej zmotywowane i chętniej przystępują do zajęć treningowych. Masowość tych zabaw ma też praktyczny wymiar i dotyczy spóźniania się niektórych dzieci na treningi.

Taka forma rozgrzewki stosowana jest na samym początku, jeszcze przed podziałem na grupy ćwiczebne. Mogą być tu stosowane zabawy z piłką, jak i bez piłki. Propozycje zabaw ożywiają-

cych dostępne są na: <http://vimeo.com/38499296>

## ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ (fot. 3)

Przykładowe środki treningowe stosowane jako ćwiczenia oswajające z piłką w VFS to:

- zabawy bieżne z piłką,
- wyścigi rzędów z piłką,
- różne rodzaje zonglerki piłką,
- Van Dijk Method,
- Peter Schreiner System – PSS,
- ćwiczenia rytmiczne z klaskaniem,
- Soccer Aerobic,
- Ball Mastery.

## KOORDYNACJA

Koordynacja ruchowa wg VFS U-10 traktowana jest jako fundament techniki piłkarskiej.

Koordynacja ruchowa i szybkość to cechy stanowiące podstawowe kryterium selekcyjne przy naborze dzieci.

U młodszych dzieci system nerwowy jeszcze się rozwija i jest otwarty na bodźce zewnętrzne. Z wiekiem system ten coraz bardziej się „zamyka” i efekt tego rodzaju ćwiczeń zmniejsza się. Tylko w fazie skoku w rozwoju „otwiera się” jeszcze raz.

Trening koordynacji obejmuje: szybkość reakcji, zdolność sprzężenia ruchów, zdolność orientacji przestrzen-

nej, zdolność równowagi, zwrotność motoryczną, czucie rytmu.

Proces kształtowania tej cechy motorycznej przebiega dwukierunkowo. Z jednej strony uczą się nowych i coraz bardziej złożonych ruchów, a z drugiej należy doskonalić poznane ćwiczenia, zmieniając ich strukturę czasowo-przestrzenną.

Środki kształtujące koordynacyjne zdolności motoryczne podczas treningów VFS U-10 to:

- ćwiczenia na drabince koordynacyjnej,
- ćwiczenia na skakankach,
- ćwiczenia z podrzucaniem i chwytaniem piłek,
- Life Kinetik,
- ćwiczenia gimnastyczno-akrobacyjne.

Ryc. 8.

## GRA 1X1

Umiejętność gry 1x1 ma zasadnicze znaczenie w piłce nożnej. Nie jest ona celem samym w sobie, ale pozwala stworzyć przewagę liczebną w danej strefie, utrzymać się przy piłce lub dalej zdobywać pole gry.

Nauka gry 1x1 wg VFS obejmuje naukę bronienia i atakowania oraz zawiera obszary z zakresu rywalizacji frontalnej blisko siebie, plecami do obrońcy i obok siebie.

Jako środek treningowy do nauki tej umiejętności, stosuje się grę na małe bramki. Mogą one być ustawione przodem do siebie, ale zaleca się odwracanie „plecami” do siebie. Takie boiska przygotowywane są przed zajęciami (ryc. 6 i ryc. 7 – str. 27).

Rywalizacja 1x1 wymaga sprecyzowania i wcześniejszego wyjaśnienia przez trenera odpowiednich reguł. Muszą one sprzyjać utrzymaniu wysokiego tempa gry i dotyczyć także „małych gier”. Są to m.in.:

- rozpoczęcie ze środka pola,
- auty z ziemi i nogą do siebie,
- w sytuacjach konfliktowych może decydować wyliczanka „papier, nożyce, kamień”.

## MAŁE GRY

Ta część treningu obejmuje naukę gier 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, w przewodzie



Fot. 5





Fot. 6

liczebnej, na dwie lub cztery bramki oraz siatkonogę. Realizowane są tutaj cele z zakresu nauki taktyki indywidualnej oraz techniki.

Przy nauce i doskonaleniu techniki prowadzenia piłki i zwodów preferowane jest stosowanie gier 1x1, 2x2 (fot. 4).

Przy nauce i doskonaleniu techniki przyjęcia i podania piłki preferowane jest stosowanie gier 3x3, 4x4.

Przy nauce i doskonaleniu techniki uderzenia piłki preferowane jest stosowanie gry w siatkonogę.

#### ĆWICZENIA TECHNICZNO-TAKTYCZNE

Nauka i doskonalenie elementów technicznych prowadzona jest w okresie 4-6 jednostek treningowych (dwa tygodnie). Obejmuje ono następujące zagadnienia:

1. podania
2. przyjęcia
3. prowadzenie
4. drybling
5. strzały

Niezwykle istotną staje się tutaj informacja dla młodych piłkarzy, kiedy i w jakich sytuacjach stosować poznawane elementy techniczne.

Znaczenia nabiera tutaj ćwiczenie i doskonalenie gry w podziale:

1. bez presji
2. w pół-presji
3. przy pełnej presji

Ćwiczenia ofensywne, defensywne i tzw. przejścia (z bronienia do atakowania i atakowania do bronienia) powinny być stosowane według proporcji: 70:20:10.

#### GRY Z ZAŁOŻENIAMI

Gry z założeniami zwiększają kreatywność, inteligencję piłkarską oraz poprawiają percepcję i widzenie peryferyjne. Realizacja tych założeń możli-



Fot. 7

wa jest dzięki wykorzystaniu przykładowych środków treningowych:

- a) dziadek,
- b) gry francuska,
- c) gra brazylijska,
- d) gra bułgarska,
- f) gra na utrzymanie,
- g) gra z neutralnymi,
- h) inne gry drużynowe, tj. piłka ręczna, rugby, dwa ognie, koszykówka, łapanka.

#### GRA SZKOLENIOWA

Realizowane są w niej cele z zakresu nauki taktyki zespołowej dotyczące systemu gry. Podczas każdej jednostki treningowej dzieli się ją na dwie części. W pierwszej trener aktywnie tłumaczy i podpowiada pewne rozwiązania. Możliwe jest przerywanie akcji w celu wyjaśnienia i przypomnienia zasad gry

w danym systemie. W drugiej części szkoleniowiec biernie obserwuje podejmowane przez zawodników decyzje i wyciąga wnioski do dalszej pracy.

#### ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE

Ćwiczenia te służą obniżaniu napięcia układu nerwowego. Dobrane w atrakcyjny sposób mogą być bardzo lubianym elementem jednostki treningowej.

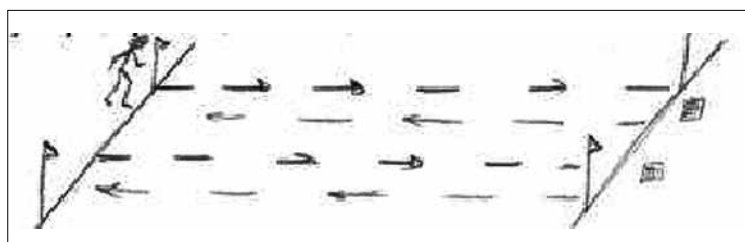
Można wykorzystać tu następujące środki treningowe:

- a) „Król strzelców”,
- b) „Kto bliżej”,
- c) „Kto trafi w poprzeczkę”.

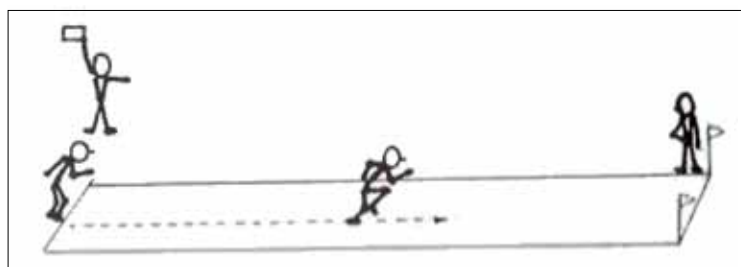
#### WYBRANE ASPEKTY ORGANIZACYJNO-SZKOLENIOWE

Zasada trzy razy „i”: indywidualizacja – intensyfikacja – intelektualizacja





Ryc. 9



Ryc. 10

Stosowanie zasady „3 x i”, według VFS, zwiększa efektywność procesu treningowego. W VFS kładzie się nacisk na indywidualizację, intensyfikację oraz intelektualizację każdej jednostki treningowej.

#### INDYWIDUALIZACJA

Niezwykle ważną sprawą jest dobieranie poziomu trudności ćwiczeń do poziomu umiejętności ćwiczących. Według VFS rozwiązaniem tej kwestii jest podział na grupy ćwiczebne podczas jednostki treningowej. Dzięki temu osoby początkujące nie zrażają się ewentualnymi niepowodzeniami w rywalizacji z dużo sprawniejszymi zawodnikami. A chłopcy najbardziej zdolni mogą wykonywać dużo bardziej złożone ćwiczenia. Poziom ćwiczeń i wymagań dostosowywany jest indywidualnie dla poszczególnych grup.

Ważnym czynnikiem psychologicznym w procesie uczenia się jest motywacja. Wierzmy, że podział na dwie lub trzy grupy ćwiczebne podczas treningu podnosi pułap motywacji oraz pozwala rozwijać się każdemu dziecku w swoim tempie.

#### INTENSYFIKACJA

Poprawa efektywności treningu dotyczy także kwestii związanych z intensywnością zajęć treningowych. Podniesienie na wyższy poziom koncentracji dzieci wiąże się ze zwiększeniem ilości kontaktów z piłką lub ograniczeniem stanu w kolejce do danego ćwiczenia.

Według Varsovia Football System główną formą organizacji zajęć są obwody ćwiczebne. W toku treningowym VFS U-10 występują dwa takie obwody.

Pierwszy to: **koordynacja – gra 1x1 – ćw. oswajające.**

Drugi to: **małe gry – ćw. tech. taktyczne – gry z założeniami** (ryc. 8 – str. 28).

Obwody ćwiczebne zwiększają intensywność treningu. Po około 8-10 minutach następuje zmiana ćwiczących na stacjach. Ważna staje się tutaj obecność więcej niż jednego trenera. Nawet kosztem zwiększonej liczby dzieci na zajęciach związanej z połączeniem dwóch grup ćwiczebnych. Na dzień dzisiejszy to zalecenie uwzględnia możliwości organizacyjne klubu.

Podczas takiej formy organizacyjnej treningu ważne jest zdyscyplinowanie i samodzielność ćwiczących. Może się to odbywać np. podczas gry 1x1 lub małych gier, jeśli nie są one głównym tematem zajęć.

W okresie zimowym, gdy ćwiczy się wewnątrz budynku, dopuszczalne jest tworzenie obwodu złożonego z dwóch stacji.

Samodzielne wykonywanie niektórych ćwiczeń może się odbywać także po krótkich wskazówkach trenera oraz za pomocą instrukcji w formie papierowej tzw. fiszki. Do takiej instrukcji wystarczy czasami krótki komentarz słowny dotyczący np. sposobu wykonania i ilości powtórzeń. Kontrola bezpiecznych zachowań dzieci powinna być bezwzględnie zachowana podczas całego treningu.

Innym zaleceniem jest niedopuszczanie do sytuacji, w której dzieci są rezerwowymi podczas gry szkolnej. Powinno się ograniczać sytuację, w której chłopcy czekają na swoją kolejkę, żeby zagrać lub wykonać ćwiczenie.



Intensyfikacja procesu szkolenia obejmuje także grę w meczach kontrolnych na więcej niż jednym boisku. Równoległe trwające mecze kontrolne dają możliwość większej liczbie dzieci rywalizować podczas sparingów. Sędziami mogą być, np. drugi trener, trener drużyny przeciwnej, zawodnik ze starszego rocznika. Pierwszy trener powinien poświęcić każdemu dziecku tyle samo czasu.

#### INTELEKTUALIZACJA

Intelektualizacja obejmuje aspekty takie jak m.in.:

1. Podkreślanie istoty i roli ważności nauki szkolnej – co semestr zbierane są opisowe oceny szkolne. Istotne jest tu zachowanie dyskrekcji na temat danych wrażliwych.
2. Znaczenie stosowania elementów technicznych i taktycznych podczas gry.
3. Rozmowa zwrotna na koniec treningu dostarcza szkoleniowcowi informacji dotyczących stopnia zrozumienia i zadowolenia z treningu.
4. Fiszki – wykaz prostych ćwiczeń, przygotowany wcześniej w formie papierowej.
5. Plus – prace dodatkowe mogą obejmować także konkursy artystyczne.
6. Videocoaching – w miarę możliwości i dojrzałości zawodników może być stosowany podczas turniejów i obozów sportowych.
7. Filmy poglądowe – mogą dotyczyć idoli piłkarskich lub np. higieny żywienia.
8. Nauka nazewnictwa w języku angielskim – nazewnictwo np. zwodów lub części ciała.
9. Zabawy na koncentrację – zabawa np. „Wróble i wrony”, „Abrakadabra”.
10. Znajomość pojęć boiskowych: „do przodu”, „do tyłu”, „do boku”, „po linii”, „od linii”, „nie na raz”, „dalsza noga”, „krótki różny”, „długi różny”, „pierwsza piłka”, „wsteczna piłka”, „wolne pole”.

#### SZYBKOŚĆ

Szybkość jest najbardziej zdeterminowaną genetycznie cechą motoryczną. Według VFS stanowi podstawę do selekcji ukierunkowanej piłkarzy.

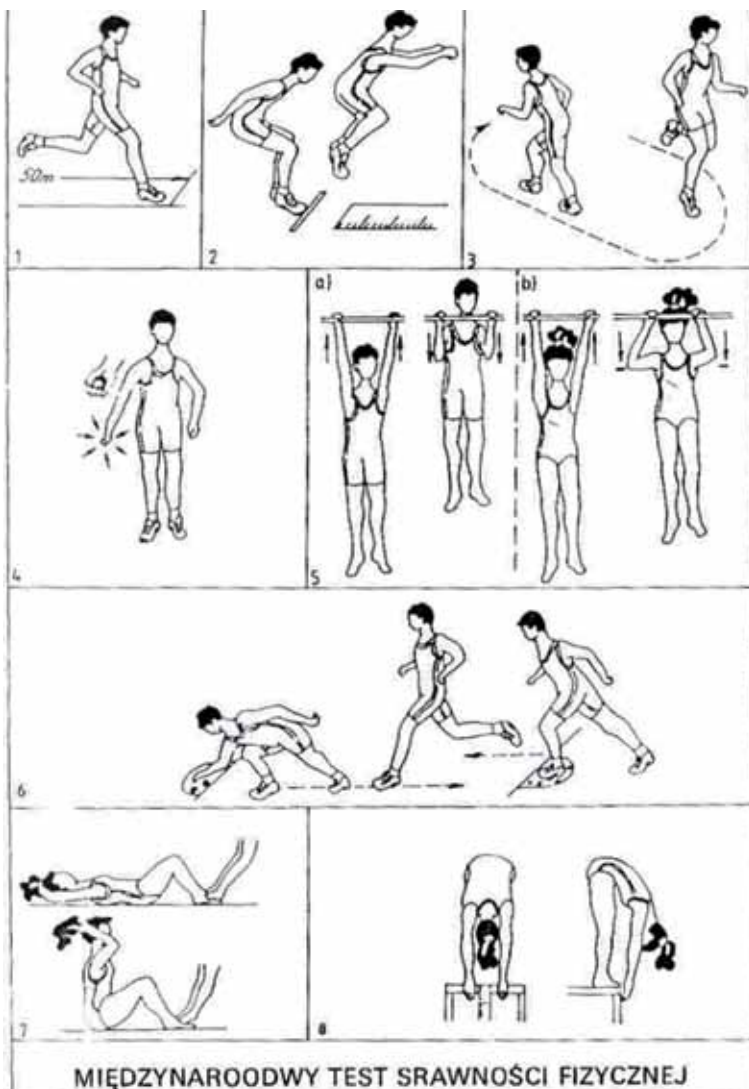
Do 10 roku życia nie kształtujemy szybkości metodami wyizolowanymi. Największy rozwój tej cechy następuje dopiero w wieku 10-14 lat.

Kształtowanie szybkości związane jest z ćwiczeniami koordynacyjnymi oraz grami i zabawami ruchowymi. Dzieci są wtedy zmotywowane żeby dogonić współćwiczącego, nie trzeba stosować odrębnych ćwiczeń sprinterskich.

#### WYTRZYMAŁOŚĆ

W VFS U-10 nie jest stosowany wyizolowany trening wydolnościowy.

Według holenderskich i duńskich badań naukowców, do 16 roku życia nie występują istotne różnice, dotyczące poziomu wytrzymałości piłkarzy, kształtujących tę cechę w sposób wyizolowany i niewyizolowany. Lepiej poświęcić ten czas na ćwiczenia techniki piłkarskiej i szybkości podejmowania decyzji.



Ryc. 11



## ROZCIĄGANIE

Stacyczne rozciąganie nie odgrywa istotnej roli w procesie treningowym VFS U-10.

U dzieci kilkuletnich nie odnotowuje się kontuzji sportowych związanych z brakiem stosowania stretchingu. Rozciąganie może być wykorzystywane np. po treningu, jako forma rozluźnienia.

## PRZED TRENINGIEM

Trenerzy, minimum 15 minut przed treningiem, rozkładają lub przygotowują przyrządy i przybory do ćwiczeń. Jeśli na boisku nie ćwiczą inne grupy i gdy trener jest już obecny, zawodnicy mogą wejść na boisko przed zajęciami.

Dzieci przed treningiem nie strzelają na bramkę. Mogą tylko wykonywać określone ćwiczenia indywidualne, bądź z kolegami:

- zadana przez trenera pracę domową tzw. „plusy”,
- żonglerka,
- ćwiczenia oswajające,
- dziadek,
- gra 1x1 lub 2x2 na małe bramki.

Punktualnie o wyznaczonej godzinie treningu piłkarze powinni być ustawieni w „strefie dla zawodników” przy szatniach. Szkoleniowiec prowadzi dzieci zwartą grupą na boisko. Zawodnicy w określonym miejscu odkładają piłki i wodę do picia.

Trener zaczyna zajęcia przedstawieniem tematyki zaplanowanej na daną jednostkę treningową (fot. 5).

Fot. 9



Fot. 10



Fot. 11



## OCENA ZAWODNIKA



OKRES OCENY	01.09.2012 – 31.01.2013		
IMIĘ I NAZWISKO			
DRUŻYNA	VARSOVIA 2005		
TRENER	ADAM KUCHARCZYK		
SKALA OCEN	1	2	3
	SŁABO	ŚREDNIO	DOBRZE

	1	2	3
FREKWENCJA			X
ZAANGAŻOWANIE			X
ZACHOWANIE	X	X	

	1	2	3
PODANIA		X	
PRZYJĘCIA			X
PROWADZENIE		X	X
DRYBLING		X	X
STRZAŁY			X

	1	2	3
GRA 1:1		X	
TAKTYKA INDYWIDUALNA		X	
TAKTYKA ZESPOŁOWA		X	X

	1	2	3
SZYBKOŚĆ		X	
KOORDYNACJA		X	

**VARSOVIA FOOTBALL SYSTEM**



.....  
**TRENER KOORDYNATOR**

.....  
**TRENER**

Robert Lewandowski nie imponował za młodu warunkami fizycznymi. Nie od zawsze był najszybszy i najlepszy. Jednak szybko się uczył, był ogólnie sprawny fizycznie



### PO TRENINGU

Zajęcia kończą się omówieniem treningu i spraw organizacyjnych. Dzieci pomagają zebrać sprzęt sportowy i zabierają ze sobą butelki po wodzie. Po zajęciach szkoleniowiec odprowadza dzieci do „strefy zawodników”, czyli w okolicie szatni. Obowiązkiem trenera jest sprawdzenie porządku w szatniach po treningu (fot. 6).

### CYKLICZNOŚĆ

Jeden mikrocykl treningowy trwa dwa tygodnie. Realizowane są w nim założenia z jednego elementu technicznego.

Jeden makrocykl składa się z pięciu mikrocykli, czyli trwa od dwóch i pół do trzech miesięcy. Od września do czerwca są trzy takie makrocykle.

### OBOZY SPORTOWE

Letnie obozy sportowe organizowane są w miejscach poza wielkimi miastami. Powinny posiadać odpowiednią bazę sportową z boiskami o trawie naturalnej oraz oferować wiele atrakcji związanych z aktywnością ruchową.

### CELE OBOZÓW TO:

- integracja grupy,
- zapoznanie z zasadami organizacyjnymi i wychowawczymi,
- poznanie terminologii, zasad nowych gier i zabaw ruchowych,
- cele szkoleniowe.

Obecnie nie jest przewidywana organizacja zimowych obozów. Wiąże się to z trudnościami w przeprowadzaniu w atrakcyjnej formie czasu pomiędzy treningami i brakiem naturalnych trawiastych boisk piłkarskich.

### TESTY SPRAWNOŚCIOWE

Według Varsovia Football System, testy sprawnościowe nie są kryterium naboru do drużyn U-10. Stosowane są one do celów statystycznych, określenia predyspozycji szybkościowych, sprawdzenia postępów i zbieraniu informacji dotyczących ewentualnego przyszłego „modelu mistrza sportowego”. Czasy zaleca się mierzyć elektronicznie.

### TEST ZWINNOŚCI 4X10 M

Przy pomocy tego testu bada się wytrzymałość szybkościową. Sprawdzenia wykonywane są dwa razy w roku w styczniu i wrześniu (ryc. 9 – str. 30).

### BIEG NA 30 M

Zdolność przyspieszenia określa zdolność możliwie szybkiego osiągnięcia (rozwinienia) w razie potrzeby maksymalnej szybkości sprintu.

Ryc. 12





Sprawdziany wykonywane są dwa razy w roku w kwietniu i październiku (ryc. 10 – str. 30).

#### MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - MTSF

Wykonywany jest na koniec etapu szkolenia U-10. Jest on także jednym z kryteriów przyjęcia do klasy sportowej.

- Obejmują on próby:
- bieg 50 m,
  - siła ścisku dłoni,
  - uginanie rąk w zwisie,
  - przenoszenie kostek 4 x 10 m,
  - skok w dal z miejsca,
  - bieg 1000 m,
  - siady z leżenia,
  - skłony tułowia (ryc. 11 – str. 31).

#### SZKOLENIE BRAMKARZY

– szkolenie bramkarzy według VFS U-10 prowadzone jest trójtorowo,  
– raz w tygodniu prowadzone są specjalistyczne treningi bramkarskie,  
– raz na dwa tygodnie trenerzy wplatają w swoje treningi podczas ćwiczeń koordynacji ćwiczenia związane z chwytem piłki i bronieniem,  
– bramkarze na zajęciach obowiązkowo włączani są do ćwiczeń technicznych gry nogami.

Sposób szkolenia bramkarzy wg VFS jest wypadkową różnych wizji trenowania zawodników na tej pozycji.

Należy pamiętać, że wielu wybitnych bramkarzy zdecydowało się grać na tej pozycji dopiero w wieku kilkunastu lat, dlatego ćwiczenia bramkarskie dla wszystkich zawodników są niezwykle istotne.

Nowoczesna gra w piłkę wymaga od bramkarzy bardzo dobrej gry nogami, która nie tylko polega na wybijaniu piłki do przodu. Bramkarz jest pierwszym rozgrywającym, od którego budowana jest akcja drużyny. Podczas gier szkoleniowych i sparingów zwracana jest baczna uwaga na ustawienie bramkarza i wprowadzanie piłki.

#### OCENA ZAWODNIKA

Trenerzy na zajęciach nie mogą komunikować bezpośrednio, że jeden zawodnik jest lepszy od drugiego. Zdecydowanie należy unikać sformułowań, że ktoś jest słabszy.

Dwa razy w roku w formie pisemnej przygotowana jest „ocena zawodnika”. Obejmuje ona okresy wrzesień-styczeń oraz luty-czerwiec. Ocena dotyczy poziomu umiejętności technicznych i taktycznych, zdolności motorycznych i aspektów wychowawczych. Główne

cele takiej oceny to cel informacyjny i motywacyjny. Dla trenera jest to źródło wiedzy o słabszych stronach zawodnika oraz wykazywanych postępach, które nie zawsze są dostrzegane podczas procesu szkoleniowego (ryc. 12 – str. 33).

#### WSPÓLZAWODNICTWO SPORTOWE

Drużyny UKS Varsovia U-10 nie biorą udziału w żadnych rozgrywkach ligowych.

Zalecaną formą współzawodnictwa sportowego są turnieje i mecze towarzyskie.

Na zawody sportowe powoływani są chłopcy według kryteriów wychowawczych, szybkości, koordynacji, poziomu uzdolnienia piłkarskiego.

Nie zaleca się zabierania na turnieje zbyt dużej liczby dzieci, gdyż cel szkoleniowy osiągany jest wówczas w mniejszym stopniu.

Preferuje się organizację meczów towarzyskich na dwóch lub trzech boiskach równocześnie. Wymaga to zwiększonego wysiłku organizacyjnego, który dotyczy zapewnienia osoby do sędziowania i przygotowania boisk. Takie rozwiązanie pozwala na uczestnictwo w meczach większej ilości dzieci. Maksymalny czas gry to 60 minut (4x15').

Najzdolniejsi powinni trzy razy w miesiącu uczestniczyć w rozgrywkach sportowych w weekendy. Chłopcy, zaczynając swoją przygodę z piłką, mają możliwość rozgrywania meczów kontrolnych minimum raz w miesiącu. Po każdym meczu zawodnicy Varsovia dziękują drużynie przeciwnej za grę.

#### KODEKS ZACHOWAŃ RODZICÓW

Już od pierwszego treningu i meczu rodzice powinni być poinformowani o podstawowych zasadach organizacyjnych i kulturalnego zachowania.

Rozmawiamy z rodzicami o tym, że:

- nie mogą wchodzić do strefy dla zawodników,
- nie wchodzić do szatni,
- nie mogą krzyczeć i podpowiadać dzieciom podczas treningu i meczu (dopuszczalne są tylko różne formy dopingiu),
- nie mogą krzyczeć i krytykować sędziego.

*Sprawa przesuwania chłopców najbardziej uzdolnionych do starszych roczników również odbywa się po konsultacji trenerów z koordynatorem*



U-10

● 8-10

U-9

● 8-12

U-8

● 10-14 zawodników

Fot. 12



#### VARSOVIA GENERATIONS

Jest to pomysł dotyczący możliwości gry młodszych chłopców z dużo starszymi.

W miarę możliwości istotną formą nauki zachowań boiskowych są małe gry w konfrontacji z kolegami ze starszych roczników. Młodzi uczą się od nich zwodów i innych elementów technicznych. Jest to forma budowania autorytetu przez starszych zawodników, którzy stają się idolami dla młodszych kolegów.

#### KONKURSY ŻONGLERKI

W najmłodszych rocznikach prowadzone są comiesięczne konkursy żonglerki. Mają one na celu zachęcenie zawodników do ćwiczenia elementów piłkarskich, także poza regularnymi treningami. Najlepsi żonglerze są nagradzani drobnymi upominkami, a informacja o zwycięstwie umieszcza na jest na stronie www.

#### GRAJ JAK ROBERT LEWANDOWSKI

Klub Varsovia organizuje turnieje pod nazwą „Graj jak Robert Lewandowski”. Są one promocją klubu, w którym zaczynał trenować najlepszy obecnie polski piłkarz. Charakteryzują się bezwynikową formułą i trwają dłużej, niż trzy godziny. Każdy z uczestników otrzymuje drobny upominek.

#### ZIMA W MIEŚCIE

Podczas ferii zimowych, piłkarze najmłodszych roczników uczestniczą w zajęciach edukacyjno sportowych „Zima w mieście”. Mają one charakter obozu dochodzeniowego i prowadzone są przez trenerów UKS Varsovia we współpracy z samorządem m.st. Warszawy i placówkami oświatowymi (fot. 9).

Ryc. 13





*Trenerzy na zajęciach nie mogą komunikować bezpośrednio, że jeden zawodnik jest lepszy od drugiego. Zdecydowanie należy unikać sformułowań, że ktoś jest słabszy.*

- zachowanie,
- frekwencja na treningach,
- szybkość motoryczna,
- koordynacja,
- umiejętności piłkarskie.

Sprawa przesuwania chłopców najbardziej uzdolnionych do starszych roczników również odbywa się po konsultacji trenerów z koordynatorem. Uwzględniane są wtedy aspekty związane z rozwojem motorycznym i piłkarskim.

Varsovia Pro jest elementem selekcji kierowanej, w której w pewnym sensie ogranicza się liczbę chłopców do tych najbardziej utalentowanych.

#### PICIE WODY

Wszelkie procesy elektryczne, chemiczne, zachodzące w mózgu i centralnym systemie nerwowym, zależne są od dobrego przewodnictwa elektrycznego. Regularne picie wody powoduje, że ciało jest nawodnione i pracuje z optymalną efektywnością, co wpływa na poprawę wykonywanych ćwiczeń.

Dziecko nie musi jeszcze odczuwać pragnienia, ale jego mózg reaguje już na brak wody – staje się rozdrażnione, zdekoncentrowane. Można nawadniać również innymi napojami. W toku treningowym, co 30 minut przewidziane są przerwy związane z uzupełnieniem płynów.

#### UNIFIKACJA NAZEWNICTWA

W VFS istotną rolę stanowi unifikacja nazewnictwa. Wspólna terminologia dotyczy m.in. zwodów, gier i zabaw ruchowych, ćwiczeń koordynacyjnych i oswajających z piłką. Jest to ważne, gdyż np. podczas uczestnictwa dwóch trenerów na zajęciach, obaj operują tym samym językiem zrozumiałym dla wszystkich ćwiczących. Jest to jeden z elementów przyzwyczajania zawodników do klubu, a nie do trenera.

#### UNIFIKACJA UBIORÓW

Unifikacja ubiorów dotyczy zarówno trenerów, jak i zawodników. Szkoleniowcy obowiązkowo muszą pojawiać się w stroju klubowym i obuwiu sportowym. Zawodnicy zachęceni są także do

przychodzenia w klubowych strojach. Obowiązują białe getry, czarne spodnie, a w poszczególne dni tygodnia czarne i niebieskie koszulki z logo Varsovia. Taki strój podkreśla identyfikację z drużyną. Jest to niezwykle istotne zwłaszcza wśród młodych chłopców.

Innym aspektem jest cel promocyjny. Młodzi piłkarze nosząc koszulki, czapki, szaliki, smycze i dresy Varsovia utożsamiają się z nią także w szkole i na podwórku (fot. 12).

Mogą się też pochwalić zdjęciami z koszulką Varsovia z różnych wypraw turystycznych pokazując je na stronie klubowej w zakładce „Varsovia on Tour”.

#### KOMUNIKACJA

Podstawowym środkiem komunikacji trenera z rodzicami są informacje zamieszczane na stronie internetowej oraz rozmowa indywidualna po treningu. Kontakt trenera z rodzicami powinien być jak najbardziej profesjonalny.

Na stronie internetowej w żadnym wypadku nie ganimy zawodników za słabą postawę na boisku. Pochwały w artykułach również powinny być ograniczone do minimum, żeby nie komunikować, że wynik jest najważniejszy lub nie popadać ze skrajności w skrajność.

Podczas komunikacji mailowej wymagana jest krótka prosta formuła odpowiedzi. Należy również zachęcać do kontaktu osobistego np. po treningu.

Wyniki konkursów i sprawdzianów można przedstawiać na stronie www, ale podając imiona jedynie tych, którzy pokazali się z najlepszej strony (np. trzy najlepsze osoby, reszta same wyniki).

Na stronie varsovia.waw.pl w zakładce „Dla rodzica” dostępne są artykuły dotyczące m.in. szkodliwego wpływu wywierania zbytnej presji na dzieci, informacje dotyczące higieny żywienia.

W komunikacji trenerów znaczenia nabiera zakładka „Kącik trenera” na internetowej stronie klubowej. Dostępna ona jest jedynie po zalogowaniu. Umieszczone są na niej założenia treningowe, materiały szkoleniowe i fiszki.

#### LATO W MIEŚCIE

Podczas pierwszego miesiąca wakacji dla chłopców pozostających w Warszawie oferowane są zajęcia sportowo-edukacyjne pod okiem szkoleniowców Varsovia. Takie zajęcia odbywają się we współpracy ze szkołami partnerskimi naszego klubu. Ich głównym celem jest dostarczanie radości z gry w piłkę nożną (fot. 10).

#### PRZEDSZKOLE STRZELA GOLE

Jest to program edukacyjno-sportowy promujący piłkę nożną wśród chłopców i dziewczynek w wieku przedszkolnym (fot. 11).

#### RAZ, DWA, TRZY STRZELASZ TY

Jest to innowacyjny program edukacyjno-sportowy promujący piłkę nożną wśród dzieci w klasach zerowych szkół podstawowych. Jest naturalną kontynuacją programu „Przedszkole strzela gole”.

#### VARSOVIA PRO

Dla najbardziej uzdolnionych chłopców prowadzone są dodatkowe zajęcia pod nazwą Varsovia Pro. W mniejszej grupie pod okiem trenerów rozwijają lub kompensują swoje umiejętności piłkarskie (ryc. 13).

Proces treningowy, wg VFS U-10, odbywa się na bazie dwóch zajęć piłkarskich w tygodniu. Trening Pro jest dodatkową jednostką treningową w tygodniu. O tym, kto jest zapraszany na zajęcia dodatkowe decyduje szkoleniowiec po konsultacji z trenerem koordynatorem. Brane są tu pod uwagę następujące kryteria:



Fot. 13



# wakacyjne oferty od Orange najlepsze usługi roamingowe

*Polecenie  
Mistyne  
Hojniczaka*



Sony Xperia™ Z

Dzięki najlepszym **usługom roamingowym** w Orange możesz swobodnie podróżować, nie zmieniając swoich przyzwyczajeń. Nadal możesz być w kontakcie, z kim chcesz i kiedy chcesz.

więcej na [www.orange.pl/travel](http://www.orange.pl/travel)

**orange**™