

ENGEL

Czas Adama Nawalki

▶▶ 4-5

TKOCZ

Specyfika pracy
trenera bramkarzy

▶▶ 10-15

KUCHARCZYK

Jak rozwijać
inteligentnych
piłkarzy

▶▶ 18-21

Naszemu Czytelnikom,
Współpracownikom
i Przyjaciołom
– Wesołych Świąt
Bożego
Narodzenia
oraz zdrowia,
sukcesów
zawodowych,
wszelkiej
pomyślności
i wielu
sportowych
emocji
w Nowym Roku
2014
– życzy
redakcja
„Trenera”



SZKOŁA
TRENERÓW
PZPN

NOWA SZKOŁA TRENERÓW



4-5 CZAS ADAMA NAWAŁKI
Felieton Jerzego Engla

6-9 SZKOŁA TRENERÓW PZPN W BIAŁEJ PODLASKIEJ
Okiem Leszka Cicirko

10-15 SPECYFIKA PRACY TRENERA BRAMKARZY W PIŁCE NOŻNEJ
Nauczanie-trening Jarosława Tkocza

16-17 REFLEKSJE PO KONFERENCJI UEFA COACHING PROGRAMME „FITNESS FOR FOOTBALL”
Sprawozdanie Zbigniewa Jastrzębskiego

18-21 JAK ROZWIJAĆ INTELIGENTNYCH PIŁKARZY
Reportaż Adama Kucharczyka



I-XII WKŁADKA METODYCZNO-SZKOLENIOWA NR 50
Nauczanie i doskonalenie techniki

22-27 STRETCHING – INFORMACJE DLA TRENERÓW PIŁKI NOŻNEJ
Okiem Marcina Popielucha

28-31 STAŻ W AKADEMII SL BENFICA LIZBONA
Sprawozdanie Tomusza Woźnickiego

32-33 OKRES PRZEJŚCIOWY W PIŁCE NOŻNEJ. PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIE NA POZIOMIE EKSTRAKLASY
Nauczanie-trening Wojciecha Jarosza



ROK ZMIAN

Powoli 2013 rok przechodzi do historii. W wymiarze osiągnięć sportowych piłkarze reprezentacyjni i klubowi nie obdarowali Nas spektakularnymi wynikami. Kluby Ekstraklasy nie zanotowały w rywalizacji europejskiej żadnych sukcesów, a nasze reprezentacje po stronie plusów mogą zapisać chyba tylko trzy wydarzenia: tytuł Mistrzów Europy dziewcząt w rozgrywkach U-17 (duży plus!) oraz rokujące nadzieje na awans wyniki chłopców w kategoriach U-17 i U-21.

Był to jednak rok wielu zmian w organizacji różnych procesów szkoleniowych, którymi zarządza PZPN, a które odnoszą się do pracy zawodowej trenerów. Popatrzmy na zakres i kierunek tych zmian, bo u ich podłoża jest niewątpliwa chęć sanacji polskiej piłki. I to na wszystkich jej szczeblach sportowych. Najważniejszą niewątpliwie w perspektywie nośności społecznej i wizerunku związku była zmiana na stanowisku Selekcjonera Reprezentacji Narodowej. Wszyscy wiążemy z nominacją Adama Nawałki olbrzymie nadzieje. Szerzej tę kwestię opisuje Jerzy Engel w swoim felietonie. Zamieszczamy także tekst Jarosława Tkocza, trenera bramkarzy w sztabie Nawałki, by przybliżyć naszym Czytelnikom Jego poglądy na nietatwą sztukę trenowania golkiperów.

W 2013 roku było także dużo zmian na stanowiskach trenerskich innych reprezentacji prowadzonych przez PZPN. Warto tutaj wymienić nowego opiekuna pierwszej reprezentacji kobiet – Wojciecha Basiuka, czy trenera Rafała Janasa – męskie reprezentacje U-19 i U-18. Wiele nowych nominacji związanych było z przyjęciem „Reformy reprezentacji młodzieżowych”, która wprowadziła zasadę łączenia „dwóch roczników” pod nadzorem jednego trenera oraz powołała do życia nową funkcję w sztabach szkoleniowych: ambasadora reprezentacji. W pierwszej edycji te role wypełniają Andrzej Juszkowiak, Jacek Bąk, Dariusz Gęsiór i Radosław Gilewicz. Uruchomiono nową strukturę selekcyjną, głównie na potrzeby drużyny U-15, grupę kilkudziesięciu skautów reprezentujących wszystkie regionalne związki piłki nożnej. Nowe rozwiązania mają usprawnić selekcję na poziomie wojewódzkim.

Także w społecznym zapleczu naszej federacji (komisje, zespoły) dokonano zmian: nowym przewodniczącym Komisji Technicznej został Stefan Majewski, a przewodniczącym Zespołu Kształcenia i Licencjonowania Trenerów – Dariusz Pasieka.

Została zainicjowana bardzo szeroko zakrojona reforma współzawodnictwa i to na wszystkich szczeblach sportowych. Oto kilka wybranych przykładów: reforma Ekstraklasy, reforma II ligi (w bieżącym sezonie spada praktycznie 50% drużyn!), reforma juniorów (Centralna Liga Juniorów, która przed końcem pierwszej edycji została ponownie zreformowana), „Unifikacja Organizacji Szkolenia i Systemu współzawodnictwa Dzieci i Młodzieży Piłkarskiej w Polsce” (dokument na stronie internetowej PZPN – w skrócie: od 4x4, poprzez 7x7 i 9x9 do 11x11).

Powołano także w nowej formule i w nowym miejscu Szkołę Trenerów PZPN, o czym szerzej pisze w swoim sprawozdaniu Leszek Cicirko, nowy wykładowca w tej szkole. Towarzyszy tej zmianie nowa strategia kształcenia trenerów w PZPN, co było częściowo efektem przyjęcia w Polsce ustawy deregulacyjnej, obejmującej m.in. zawód trenera sportu. Nadzór nad nową strategią powierzono nowym Trenerom-Edukatorom PZPN.

Dużo tych zmian, a przecież nie wymieniałem wszystkich. Oby jak najszybciej zaowocowały lepszymi wynikami naszych drużyn i ich lepszymi pozycjami w różnorakich rankingach.

I na koniec, w optymistycznym nastroju, chciałbym w imieniu Redakcji Trenera złożyć wszystkim Członkom naszej Piłkarskiej Rodziny, serdeczne życzenia spokojnych i zdrowych Świąt Bożego Narodzenia oraz wszelkiej pomyślności w Nowym – 2014 Roku.

Redaktor naczelny „Trenera”
Dariusz Śledziwski

WYRÓŻNIJ SIĘ

DOSKONAŁA WIDOCZNOŚĆ W KAŻDYCH WARUNKACH

CTR 360

MERCURIAL

HYPERVENOM

TIEMPO

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@pzpn.pl

Zespół wydawniczy
Dariusz Śledziwski
(redaktor naczelny)
Adam Sławczyk
(sekretarz redakcji)

Kazimierz Doktor
Jerzy Engel
Adam Kucharczyk
Włodzimierz Małowiejski
Piotr Maranda

Skład graficzny
Piotr Przychodzeń
Foto
Archiwum, Cyfrasport

Jerzy Engel Czas Adama Nawalki



Jerzy Engel
Były selekcjoner
reprezentacji
Polski

Ten biznes musi skutecznie prosperować również wizerunkowo i ekonomicznie poza boiskiem. To kolejna ważna ścieżka rozwoju futbolu, o co prezydent UEFA dba znakomicie. Sam Michel Platini jest animatorem wielu pozytywnych zmian. Jedną z nich jest wdrażany właśnie projekt rozszerzenia liczby finalistów mistrzostw Europy z szesnastu reprezentacji europejskich do dwudziestu czterech. Tego typu decyzja nie jest podejmowana nagle, pod wpływem chwilowego impulsu, ale jest analizowana i sprawdzana przez wiele lat. Już w 2006 roku przedstawiciele krajów, nazwijmy je „średniacy piłkarscy”, którym zazwyczaj trudno jest zakwalifikować się do finałów ME, spotkali się w Genewie i przedstawili projekt finałowego turnieju, w którym powinno brać udział 24 finalistów. Przewodniczyli zebraniu szefowie Związku Piłki Nożnej Republiki Irlandii. Reprezentowałem PZPN na tym spotkaniu i oczywiście wspierałem pomysł, bo bardzo mi się podobał i zwiększał szansę dla naszej reprezentacji na grę w turnieju finałowym ME. Pomimo tego, że projekt był ciekawy i popierany przez wiele państw, władze UEFA bardzo długo zastanawiały się nad jego wdrożeniem. Dopiero Michel Platini odważnie poparł projekt i oto reprezentacja Polski pod wodzą selekcjonera Adama Nawalki staje przed wielką szansą wywalczenia kolejnego awansu do finału tego prestiżowego turnieju.

Taka zmiana formuły rozgrywek to również wielki wysiłek finansowy dla UEFA. Wiadomo, że każdy finalista turnieju zarabia na grze w finałach. Dlatego należało przygotować odpowiedni budżet imprezy. Warto w tym miejscu przypomnieć, że liczba reprezentacji występujących w finałach ME zmieniała się na przestrzeni lat. I tak do roku 1976 w finałach grały tylko cztery drużyny. Następnie podwojono ich liczbę i do roku 1992 w finale widzieliśmy osiem zespołów. Od 1996 roku ponownie podwojono liczbę drużyn i do 2012 roku występowało w finałach 16 zespołów. Dzisiaj już wiemy, że turniej finałowy od 2016 roku będzie liczył 24 reprezentacje. Jeśli w eliminacjach będą startować 54 drużyny narodowe, a do finału wchodzić będzie prawie połowa, to należy stwierdzić, że są to najłatwiejsze eliminacje w historii mistrzostw Europy. Zdecydowana większość drużyn w Europie stanie w szranki eliminacyjne z wielkimi nadziejami. Polska reprezentacja, mimo że będzie losowana z niskiego koszyka, ma zdecydowanie większy potencjał piłkarski aniżeli wskazuje aktualny ranking UEFA. A zatem trudno sobie wyobra-

zić, aby biało-czerwoni znaleźli się poza burtą tego turnieju.

Michel Platini często powtarza, że piłka nożna jest jedną z najdynamiczniej rozwijających się dyscyplin sportu na świecie. Szef UEFA na bieżąco otrzymuje na swoje biurko wszelkie informacje dotyczące futbolu i doskonale wie, że ten biznes tak długo będzie się rozwijał, jak długo gra zespołów zadowalać będzie kibiców oraz wyzwać takie emocje, aby skupiać wokół futbolu miliony fanów przed telewizorami. Aby tak się stało, nie do przecenienia jest rola trenerów, dzięki którym selekcjonowani są najzdolniejsi piłkarze, a następnie tworzone są z nich znakomite zespoły.



Selekcjoner Adam Nawalka i kapitan Jakub Błaszczykowski na konferencji prasowej

ADAM NAWAŁKA SELEKCJONEREM

Bardzo dobrze się stało, że obecny prezes PZPN, Zbigniew Boniek, zdecydował się na powierzenie najważniejszej drużyny w kraju w ręce polskiego selekcjonera. To dobry wybór, albowiem nasza reprezentacja nie należy do piłkarskich tygrysów Europy i nie będzie grać o najwyższe miejsca w turnieju, gdzie szkoleniowcy nuanse i doświadczenie w prowadzeniu zespołów na takim poziomie miałyby dodatkowe znaczenie. Sukcesem obecnej kadry będzie najpierw sam awans do turnieju finałowego, co w takiej formule eliminacji wydaje się w miarę proste, a następnie wyjście z grupy, co byłoby kolejnym pozytywnym krokiem rozwoju polskiego futbolu. Do takich celów nie jest potrzebny szkoleniowiec z najwyższej półki, a jeśli miałby przyjść do Polski trener średniej klasy z Europy, to nie widzę sensu, aby oddawać reprezentację w ręce kogoś takiego, bo w/w wyniki leżą z pewnością w zasięgu polskich szkoleniowców. Rolą prezesa PZPN jest umiejętność wyboru takiego trenera, który potrafi osiągnąć zakładane cele. Całe śró-

dowisko piłkarskie ma nadzieję, że przez Zbigniew Boniek, stawiając na Adama Nawalkę, dokonał trafego wyboru.

ADAM NAWAŁKA SELEKCYJNIE

W obecnej sytuacji selekcyjnej trener reprezentacji ma duży komfort pracy. Większość kadrowiczów gra na co dzień w dobrych klubach europejskich, a niektórzy z nich, jak choćby Robert Lewandowski, Kuba Błaszczykowski czy Wojtek Szczęsny, to już wielkie międzynarodowe gwiazdy, błyszczące w rozgrywkach na poziomie Ligi Mistrzów. To wielki komfort dla selekcjonera, biorąc pod uwagę, że zawsze wokół jednej, dwóch, a maksymalnie trzech gwiazd można ułożyć klasowy zespół.

Angielscy trenerzy powtarzają, że jeśli w zespole nie ma wielkiej indywidualności, to trudno jest zmienić zespół z rycerza w króla. A więc można skonstruować ze-

spół solidny i waleczny, ale bez gwiazd nie zdobędzie się najwyższych trofeów. Polska reprezentacja ma obecnie indywidualności nieźle, chociaż nie najwyższej klasy europejskiej, trzeba tylko umieć do nich dotrzeć i wyzwoić z nich energię konieczną dla skutecznej gry.

Jose Mourinho zwykł powtarzać, że wszystko rozgrywa się w mózgu zawodnika i tam musi w pierwszej kolejności trener dotrzeć. Ciało tylko stara się naśladować za rozumem. Jeśli Adamowi Nawalkę uda się dotrzeć do mózgowi piłkarzy, to wydobędzie z nich to, co na co dzień udaje się Jurgenowi Kloppowi w Borussia Dortmund czy Arsene'owi Wengerowi w Arsenalu Londyn. Selekcja jest tym łatwiejsza, że oto mamy również grupę utalentowanych piłkarzy w roczniku U-21, którzy za chwilę wprowadzą naszą młodzieżową reprezentację do finałów ME, a może nawet powalczą o udział w Igrzyskach Olimpijskich.

Dlatego wielka szansa otwiera się przed Adamem Nawalką, bo zaczyna niejako z czystą kartą. Pomimo tego, że nie ma dużego doświadczenia w prowadzeniu nawet drużyny klubowej na międzynarodowej arenie, to pokazał, że jest jednym z naj-



Adam Nawalka podczas debiutu ze Słowacją

zdolniejszych trenerów na naszych ligowych boiskach i może właśnie to pomoże mu szybko przelożyć się na inny sposób pracy, jaki odróżnia selekcjonera reprezentacji narodowej od trenera klubowego. O ile finały mistrzostw świata ponownie stały się dla nas szczytem zbyt trudnym do zdobycia, o tyle gra w finałach ME może stać się naszym reprezentacyjnym znakiem firmowym.

ADAM NAWAŁKA W DRODZE DO SUKCESU

Budowa kultury sukcesu w przypadku selekcjonera to praca wielotorowa. Przede wszystkim należy zrozumieć, że o ile zwyciężanie na boisku jest zawsze najważniejsze, bo liczy się przede wszystkim osiągnięty cel, to w przypadku funkcji selekcjonera reprezentacji Polski, jego praca nie kończy się wyłącznie na boisku. Ważny jest wizerunek selekcjonera również poza boiskiem. Stara przysłowia trenerska mówi, że jeśli w pracy obstawisz się przyjaciółmi, to będziesz czuł się komfortowo, ale jeśli obstawisz się profesjonalistami, którzy w wielu dziedzinach są mądrzejsi od ciebie, to sam staniesz się lepszym trenerem. Dlatego codziennie należy doskonalić samego siebie, inwestować w swój własny bank wiedzy, doświadczeń i umiejętności, albowiem przez pierwszy okres pracy, selekcjoner poznaje samego siebie w nowym miejscu pracy. Nikt nie uczy, jak być selekcjonerem. Dopiero każdy, kto taką funkcję obejmie, sam musi się z tym wyzwaniem zmierzyć. Dopiero kiedy pozna się presję wywieraną przez media i kibiców, a w przypadku reprezentacji Polski jest ich około 28 milionów, bo tyle osób przyznaje się do zainteresowania wynikami kadry, to trener sam musi odpowiedzieć sobie na pytanie, czy się do tej pracy nadaje, czy nie?!

Trener musi być liderem w szatni i poza nią, jeśli zaczyna mieć obawy czy wątpliwości, to są to pierwsze znaki, że traci panowanie nad zespołem i nad wynikami drużyny. Wiele osób chce mieć wpływ na powołania piłkarzy i stara się podpowiadać selekcjonerowi. Jeśli trener ulegnie raz, komukolwiek, to jest to pierwszy sygnał, że trzeba pakować walizki. Reprezentacja musi być wyłącznym projektem autorskim selekcjonera, tylko wtedy ma szansę na zademonstrowanie własnej filozofii futbolu.

W pracy selekcjonera kluczową rolę odgrywają media. Selekcjoner jest osobą, która prawie codziennie znajduje się w mediach. Jako lider najważniejszej reprezentacji w kraju, staje się również liderem dla milionów kibiców. A więc staje się kreatorem atmosfery, jaka tworzy się wokół reprezentacji. Jest osobą zapraszaną do programów, nie tylko sportowych, i jest osobą opiniotwórczą w wielu różnych niefutbolowych tematach. Dlatego rola funkcji zawodowej selekcjonera jest o wiele bardziej złożona aniżeli zajmowanie się tylko zespołem. Selekcjoner musi wiedzieć wszystko na tematy zawodowe, ale także powinien być kompetentny w zakresie wielu innych dziedzin naszego życia. Tak powoli będzie zaskarbiał sobie szacunek w różnych opiniotwórczych środowiskach i budował swój społeczny autorytet.

ADAM NAWAŁKA I SZKOŁA TRENERÓW

Adam Nawalka jest jednym z absolwentów Szkoły Trenerów PZPN. Przeszedł w niej wszystkie szczeble edukacyjne i – jak było widać po wynikach zespołów klubowych, szczególnie Górnika Zabrze – był uważnym jej słuchaczem. Obecnie legitymuje się trenerskim dyplomem międzynarodowym UEFA PRO, który właśnie w tej szkole otrzymał. Absolwenci Szkoły Trenerów PZPN pracują w Ekstraklasie, w pierwszej lidze i ligach niższych klas rozgrywkowych. Nauczają piłki nożnej dzieci i młodzież w Polsce i zagranicą. Ale chlubę Szkole Trenerów przynoszą ci absolwenci, którzy prowadzą najważniejsze zespoły w kraju. Adam Nawalka jest kolejnym absolwentem Szkoły Trenerów PZPN przy AWF Warszawa, który dostąpił zaszczytu poprowadzenia reprezentacji narodowej.

ADAM NAWAŁKA I PIERWSZE MECZE REPREZENTACJI

Adam Nawalka na długo przed oficjalnym ogłoszeniem jego nazwiska przez PZPN, otrzymał sygnał, że będzie selekcjonerem polskiej reprezentacji. Dlatego miał wiele czasu, aby oprócz pracy klubowej, spokojnie selekcjonować i przygotowywać się do roli najważniejszego szkoleniowca w Polsce. Niestety, pierwsze mecze pod jego batutą pokazały, że wciąż w selekcji i pracy z drużyną narodową zwyciężają do-





**SZKOŁA
TRENERÓW**
PZPN

4 listopada 2013 roku na Wydziale Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, rozpoczęła działalność – w nowej formule – Szkoła Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Po wieloletniej współpracy z AWF w Warszawie, władze PZPN postanowiły zmodyfikować strategię kształcenia i dokształcania trenerów piłki nożnej. Na nowoczesnych obiektach sportowych i dydaktycznych w Białej Podlaskiej rozpoczęto w pełni samodzielnie proces edukacji trenerów zgodnie z wymogami Konwencji Trenerskiej UEFA. Ośrodek szkolenia w Białej Podlaskiej ma wszelkie formalne przesłanki, by realizowane tutaj kursy spełniały najwyższe standardy europejskie, zgodne z wymogami UEFA.

Powszechnie krytykowana jest, szczególnie w mediach, tzw. „polska szkoła trenerska”. Ale do tej pory polscy trenerzy szkoleni byli w kilkudziesięciu ośrodkach na terenie całej Polski. To nie tylko PZPN ich kształcił, ale to PZPN często był krytykowany za poziom polskich kadr szkoleniowych. Tym razem PZPN, otwierając swój ośrodek szkolenia kadr trenerskich w Białej Podlaskiej, ma nadzieję wygenerować nowy, pozytywny impuls w tym zakresie.

Oto ramowy program kursów, jakie planuje się prowadzić w nowej szkole:

1. Kurs kształcenia trenerów UEFA PRO – przeznaczony dla trenerów posiadających dyplom UEFA A i określony wymogami PZPN staż zawodowy;
2. Kurs kształcenia trenerów UEFA A Elite Yought – przeznaczony dla trenerów posiadających dyplom UEFA A

Szkoła Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej



Szkoła Trenerów PZPN

Leszek Cicerko
Wykładowca
Szkoły Trenerów
PZPN



i określony wymogami PZPN staż zawodowy;

3. Kurs kształcenia trenerów UEFA A – przeznaczony dla trenerów posiadających dyplom UEFA B i określony wymogami PZPN staż zawodowy;

4. Kurs zintegrowany kształcenia trenerów UEFA B + A – przeznaczony dla byłych wybitnych piłkarzy profesjonalnych (z minimalnym stażem 7 lat gry w zespołach byłej I Ligi oraz Ekstraklasy);

5. Kurs kształcenia trenerów UEFA A Wyrównawczy – przeznaczony dla trenerów posiadających państwowy dyplom trenera I lub II klasy;

6. Kurs kształcenia trenerów bramkarzy Goalkeeper Coach UEFA A – przeznaczony dla trenerów posiadających dyplom UEFA B lub bramkarzy z minimalnym stażem 5 lat gry w zespołach I Ligi oraz Ekstraklasy.

– Wybór Białej Podlaskiej na miejsce kształcenia trenerów nie był przypadkowy – przyznał na uroczystej inauguracji Szkoły Trenerów prezes PZPN, Zbigniew Boniek. – Do tej pory szkoła mieściła się na terenie warszawskiej AWF,



Gmach Centralnego Laboratorium Diagnostyki Treningu

której jesteśmy wdzięczni za długoletnią współpracę, ale przyszedł czas na zmiany. Nowy budynek, będący w całości użytkowany przez PZPN (razem z położonym obok boiskiem), znajduje się na terenie Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej stołecznej AWF. Dzięki nowej loka-

Laboratorium kontroli treningu



Ośrodek szkolenia w Białej Podlaskiej ma wszelkie formalne przesłanki, by realizowane tutaj kursy spełniały najwyższe standardy europejskie, zgodne z wymogami UEFA





Wszyscy słuchacze kursu UEFA Pro w pełnej krasie



Stefan Majewski, nowy dyrektor Szkoły Trenerów PZPN

Szkołą kieruje Departament Szkolenia PZPN. Obowiązki dyrektora pełni Stefan Majewski, a zastępcy Dariusz Pasieka. Obaj są absolwentami kolońskiej szkoły trenerów. Jak podkreślił prezes Zbigniew Boniek – będą przebywali w ośrodku w Białej Podlaskiej na co dzień i wspólnie z reprezentantem PZPN, a jednocześnie pracownikiem naukowym Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Leszkiem Cicerko, będą odpowiedzialni za jakość kształcenia, działalność szkoły od strony merytorycznej, jak i organizacyjnej.

Odbyła się już pierwsza sesja merytoryczna. Zjawili się wszyscy trenerzy uczestnicy. W gali inauguracyjnej działalność Szkoły Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej udział wzięli m.in.: Zbigniew Boniek, Adam Nawałka (nowy selekcjoner reprezentacji Polski), Antoni Piechniczek, Stefan Majewski, Henryk Kasperczak i Roman Kosecki. Lista znanych osobistości polskiej piłki nożnej była bardzo długa. Wykład inauguracyjny wygłosił Franco Ferrari, koordynator włoskiej szkoły trenerów w Coverciano, który następnego dnia poprowadził zajęcia teoretyczno-praktyczne dla kursantów UEFA PRO.

Biorąc pod uwagę wszystkie aspekty nowej Szkoły Trenerów, począwszy od infrastruktury poprzez stronę organizacyjną oraz założony wysoki poziom merytoryczny realizujący założenia programowe, Departamentu Szkolenia Polskiego Związku Piłki Nożnej oraz UEFA, należy optymistycznie zakładać, że wysokie standardy edukacji trenerów wymagane przez prezesa Zbigniewa Bonka oraz kierownictwo PZPN, zostaną osiągnięte. Potwierdzające powyższe są słowa wypowiedziane przez dyrektora Szkoły Trenerów, Stefana Majewskiego po pierwszych dniach zajęć. – Bardzo cieszy nas, jako wykładowców, w pełni profesjonalne podejście kursantów do zajęć, ich wiara, że znacznie podwyższą swoje kwalifikacje, a także znakomita interpersonalna atmosfera w grupie – zakończył.



Franco Ferrari oczarował wszystkich podczas pierwszego wykładu



Dariusz Pasieka, wicedyrektor Szkoły Trenerów



Jerzy Sadowski, prorektor Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu



Andrzej Strejla na otwarciu Szkoły Trenerów PZPN

lizacji cały system kształcenia trenerów będzie ujednolicony. Wszystko mamy w konkretnym miejscu, za całość odpowiada wyłącznie PZPN. Tutaj warunki są znakomite. Szkoleniowcy mają do swojej dyspozycji salę wykładową, szatnie, świetlice, biura, pełnowymiarowe boisko trawiaste w znakomitym stanie. Kursanci mogą również korzystać z uczelni i jej wszystkich struktur, np. nowoczesnej hali do gier, basenu, siłowni i gabinetu odnowy, centrum badań, gdzie znajdują się nowoczesne laboratoria badawcze, w których będą przeprowadzane badania fizjologiczne, biomechaniczne, które w przyszłości będą wykorzystywane przy pracy trenerów. To absolutne novum – do tej pory żaden ośrodek szkolący trenerów nie korzystał z badań naukowym na najwyższym światowym poziomie, a Uczelnia w Białej Podlaskiej nam to zapewnia. Dlatego nie było wątpliwości, gdy zastanawialiśmy się nad wyborem nowego miejsca dla naszej szkoły. Oddalenie Szkoły Trenerów PZPN od Warszawy nie stanowi żadnej przeszkody. To praktyka stosowana w piłkarskiej Europie. Francuzi, Włosi czy Niemcy też „uciekli” ze swoich stolic, mają w zupełnie innych miejscach szkoły trenerskie. Władze PZPN nie mają żadnych wątpliwości, co do lokalizacji ośrodka. To idealne miejsce z odpowiednią infrastrukturą. Trenerzy skupią się tutaj na nauce

i wymianie doświadczeń – dodał Zbigniew Boniek.
Jeszcze kilka miesięcy temu szkoleniowcy sceptycznie odbierali ideę utworzenia szkoły z dala od Warszawy. – Później zdaliśmy sobie sprawę, że dzięki temu będziemy ściślej ze sobą współpracować. To bardzo ważne, aby wymieniać się na bieżąco uwagami, z resztą cała organizacja jest na bardzo wysokim poziomie, co znacznie podnosi prestiż PZPN, miasta i białskiej AWF – podkreślił pod koniec pierwszej trzydniowej sesji zajęć Maciej Huzarski, jeden z trenerów-uczestników kursu UEFA PRO.
Jerzy Sadowski, prorektor Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu, uważa, że powołanie placówki w Białej Podlaskiej jest początkiem nowej koncepcji i jakości polskiego futbolu. – Nie-

Słuchacze, władze PZPN i uczelni Białej Podlaskiej podczas inauguracyjnego wykładu



Szkoleniowcy mają do swojej dyspozycji salę wykładową, szatnie, świetlice, biura, pełnowymiarowe boisko trawiaste w znakomitym stanie

bawem przy naszej uczelni powstanie Naukowe Centrum Wspomagania Treningów w Piłce Nożnej, z którego korzystać będą m.in. uczestnicy kursów trenerskich PZPN – poinformował.

O najwyższe uprawnienia trenerskie w Europie (dyplom UEFA PRO) starają się w Białej Podlaskiej najlepsi polscy trenerzy posiadający dyplom UEFA A, którzy pozytywnie zdali egzamin kwalifikacyjny. Zajęcia na kursie UEFA PRO potrwać około dwóch lat, a co rok będzie ogłaszany kolejny nabór. Po egzaminach na każdym z kursów pozostanie po 20 uczestników. Zajęcia teoretyczno-praktyczne będą najczęściej odbywały się raz w miesiącu przez trzy dni. Grupa wykładowców jest otwarta, chcemy zaczynać każdą sesję od zajęć z udziałem jakiejś osobistości trenerskiej polskiej lub zagranicznej. Oczywiście w szkoleniu trenerskim na UEFA PRO zostaną pominięte miesiące, gdy trenerzy są na zgrupowaniach, czyli luty i lipiec.

Pomysł przeniesienia Szkoły Trenerów PZPN jest rezultatem rozpoczętych przed rokiem przez nowe władze PZPN zmian. Przez ten czas bardzo istotnie zreformowano system zarządzania polską piłką, rozpoczęto reorganizację systemu rozgrywek ligowych, zajęto się poprawą systemów współzawodnictwa dzieci i młodzieży (m.in. wprowadzenie rozgrywek Centralnej Ligi Juniorów).

O najwyższe uprawnienia trenerskie w Europie (dyplom UEFA PRO) starają się w Białej Podlaskiej najlepsi polscy trenerzy posiadający dyplom UEFA A



Marcin Dorna i Adam Nawałka

Specyfika pracy trenera bramkarzy w piłce nożnej

Jarosław Tkocz
Trener bramkarzy
Reprezentacji
Narodowej,
dyplom UEFA A



Bramkarze różnią się od zawodników z pola. Celem każdego piłkarza jest zwycięstwo. Dla zawodnika z pola oznacza to strzelanie goli. Zdobywanie bramki to najlepsze uczucie dla piłkarza. Ale w przypadku bramkarza jest odwrotnie – za wszelką cenę musi chronić swoją bramkę.

Bramkarz potrzebuje specyficznego rodzaju osobowości, aby móc sprostać wymaganiom tej pozycji. Musi być odważny i pewny siebie, by wygrać pojedynki 1x1 jak najczęściej, i jak skutecznie bronić strzały wykonywane w kierunku jego bramki. Nierzadko wbrew zdrowemu rozsądkowi bramkarz musi rzucić się pod nogi nacierającego za-

Bez wątpienia bramkarz jest bardzo ważną postacią każdego zespołu. Jego rola jest bardzo specjalistyczna, z dużą dozą odpowiedzialności spoczywającej na jednej osobie. To właśnie bramkarz może wygrać lub przegrać mecz, dlatego musi posiadać pewne cechy i umiejętności, niezbędne do gry na tej pozycji.

wego. Bramkarz musi umieć „czytać” grę i wpływać na nią tak, by działała na jego korzyść. Dlatego ważne jest, aby rozumiał taktykę zespołu i umiał dostosować się do niej tak, aby wspierać grę i „czytać” wszystkie sytuacje, które mogą powstać podczas jej trwania. Najwyższej klasy bramkarze, to tacy, którzy prawie nie robią błędów. Takim zachowaniem sprzyja takie elementy wytrebowania, jak: refleks, zwinność, szybkość ruchu, poczucie równowagi i koordynacja ruchowa.

Bramkarze są różnej postury. Nie ma zasad, jaka wysokość ciała czy sylwetka jest wymagana. Jednakże pierwszą oznaką zaostżenia tych kryteriów sta-

CECHY DOBREGO BRAMKARZA

- ✓ Osobowość
- ✓ Umiejętności techniczne
- ✓ Inteligencja taktyczna
- ✓ Siła mentalna i fizyczna
- ✓ Wiara i pewność siebie

rzucając się, podczas gdy mały bramkarz może być bardziej zwinny i zdolny rzucić się szybciej. Jednak, niezależnie od wzrostu, każdy bramkarz musi opanować wszystkie techniki bronięcia, jeśli chce osiągnąć sukces w grze na swojej pozycji.

Szybkość jest ważną częścią motoryczności bramkarza, nie tylko podczas radzenia sobie ze strzałami czy sytuacjami 1x1, ale także w sytuacjach, gdy przejmie on rolę libero. Efektywny bramkarz potrzebuje szybkości umysłu w celu podejmowania szybkich decyzji w odpowiednim momencie. Ten czynnik odnosi się także do szybkiego reagowania i zwinności – bramkarz może być zmuszony szybko zmienić kierunek ruchu w celu obrony, zwłaszcza jeśli obrońca odbije piłkę lub zasłoni mu pole widzenia.

Bramkarz musi być zawsze „szefem pola karnego”. I to bez względu na jego parametry budowy somatycznej. Zadaniem bramkarza jest komunikowanie się z obrońcami i organizowanie ich gry w taki sposób, aby mógł on zająć się ochroną bramki. Jednak nie każda piłka w polu karnym może być wylapana przez bramkarza. Dlatego musi on umieć wydawać głośne i jasne polecenia obrońcom tak, aby umieli skutecznie zaradzić niebezpieczeństwu.

Dobra komunikacja z partnerami ułatwia pracę bramkarzowi. Zarówno mecze treningowe, jak i mistrzowskie, wymagają pełnego skupienia bramkarza tak, aby był on cały czas świadomy tego, co się dzieje wokół niego. Mentalność oraz odporność psychiczna bramkarza są dla jego interwencji niezwykle ważne i dlatego należy się na tej strefie jego osobowości konsekwentnie koncentrować podczas wszystkich treningów i gier.

TRENER BRAMKARZY

Trener bramkarzy może wyszkolić golkipera według najlepszych standardów. Bardzo trudno jest jednak sprawić, aby bramkarz był odważny. A odwaga jest niezwykle ważną cechą dla bramkarza – musi on zawsze być gotowy do tego, by rzucić się wprost pod nogi rywala, musi szybko (i odważnie!) podejmować wiele innych decyzji, nie bacząc na ryzyko popełnienia błędu. I to na oczach tysięcy ludzi.

Pewność siebie także odgrywa ważną rolę u bramkarza. Wiara w siebie będzie wzmocniona poprzez sprawdzenie taktyki meczowej w czasie treningu oraz poprzez trening nietrawnej sztuki utrzymania pełnej koncentracji w długim czasie,

Przemysław Tytoń



NIEZBĘDNE WŁAŚCIWOŚCI MENTALNE I PSYCHICZNE BRAMKARZA

- ✓ Odwaga
- ✓ Poświęcenie
- ✓ Koncentracja
- ✓ Pozytywne nastawienie do treningu
- ✓ Umiejętność podejmowania decyzji

nawet wtedy, gdy na zajęciach niewiele się dzieje. To istotna specyfika gry na tej pozycji. Trener powinien rozpoznać silne strony gry bramkarza i odpowiednio je wzmocnić, co stworzy u niego poczucie większej pewności siebie i gotowości do gry. Jednakże bramkarz sam musi stworzyć swoją siłę mentalną tak, aby być przygotowanym na trudne momenty. Oznacza to radzenie sobie z porażkami wynikającymi z popełnianych błędów. Czasami jeden błąd bramkarza może zaważyć na wyniku meczu. Bramkarz będzie często zadawał trenerowi pytania: „Dlaczego popełnił błąd i co zrobił źle?”. A trener musi być przygotowany na udzielenie odpowiedzi. Ponad wszystko trener nie może stracić wiary w bramkarza, musi umieć wzmocnić pozytywne aspekty jego gry, a jednocześnie analizować błędy.

Bramkarza trzeba trenować i przygotowywać codziennie. Jednak jeden błąd podczas meczu może zniszczyć cały tydzień treningów. Nikt nie potrafi powiedzieć, dlaczego piłkarze nie mogą utrzy-

Jarosław Tkocz podczas pierwszego treningu reprezentacji Polski

mywać wspaniałej formy każdego tygodnia. Wielu bramkarzy przed grą odprawia pewnego rodzaju rytuały, co przygotowuje ich psychicznie i ciało do czekającego ich stresu, jednocześnie pomagając im skupić się na zbliżającym meczu. Jednym z przykładów zmian zachodzących



w piłce nożnej jest fakt, że większość najlepszych klubów zatrudnia teraz psychologa. Ich zadaniem jest praca z zespołem w celu „wyciągnięcia” z każdego piłkarza jego najlepszych cech. Celem psychologa jest także określenie indywidualnych aspiracji graczy na boisku, przez co mogą oni polepszyć komunikację i współpracę zespołową. Psycholog ma pomagać wszystkim graczom, może także pomóc bramkarzowi, np. poprzez wspomaganie jego wyobraźni przed meczem. Bramkarz wyobraża sobie siebie łapiącego piłki i broniącego strzały, przez co pozytywnie nastawia się do gry. Co więcej, łagodzenie poprzednich niepowodzeń zwiększa jego odporność na podobne sytuacje w przyszłości, a wzmocnienie pozytywnych myśli pomaga odbudować albo zwiększyć wiarę w siebie. Światowej klasy bramkarz niemiecki, Oliver Kahn, powiedział: „Znam strach, znam lęk, znam obawę przed popełnieniem błędu czy przed porażką. Wtedy nie potrafisz myśleć przejrzysto. Strach całkowicie panuje nad tobą”.

Bramkarze są bardziej wyizolowani aniżeli zawodnicy z pola jeśli chodzi o celebrowanie zwycięstwa, jak i radzenie sobie np. z popełnionym błędem. Stare boiskowe porzekadło głosi: bramkarz myli się tylko raz. Ponieważ bramkarz jest ostatnim bastionem strzegącym bramki i musi posiadać mentalną siłę zwalczania w sobie wszelkich wątpliwości oraz zachowania równowagi emocjonalnej, także wtedy, kiedy drużyna wygrywa. O stopniu tego emocjonalnego pobudzenia świadczy chociażby fakt, że bramkarz, nie mając przecież w czasie meczu zbyt dużego obciążenia fizycznego, traci podczas 90 minut gry do dwóch kilogramów wagi. Główne aspekty psychologii, do których należy odnosić się w procesie treningowym, to: budowanie pewności siebie, polepszanie koncentracji, radzenie sobie z konkurencją, błędami i krytyką oraz praca nad wyobraźnią.

Najlepsi bramkarze mają jedną wspólną cechę, mianowicie prezentują zwycięską postawę. Doświadczeni golkiperzy zapewniali swoich kolegów z drużyny, że nadzorują wszystko i oferują swoją pewność siebie wraz ze swoimi zdolnościami. Doskonały przykład natchnionego bramkarza i przywódcy pojawił się na mistrzostwach Europy w 1992 roku. Wygraną drużyną była Dania, na której czele stał Peter Schmeichel. Był on „skłłą” dla całej drużyny i całego narodu, który dotąd w historii nie wygrał żadnej ważnej sportowej imprezy. Swoją obecnością i „zwycięską postawą” natchnął on całą drużynę pewnością siebie i wiarą w końcowy sukces. Jego obecność i umiejętność wykonywania wyjątkowych obron nie tylko podnosiła na duchu drużynę, ale także zniechęcała przeciwników.

Będąc trenerem, planując sesję treningową, zawsze należy wziąć pod uwagę liczbę bramkarzy, ich wiek, zdol-



wodnika i w jakiś sposób powstrzymać jego atak. Niestety, bramkarz może grać wyśmienicie przez 89. minut, a następnie zrobić jeden, jedyny błąd, który zrukuje wynik całego zespołu oraz pozytywną ocenę jego gry. Dlatego bramkarz musis posiadać wszystkie wymienione powyżej cechy, aby sprostać wymaganiom gry.

O bramkarzu we współczesnym futbolu można powiedzieć, że jest piątym obrońcą. Posiadanie przez niego dużych umiejętności taktycznych w momencie rozpoczęcia (po przechwyceniu piłki) akcji ofensywnej swojego zespołu ma wręcz kluczowe znaczenie dla powodzenia kontrataku, jednej z najsukcesowniej form atakowania zespo-

ło się zatrudnienie Petera Schmeichela przez Manchester United. Zmieniło ono spojrzenie na tę kwestię managerów i trenerów bramkarzy w Anglii. Nagle wzrost i postura pomagająca wypełnić bramkę stała się ważną dla wszystkich klubów. Obrońcy zyskują dodatkową pewność, wiedząc, że za nimi na linii bramkowej stoi olbrzym, którego napastnicy muszą pokonać. Większe wymiary zwiększają zasięg bramkarza i dodają mu atutów podczas radzenia sobie ze strzałami i dośrodkowaniami. Jednakże są także i wady – niektórzy wysocy bramkarze nie zawsze „atakują” dośrodkowania w taki sposób, w jaki powinni. Inną wadą dużych bramkarzy może być to, że mają dłuższą drogę do pokonania

Wojciech Szczęsny nawet na każdym treningu daje z siebie wszystko. Tym razem rzucił się pod nogi Waldemara Soboty

ności i dostępną infrastrukturę. Należy także pamiętać o używaniu odpowiedniej wielkości piłek dla danej grupy wiekowej (rozmiar 3 dla 9-11-latków, 4 dla 12-14-latków, 5 od 14 roku w górę). Trener powinien wprowadzać zasady szkolenia w etapach, rozpoczynając od poziomu wstępnego i rozwijając je razem z postępowaniem bramkarzy. Poprzez pracę etapami trener może rozwijać technikę w celu sprostania wzrastającym wymogom gry bramkarzy w kolejnych grupach wieku.

Trener musi być zawsze świadomy powrotu bramkarza do treningów po kontuzji. Powinien być powiadomiony przez sztab medyczny odnośnie obciążenia, jakie bramkarz może już wykonywać

Wszystkie sesje muszą zawierać polecenia od trenera, w końcu to trener kieruje sesją i to trener jest liderem, który ma wywołać oczekiwany progres umiejętności. Trzeba zatem używać pochwał, umiejętnie diagnozować błędy, utrzymywać optymalny poziom koncentracji (szczególnie u młodzieży) – wtedy takie treningi na pewno okażą się pożyteczne. Tylko pamiętajmy – trener musi prezentować taką postawę więcej niż jeden raz, musi zatem być cierpliwy!

Obecnie managerowie klubów zdają sobie sprawę z wagi wyspecjalizowanej roli trenera bramkarzy. Powszechnie uważa się, że trener bramkarzy powinien sam kiedyś grać na tej pozycji, aby być zdolnym szkolić efektywnie. Nie jest waż-

GŁÓWNE POWODY BŁĘDÓW W GRZE BRAMKARZA

- ✓ Słaba technika
- ✓ Niewłaściwe decyzje
- ✓ Brak koncentracji
- ✓ Przyjęcie złej pozycji wyjściowej

respekt bramkarza, zawsze wyciągnie z niego to, co najlepsze.

Trening powinien być określony, mierzalny oraz powiązany z czasem. Próby wymuszenia dłuższej sesji, zwłaszcza kiedy bramkarz zaczyna robić błędy, tylko podważa jego zaufanie do trenera. Są trzy główne powody pojawiania się u bramkarza, w trakcie treningów, błędów: próbowanie zbyt mocno, zmęczenie, spadek zaufania.

Planując sesje trener zawsze powinien kłaść nacisk na jakość wykonywania ćwiczeń, a nie na ich ilość. Technika jest najważniejszym aspektem gry bramkarza na każdym poziomie i ciągła praca nad podstawowymi technikami, poprawi zarówno poziom sportowy bramkarza, jak i jego skuteczność podczas meczu. Wszystkie błędy muszą być szybko diagnozowane przez trenera, który może być zmuszony do demonstrowania poprawnego wykonania danej, błędnie wykonywanej techniki. Taki pokaz poprawności wzbudza zazwyczaj w bramkarzach zaufanie do trenera i tym samym zwiększa jego autorytet.

Wszyscy bramkarze robią błędy na treningu, lecz metodyczna wiedza trenera powinna je korygować. Zadaniem trenera jest prowadzenie bramkarza w stronę osiągnięcia jak najwyższej skuteczności w grze, czyli w rezultacie zachowania czystego konta w meczu. Główne obszary techniki bramkarskiej na poziomie podstawowym to umiejętności łapania piłki i odpowiedniego poruszania się tak, aby mógł on reagować w każdej sytuacji. Zadane z nich nie będzie osiągnięte bez drugiego. Jak mawiają praktycy: „Tam gdzie idą stopy, muszą podążać ręce”. W zasadzie to górna część ciała zapoczątkowuje ruch jako pierwsza, a natychmiast po niej ruszają kończyny dolne. Celem gry bramkarza jest złapanie piłki, dzięki czemu drużyna odzyskuje inicjatywę i może przejść z obrony do ataku. Jednak głównym zadaniem bramkarza jest zachowanie czystego konta, co będzie wymagało użycia technik ćwiczonych na sesjach treningowych. Te techniki to: poprawne ustawienie się, ocena i przewidywanie, dobra komunikacja z obrońcami. Podstawą wszystkich technik podstawowych jest pewna praca nóg i bezpieczna gra rękami. Jeśli bramkarz opanuje te elementy gry, niewątpliwie polepszy swoje umiejętności ustawiania się i chwytania piłki.

Celem każdego bramkarza jest idealna gra podczas meczu, a praca na sesjach treningowych na faktycznych sytuacjach, które występują podczas spotkania. Takie podejście wytworzy dobre nawyki i przygotowuje bramkarza do radzenia sobie w meczowych sytuacjach. Pracując z obrońcami, bramkarz wyprac-



Lukasz Fabiański

kuje porozumienie z nimi i ustala jasne zasady komunikacyjne, czyli mówią inaczej – ustalają wspólne zachowania w sytuacjach, jakie zachodzą podczas meczu.

Jako, że bramkarze oceniani są głównie przez przyrząd błędów, które popełniają, trener musi pracować nad programem treningu i ćwiczeń nakierowanym na ich zmniejszenie.

Organizowanie sytuacji meczowych podczas treningu bardzo pomaga bramkarzowi w korygowaniu tych obszarów, co w rezultacie pozwala mu osiągnąć wymagane reakcje i odpowiednie techniki bronienia.

WIEK BRAMKARZA

Bez względu na wiek czy doświadczenie, bramkarz ma jeden cel – za wszelką cenę zapobiec utracie gola. Cel ten jest wpajany bramkarzom od młodego wieku, czyli pod tym względem trenowanie młodych bramkarzy nie będzie różniło się od trenowania do-

Podczas pracy z młodymi bramkarzami ważnym czynnikiem jest odpoczynek. Młodzi bramkarze w porównaniu z dorosłymi mają ograniczoną zdolność koncentracji



Efektowne interwencje Wojciecha Szczęsnego w meczu z Irlandią

rosłych. Jednakże siła fizyczna i odporność psychiczna będzie rozwijała się zgodnie z ontogenezą, czyli skala obciążeń treningowych musi uwzględniać etap rozwoju biologicznego. Mięśnie i kości młodych bramkarzy rozwijają się w różnym tempie i musi to być brane pod uwagę, ponieważ błędny trening może mieć negatywny wpływ na ich zdrowie. Wiadomo, że mięśnie są mocniejsze od kości, ale muszą one być odpowiednio rozwijane, aby zapobiec zerwaniu ścięgien lub więzadeł. Jednocześnie należy pamiętać o wzroście kości

i zapobiec ich uszkodzeniu. Pod tym względem trener musi stonować intensywność treningów dla młodych bramkarzy, unikając zbyt długich rozgrzewek, czy zbyt intensywnych ćwiczeń.

Metody treningu dorosłych muszą być zmodyfikowane i wprowadzone jako niezbyt intensywne sesje odpowiednio dla młodszych bramkarzy. Należy koncentrować się na umiejętnościach i technice, a nie na sile. Także warunki pogodowe mają duży wpływ na wysiłek młodych bramkarzy. W lecie organizm młodego bramkarza szybciej wyczerpuje energię i łatwo się odwadnia, natomiast w chłodnych okresach organizm szybciej wychładza się, dlatego trzeba odpowiednio dostosować zakres ćwiczeń.

Podczas pracy z młodymi bramkarzami ważnym czynnikiem jest odpoczynek. Młodzi bramkarze w porównaniu z dorosłymi mają ograniczoną zdolność koncentracji, także ciągnące się intensywne ćwiczenia mogą wpłynąć na ich jakość i pewność siebie bramkarza.

Plan treningu powinien być dopasowany do wieku i umiejętności bramkarzy. W wieku 9-16 lat sesje treningowe nie powinny trwać łącznie ponad 90 minut (w tym po około 15 minut na rozgrzewkę i rozluźnienie). Podczas wprowadzenia do sesji treningowych dla młodych bramkarzy następujące punkty pomagają osiągnąć cel: tłumaczenie i demonstrowanie, dopasowanie ćwiczeń do wieku i umiejętności, ocena wykonania poprzez dyskusję, chwalenie dobrego wykonania.

Młodzi bramkarze rozwijają umiejętności w różnym tempie – niektórzy instynktownie przyswajają poprawne techniki, lecz mimo tego należy im przypominać o potrzebie dążenia do perfekcji na treningu. Podczas pracy z młodymi bramkarzami należy pamiętać, że nowi bramkarze potrzebują około 2-3 tygodni, aby poczuć się komfortowo w nowym otoczeniu – w tym okresie ich wyniki mogą być gorsze na skutek stresu i zniechęcenia.



PAMIĘTAJMY! MŁODZI BRAMKARZE W PORÓWNIANIU Z DOŚWIADCZONYMI BRAMKARZAMI

- ✓ Wolniej podejmują decyzje
- ✓ Mają ograniczoną zdolność przyswajania informacji
- ✓ Wolniej reagują w trudnych sytuacjach
- ✓ Mają krótsze okresy koncentracji
- ✓ Nie umieją realistycznie ocenić swoich możliwości



oraz jaki okres czasu jest przewidywany do powrotu do pełni zdrowia. Trener musi być świadomy kontuzji, a także musi umieć ją dostrzec, zwłaszcza pracując z młodymi bramkarzami, jako że mogą oni nie zawsze przyznać się do kontuzji. To może przedłużyć okres dochodzenia do zdrowia, a nawet spowodować długoterminowe problemy. Trener musi prowadzić dialog z bramkarzami przez cały czas i przekonać ich do świadomej samokontroli.

Sposób trenowania powinien być zawsze pozytywny. Z zawodowymi bramkarzami trener musi zawsze dążyć do perfekcji i utrzymywać ich w ryzach a także być konsekwentnym. Z młodymi bramkarzami, można użyć sesji „pytania i odpowiedzi”, która powinna pomóc im ocenić własne błędy i ulepszyć technikę podczas meczów i treningów.

ny poziom na jakim grał, lecz to że doświadczył wlotów i upadków podczas gry, i czy ma wiarę w to, że potrafi szkolić w każdym z pięciu głównych obszarów trenowania. Do tych obszarów, w których trener bramkarzy powinien czuć się kompetentnym, zaliczamy: motywowanie, ocenianie, demonstrowanie, komunikowanie, diagnozowanie niepowodzeń.

Ważne jest, aby trener bramkarzy utrzymywał konsekwentne i metodyczne podejście do treningu, a jednocześnie był na tyle elastyczny, aby sprostać potrzebom każdego bramkarza. Poznanie bramkarzy swojej drużyny pomaga zidentyfikować ich mocne i słabe strony, co jest bezcenną wiedzą przy planowaniu sesji treningowych. Poprawnie wykonywane ćwiczenia rozwiją wiarę w siebie wśród bramkarzy, co przełoży się na ich grę w meczach. Trener, który zyska

Trener Tkocz i debiutant w kadrze – Rafał Lewczyński z Dolcanu Ząbki

Sposób trenowania powinien być zawsze pozytywny. Z zawodowymi bramkarzami trener musi dążyć do perfekcji i utrzymywać ich w ryzach a także być konsekwentnym





Artur Boruc paruje piłkę nad poprzeczką. Górą na Stadionie Narodowym była jednak Ukraina



Wojciech Szczęsny

**ZNAJOMOŚĆ
BRAMKARZA
OD STRONY
ŻYCIA
CODZIENNEGO**

- ✓ Ciągłe, niezachwiane wsparcie
- ✓ Ustanawianie celów
- ✓ Codzienna komunikacja
- ✓ Prowadzenie ciekawych, inspirujących zajęć
- ✓ Szczerość – Dobre wiadomości /Złe wiadomości
- ✓ Traktowanie bramkarza „po ludzku”
- ✓ Pomoc i zaufanie w trudnych chwilach
- ✓ Ocenianie bramkarskich występów indywidualnie, nigdy na forum drużyny.

są bardziej funkcjonalnymi sesjami, które następnie przerażają się bądź w ćwiczeniach fragmentów meczu, regularną grę lub grę na małym polu. To angażuje innych graczy do współpracy z bramkarzem.

Trening indywidualny bramkarza obejmuje zatem, przede wszystkim, następujące aspekty: praca nad siłą fizyczną i zwinnością, konkretne ćwiczenia w odniesieniu do techniki, przygotowanie psychiczne i mentalne. Po osiągnięciu tych celów, bramkarz może dołączyć do reszty zespołu i ćwiczyć taktykę meczową. Czasami należy desygnować bramkarza do gry w polu, co pozwoli mu poprawić technikę, np. przyjęć i podać piłki, oraz – ważne! – grę słabszą nogą. Mając na uwadze fakt, że rozpoczęcie akcji ofensywnej jest ważnym aspektem gry bramkarza, udział w grze jako zawodnik z pola, pomoże bramkarzowi zobaczyć ten aspekt z innego punktu widzenia. Pozwoli mu to lepiej czytać grę i konstruować kontrataki. Pod względem psychologicznym takie odwrócenie roli pozwoli bramkarzowi szybciej reagować na podobne sytuacje w meczu.

RELACJE TRENER-BRAMKARZ

Dla trenera czas spędzony z bramkarzem poza boiskiem jest równie ważny jak praca z nim podczas sesji treningowych. Rozmowa z bramkarzem powinna odnosić się przede wszystkim do analizy jego postawy w czasie meczu, a także na treningu. Nie poleca się analizowania postawy bramkarza natychmiast po meczu, ponieważ może to mieć na niego nega-



Wojciech Szczęsny w swoim żywiole

tywny wpływ, zwłaszcza jeśli popełnił tylko jeden błąd w spotkaniu. Kiedy bramkarz zda sobie sprawę z błędu i przyzna się do niego, będzie potrzebował wsparcia i odbudowania pewności siebie w celu przygotowania się do następnego meczu. Trener powinien dać bramkarzowi możliwość naprawy błędu – najpierw technicznie, a potem mentalnie. Należy pamiętać o zadawaniu otwartych pytań i o konstruktywnej, a nie agresyw-

datkowo pracować. Ocenianie błędów pomoże bramkarzom uczyć się na nich. Z punktu widzenia trenera bramkarzy, wsparcie jest pozytywną reakcją, która pomoże szybciej odreagować błąd. Trener jest pierwszą osobą, do której zwróci się bramkarz mający kryzys, więc musi on dać do zrozumienia bramkarzom, że mogą mu zaufać.

Przedstawione poniżej punkty prezentują moim zdaniem najważniejsze czyn-

tywacją) na drodze do mistrzostwa? Jeżeli rozmawia się z bramkarzem o sprawach, które nie odnoszą się tylko i wyłącznie do piłki nożnej, to daje mu się do zrozumienia, że interesujemy się nim, nie tylko jako uczącym się piłkarzem, ale także jako człowiekiem, który ma swoją rodzinę, miłość, problemy... Zrozumienie bramkarza ma bardzo duże znaczenie. Skoro każdy człowiek, każdy piłkarz, każdy bramkarz ma inną osobowość, to konieczne jest poznanie każdego z nich na poziomie indywidualnym.

Jakkolwiek byśmy nie kategoryzowali sztuki bronienia, jednoznacznie można stwierdzić, że jest ona jedną z najbardziej wymagających pozycji na boisku, a może i w sporcie. Polepszenie relacji z bramkarzem zwiększy szansę na: doskonalenie umiejętności, rozumienie gry, stawianie się lepszym..., a w konsekwencji do wygrywania meczów.

Wykonanie doskonałej obrony jest ogromnym przeżyciem dla bramkarza. Czasem nie ma znaczenia czy miała ona miejsce podczas MŚ czy podczas zwykłej sesji treningowej. Doskonała obrona jest po prostu doskonałą obroną. Niech o tym wie! Budowanie i podtrzymywanie w bramkarzu pewności siebie, pozwoli także drużynie na zwiększenie szansy na sukces. A o to przecież w sporcie wycelowanym chodzi!

Wykonanie doskonałej obrony jest ogromnym przeżyciem dla bramkarza. Czasem nie ma znaczenia czy miała ona miejsce podczas MŚ czy podczas zwykłej sesji treningowej. Doskonała obrona jest po prostu doskonałą obroną

nej krytyce. Należy wspólnie spróbować ustalić (tzn. trener i bramkarz) długoo- i krótkoterminowe cele.

Bez wątplenia ważną częścią roli trenera jest ocena bramkarzy i zachęcanie ich do ewaluacji własnych silnych i słabych stron w każdym meczu i każdej sesji treningowej. Jeśli będą potrafili to zrobić, wówczas będą zdolni do zidentyfikowania obszarów, nad którymi muszą do-

niki relacji trener-bramkarz. Zrozumienie znaczenia tej relacji umożliwi trenerowi uzyskać porozumienie z bramkarzem i zaoferowanie mu większej pewności. Zalicza się do nich:

Każdy trener, także bramkarzy, lepiej radzi sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych, kiedy z zawodnikami istnieje więź na poziomie osobistym. Np. odkrywanie, co jest dla nich motorem (mo-

**WYBRANE
POZYCJE
PIŚMIENICTWA
Z ZAKRESU
PROBLEMATYKI
SZKOLENIA
BRAMKARZY**

1. David Coles, „Goalkeeping, the specialist”, Wyd. The Crowood Press, 2003 r.
2. Dr Andy Cale, Roberto Forzoni, „Psychology for football”, Wyd. Hodder & Stoughton, 2004 r.
3. Gordon Banks, „Banksy: The Autobiography”, Wyd. Penguin Books, 2003 r.
4. Joseph Murphy, „Potęga podświadomości”, Wyd. Świat Książki, 1998 r.
5. Murray Steele, „Mental goalkeepers”, Scottish Football Association, presented at the Goalkeeping Licence Course, 2006 r.
6. Peter Shilton, Jason Tomas, „The magnificent obsession”, Wyd. World’s Work Ltd., 1982 r.
7. Ronald Reng, „The Keeper of Dreams: One Man’s Controversial Story of Life in the English Premiership”, Wyd. Yellow Jersey Press, 2003 r.
8. Steve Welham, „Understanding the mental side of goalkeeping”, Newsletter Keeperstop, 2006 r.



Tomasz Kuszczak czule przytula piłkę

Przygotowanie motoryczne w piłce nożnej

W dniach 26-29 sierpnia 2013 gościliśmy w Istambule na szkoleniu UEFA „Przygotowanie motoryczne w piłce nożnej” – drugim Seminarium Pilotażowym.

Zbigniew Jastrzębski

Konferencję na temat przygotowania motorycznego w piłce nożnej zorganizowała UEFA pod przewodnictwem Dyrektora Technicznego Ioan'a Lupescu w hotelu Limak Eurasia w Istambule. Na wstępie należy zaznaczyć, że warunki do uczestnictwa były znakomite. Można było zaobserwować pełny profesjonalizm na każdym etapie konferencji, począwszy od warunków socjalnych, a skończywszy na przygotowaniu sal wykładowych, wizualizacji wykładów, tłumaczeniach itd.

Merytoryczną część konferencji poprowadzili zaproszeni przez UEFA wykładowcy:

- Dr Paul Balsom – trener przygotowania motorycznego reprezentacji A w piłce nożnej;



ZDJĘCIA: PIOTR MARANDA

- Profesor Jan Ekstrand – I-szy zastępca przewodniczącego Komisji Medycznej UEFA;

- Andreas Morisbak – Starszy Doradca Norweskiej Federacji Piłki Nożnej, Instruktor Techniczny UEFA;

- Sigmund Apold-Aasen – Dyrektor Oddziału Fizjologii Norweskiego Centrum Doskonalenia w Piłce Nożnej.

Poziom wykładów był bardzo wysoki, zarówno pod względem naukowym, jak też praktycznym. Wyjątkową grupę stanowili też zaproszeni goście:

- Dr Luis Serratos – były lekarz Realu Madryt,

- Darcy Norman – trener przygotowania motorycznego reprezentacji A Niemiec w piłce nożnej;

- Fatih Terim – były trener Galatasaray Stambuł, obecnie selekcjoner reprezentacji Turcji;

- Stewart Gill – wiceprezes Stowarzyszenia Wysiłku Sportowego.

Dr Luis Serratos wygłosił wykład na temat urazów spowodowanych przeciążeniami wysiłkowymi w grupach młodzieżowych piłkarzy nożnych, przede wszystkim, w oparciu o własne doświadczenia z pracy w Realu Madryt. Z kolei Darcy Norman zaprezentował praktyczne zajęcia treningowe: rozgrzewkę przedmeczową oraz trening w formie małych gier. Ciekawymi doświadczeniami podzielił się Fatih Terim. W konferencji wzięło udział siedemnaście federacji piłkarskich, przede wszystkim z Europy środkowo-wschodniej. Polski Związek Piłki Nożnej reprezentowali Piotr Maranda i Zbigniew Jastrzębski.

Od pierwszego dnia konferencji program był bardzo napięty. Po zarejestrowaniu się w hotelu i po krótkim powitaniu rozpoczęły się pierwsze wykłady:

1. Paul Balsom & Jan Ekstrand „Kwestionariusz Przygotowanie Motoryczne w Piłce Nożnej”. Wypowiedzi uczestników – związków narodowych.

2. Andreas Morisbak & Sigmund Apold-Aasen „Filozofia w Piłce Nożnej”.

Szczególnie ciekawym zagadnieniem było przedstawienie przez prelegentów filozofii fitness (filozofii przygotowania motorycznego) w piłce nożnej tj., w którym kierunku powinniśmy zmierzać i jakie elementy przygotowania fizycznego są najważniejsze. Podstawowym zagadnieniem w tym zakresie było rozumienie pojęcia skill, jako szeroko pojętego przygotowania motorycznego zawodnika w rozumieniu ogólnych i specjalnych zdolności wysiłkowych. Właśnie ten problem jest dla nas w Polsce niezmiernie ważny, gdyż tłumaczenie z języka angielskiego na język polski tego pojęcia nastręcza trenerom wiele kłopotów. Dlatego konferencje tego typu, jak ta w Istambule, jest jak najbardziej potrzebna, aby tego rodzaju problemy rozwiązywać wspólnie i pomimo różnic językowych, sposób przygotowań w piłce nożnej pojmować podobnie.

Drugi dzień konferencji był wyjątkowo pracowity i obejmował zarówno wykłady seminaryjne, jak też warsztaty trenerskie:



1. Refleksje nad zaprezentowaną filozofią przygotowania motorycznego w piłce nożnej, opinia uczestników seminarium. Prowadzona przez Andreasa Morisbaka.

2. Czynniki w grze – część 1. Prezentacja Paula Balsoma.

3. Czynniki w grze – część 2. Prezentacja Paula Balsoma.

4. System miCoach przedstawiają Paul Balsom i Darcy Norman.

5. Zapobieganie kontuzjom na poziomie profesjonalnego szkolenia, prezentacja i forum – dyskusja Jan Ekstrand i Luis Serratos.

6. Zajęcia praktyczne; gry kondycyjne w piłce nożnej – Paul Balsom.

Zwrócono szczególną uwagę na wykorzystanie systemu GPS (Global Positioning System – System Satelitarnego Pozycjonowania Zawodnika) firmy Adidas miCoach System w kontroli bieżącej i etapowej treningu piłkarzy nożnych. Jest to jeden z trzech systemów dostępnych na świecie, a dostosowanych do analizy lokomocji w grach zespołowych. Niestety, w Polsce tylko AWFIS w Gdańsku posiada podobnej jakości urządzenie firmy Catapult. Największym mankamentem aparatury jest jej koszt wynoszący około 60 tysięcy euro, a więc dostępny tylko do zespołów profesjonalnych.

W trzecim dniu konferencji, oprócz wykładów omawiających prewencję kontuzji w piłce nożnej, na uwagę zasługiwały prezentacje systemów szkolenia sportowego w Izraelu, Węgrzech, Serbii i na Malcie. Prelegenci w sposób krótki i zwięzły przedstawili dokonania swoich związków piłkarskich w zakresie systemowego przygotowania motorycznego zawodników oraz kontroli treningu.

1. Wnioski z prezentacji gier kondycyjnych w piłce nożnej, warsztaty szkoleniowe/forum – dyskusja, prowadzona przez Darcy Normana, Jan Müllera and Per Hansena.

2. Długoterminowy rozwój zawodników – część I, krótkie doniesienie, przedstawia Laszlo Szalai z Węgier i Ytsik Ben Melech z Izraela, prowadzący – Paul Balsom.

3. Długoterminowy rozwój zawodników – część II, krótkie doniesienie, przedstawia Marko Stojanović z Serbii, Luca Pagani z Malty, prowadzący – Paul Balsom.

Dr Luis Serratos wygłosił wykład na temat urazów spowodowanych przeciążeniami wysiłkowymi w grupach młodzieżowych piłkarzy nożnych, przede wszystkim, w oparciu o własne doświadczenia z pracy w Realu Madryt



4. Zapobieganie kontuzjom na poziomie szkolenia młodzieży, prezentacja I forum – dyskusja, prowadzący – Luis Serratos i Jan Ekstrand.

5. Trening kondycyjny w piłce nożnej, prezentacja/warsztaty szkoleniowe/forum – dyskusja, prowadzący – Darcy Norman.

6. Zajęcia praktyczne – trening kondycyjny w piłce nożnej, prowadzący – Darcy Norman.

Wykłady te dały nam wiele do myślenia. W Polsce w szkoleniu piłkarzy nożnych nie posiadamy żadnego systemowego działania w tym zakresie, szczególnie w odniesieniu do systemowej kontroli zdolności wysiłkowych i sprawności specjalnej zawodników objętych szkoleniem w reprezentacji narodowej w każdej grupie wiekowej.

Ostatni dzień konferencji to wywiad z trenerem Fatih Terim oraz refleksje i dys-

kusje uczestników konferencji w zakresie podejmowanych tematów:

1. Trening kondycyjny w piłce nożnej – wyniki zajęć praktycznych, prezentacja/forum – dyskusja, prowadzący Darcy Norman.

2. Znaczenie dobrego dialogu pomiędzy głównym trenerem i jego sztabem trenerów przygotowania motorycznego i medycznego, wywiad Franka Ludolpha z Fatih Terimem.

3. Refleksje seminaryjne na temat przyszłych kierunków przygotowań – warsztaty szkoleniowe.

4. Refleksje seminaryjne na temat przyszłych kierunków przygotowań – opinie, forum i dyskusja prowadzona przez Paula Balsoma, Jana Ekstranda i Andreasa Morisbaka.

5. Ocena seminarium łącznie z końcowymi ogłoszeniami Franka Ludolpha i Selima Koraya.



Jak rozwijać inteligentnych piłkarzy

Trening piłkarski z Fransem Hoekiem

W dniach 9-11 listopada br. w Warszawie odbył się Międzynarodowy Kongres Piłki Nożnej „ALL ABOUT FOOTBALL”. Organizatorem tego przedsięwzięcia była Polska Fundacja Sportu i Kultury, a patronat nad nim objął Polski Związek Piłki Nożnej. W tym roku głównym elementem „All About Football” była konferencja „Szkolenie dzieci i młodzieży na świecie”.

Adam Kucharczyk

Prelegentami byli przedstawiciele najlepszych klubów oraz federacji europejskich, specjalistów w dziedzinie piłkarskiego szkolenia dzieci i młodzieży, m.in.: Horst Wein, Carles Ramagos Vidal, Michael Bunel, Frederic Lipka, Hugo Vicente. Przedstawili oni swoje filozofie szkolenia piłki nożnej oraz wizje rozwoju dyscypliny w przyszłości. Nie sposób przełożyć wszystkie te rozwiązania na polskie podwórko, ale z pewnością warto wiedzieć, jak szkolą się dzieci i młodzież w Holandii, Niemczech, Hiszpanii czy też we Francji. Koncepcje szkolenia z tych krajów oczywiście różniły się od siebie, ale widoczny był trend stawiania na rozwój zdolności percepcyjnych i szeroko rozumianej inteligencji piłkarskiej. Na warszawskim Torwarze wszyscy wykładowcy zgodnie podkreślali coraz bardziej istotną rolę szkolenia dzieci i młodzieży, ukierunkowaną na kreowanie inteligentnych piłkarzy.

„Szybkość podejmowania decyzji, rozumienie gry i koncentracja to niezwykle istotne czynniki współczesnego futbolu” – Fabio Capello, „L'Equipe magazine”, listopad 2011.

MODEL PIŁKARZA PRZYSZŁOŚCI

Dynamiczny rozwój piłki nożnej na świecie każe zastanowić się, jakie cechy będzie musiał posiadać piłkarz za kilka lat. Jest to o tyle istotne, gdyż trenerzy dzieci i młodzieży powinni zdawać sobie sprawę jakich zawodników szkolić. Obserwując najlep-

szych piłkarzy grających w FC Barcelonie, czy też w reprezentacji Hiszpanii, można zauważyć, że jest jeszcze duży potencjał w rozwoju szkolenia piłkarzy na świecie. Łatwość prowadzenia gry przez najlepszych uwarunkowana jest przez duże umiejętności techniczne i percepcyjne, czyli odbierania i przetwarzania bodźców z otoczenia. Długie i umiejętne utrzymywanie się przy piłce to podstawa filozofii według, której posiadanie piłki uniemożliwia strzelenie bramki przez przeciwnika. Szybki i wysoki pressing w celu niemal natychmiastowego odzyskania piłki także będzie nabierać na znaczeniu w piłce nożnej przyszłości.

Frédéric Lipka z Francuskiej Federacji Piłki Nożnej uważa, że gracz przyszłości będzie:

- bardzo dobrze rozumiał i czytał grę;
- podejmował dobre decyzje nawet pod presją czasu i przeciwnika.

„Gra toczy się coraz szybciej i szybkie czytanie gry stanie się w przyszłości najbardziej istotnym elementem” – Arsene Wenger, „L'Equipe magazine”, 19 listopad 2011.

Francuska Federacja Piłki Nożnej, FFF, jako podstawę do oceny predyspozycji piłkarskich rekomenduje w odpowiedniej kolejności ocenę następujących czynników: mentalność, percepcja, umiejętności techniczne i potencjał motoryczny. Tworzy to tzw. piramidę selekcyjną.

Długie i umiejętne utrzymywanie się przy piłce to podstawa filozofii według, której posiadanie piłki uniemożliwia strzelenie bramki przez przeciwnika

Piłka Nożna

– Nauczanie i doskonalenie techniki

Wkładka w bieżącym numerze „Trenera” jest fragmentem prezentowanej obok książki-podręcznika, odnoszącego się do fundamentalnego wręcz zagadnienia w treningu piłkarskim i piłkarzy nożnych: nauczania i doskonalenia umiejętności technicznych.

W Polsce zawsze mieliśmy z techniką „pod górkę”. A to sprzęt sportowy niskiej jakości, a to boiska kiepskie, a to piłki „kwadratowe”, a to kapryśna i przez długie miesiące niesprzyjająca pogoda. To wszystko była prawda. I nadal częściowo to jest prawda. Ale to nie oznacza, że My, trenerzy i instruktorzy pracujący na rzecz tej naszej ukochanej dyscypliny sportu, nie powinniśmy znać niuansów procesu uczenia się (przez dzieci i młodzież) i nauczania (metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych przez trenera) techniki specjalnej piłki nożnej.

Bo technika jest najważniejsza. Bo technika jest podstawowym narzędziem taktyki gry w piłkę nożną. Bo we współczesnym futbolu, gdzie nieustannie zawężamy i skracamy pole gry, gdzie podajemy i strzelamy pod presją pressingu wywieranego przez rywali, gdzie gramy na różnych nawierzchniach i w różnych butach – bez techniki ani rusz! Bez techniki progres sportowy piłkarza i całych drużyn jest wręcz niemożliwy. Kierując się takim widzeniem spraw, rekomendujemy – poprzez przykłąd dwóch krótkich rozdziałów (przyjęcia piłki, prowadzenie piłki) – książkę autorstwa Jerzego Talagi i Dariusza Śledzińskiego „Piłka nożna. Nauczanie i doskonalenie techniki”. Każdemu rozdziałowi towarzyszy w aneksie książki bogaty zbiór ćwiczeń, ułożony wg zasad systematyki, co powinno wzbogacić tzw. warsztat pracy każdego trenera. Czego serdecznie życzymy wszystkim zainteresowanym.

Adam Sławczyk



Technika piłki nożnej, to umiejętność ekonomicznego i celowego, specyficznego działania zawodnika w czynnościach ruchowych bez piłki i z piłką, koniecznych do prowadzenia skutecznej walki sportowej w określonych warunkach, zgodnych z przepisami gry.

Aby dobrze zrozumieć definicję, warto wyjaśnić, co oznaczają wymienione w niej określenia.

Ekonomiczność – to właściwe wykonanie danego ruchu, głównie w kontakcie z piłką, zgodnie z potrzebą, okolicznościami i warunkami przebiegu gry, bez niepotrzebnych przyruchów, które mogą spowodować stratę piłki. Tak rozumiane przyswojenie wysokiego poziomu techniki osiągnięte jest zazwyczaj w ostatniej fazie kształtowania nawyku ruchowego – automatyzacji.

Celowość – to ważny lub jak niektórzy fachowcy twierdzą, najważniejszy element nauczania piłki nożnej. Celem właściwego na-

uczania techniki, jest wykorzystanie tych umiejętności w grze, stąd znane jest określenie techniki użytkowej.

Specyfika – to operowanie (wykorzystanie) piłką głównie nogami, rzadziej głową, wymagające od każdego zawodnika wielkiej precyzji, ponieważ władanie sprzętem kończynami dolnymi jest daleko trudniejsze niżeli rękami (tym piłka nożna różni się od innych sportowych gier zespołowych, oprócz rugby i futbolu amerykańskiego). Ponieważ do czynności występujących w grze zaliczamy również ruchy bez piłki, w procesie treningowym należą uwagę poświęca się nauczaniu różnych form biegu, skoku, koordynacji ruchowej, a także siły.

Zawsze i wszędzie należy pamiętać, że to, czego uczymy naszych podopiecznych, musi służyć grze, a zatem w nauczaniu występuje obiektywna współzależność między techniką a innymi składowymi walki sportowej, jak taktyka, kondycja fizyczna i psychiczna, cechy wolicjonalne.

Trenerzy i zawodnicy muszą również znać przepisy regulujące sposoby wykonywania

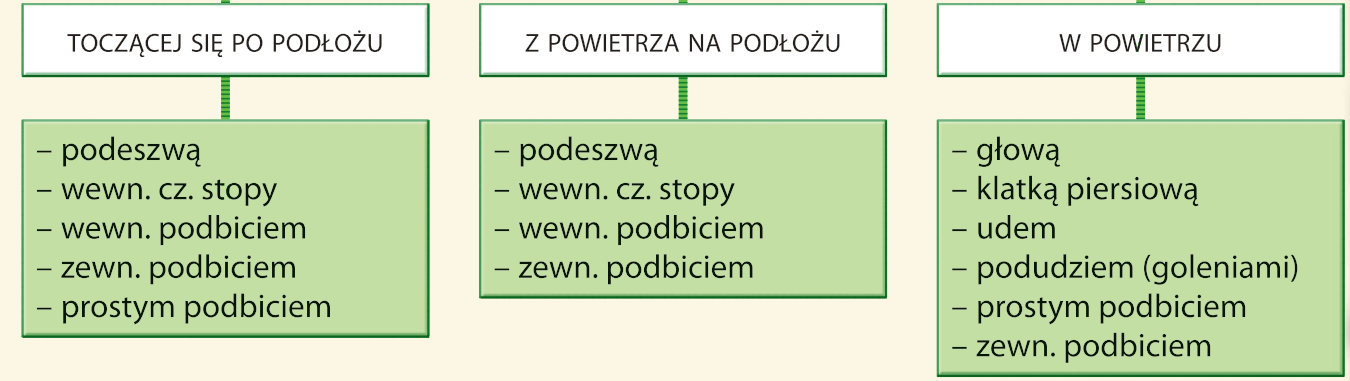
zadań ruchowych i zachowania w przebiegu gry w taki sposób, by nie powodować sytuacji niewłaściwych i niebezpiecznych dla przeciwnika i własnej drużyny, groźnych kontuzji.

Po wielu latach, w wyniku doświadczeń wielu trenerów, pracowników dydaktyczno-naukowych i autorów podręczników fachowych dopracowana została struktura techniki (ryc. 1).

PRZYJĘCIA PIŁKI

Opanowanie piłki będącej w ruchu i kontrola nad nią w zależności od położenia w stosunku do zawodnika oraz siły, z jaką styka się z powierzchnią ciała piłkarza, stanowią dość poważny problem. Przyjęcia piłki wykonywane wzorowo pozwalają na zwalnianie siły jej uderzenia amortyzując szkodliwe tego skutki, sprzyjają unikaniu i poprawianiu błędów oraz trafności decyzji w wyborze lepszego rozwiązania w ćwiczeniu, a co ważniejsze, w grze. Zasadniczo piłki przyjmowane są nogami i głową, jednak zdecydowano się w strukturze nauczania podzielić je ze względu na położenie piłki w stosunku do zawodnika w sposób, jaki przedstawia ryc. 2.

PRZYJĘCIA PIŁKI



Ryc. 2. Struktura przyjęć piłki

Ponieważ przyjęcia piłki wykonywane są takimi samymi powierzchniami stopy, jak przy uderzeniach – pomijamy je w opisie, natomiast kwalifikujemy je w odpowiednich grupach.

Należy podkreślić, że właściwie rozumiane przyjęcia piłki nie istnieją same dla siebie, ale stanowią punkt wyjściowy do pewnego kompleksu ruchu, np. przyjęcie piłki jedną nogą powiązane jest z podaniem drugą nogą. Łączne ruchy: przyjęcie – podanie – prowadzenie – strzał stanowią o płynności i szybkości działania tak zwanej „szybkiej techniki”. W grze jednak występują również takie okoliczności, kiedy piłkę należy przyjąć i nie spieszyć się z jej rozegranie (gra na czas, regulowanie tempa gry), pozwalanie partnerom na odpowiednie ustawienie na boisku (przy spalonym, powrocie do krycia przeciwnika, wybieganie na pozycje).

PRZYJĘCIA PIŁKI TOCZĄCEJ SIĘ PO PODŁOŻU

Te rodzaje przyjęcia piłki należą do łatwiejszych. Opanowanie piłki zbliżającej się lub oddalającej od zawodnika z różną siłą i szybkością zależy również od rodzaju nawierzchni. Im bardziej jest ona zbliżona do standardu (rowna, sucha), tym łatwiejsza do opanowania. Sytuacje utrudniają często warunki terenowe (nierówności na nawierzchniach, błoto, piach) lub atmosferyczne (wiatr, deszcz, lód, śnieg). Jak by jednak nie było, nauczając przyjęć piłki, należy dbać o dobre opanowanie techniczne.

Nauczanie:

- ➔ wielokrotne ruchy imitujące przyjęcia piłki toczącej i z powietrza (unoszenie i cofanie nogi);
- ➔ ćwiczenia oswajające lżejszymi piłkami, np. do siatkówki, przyjęcia piłek toczących, podbiciem od podłoża, z powietrza – w dwójkach (podania rękami przez partnera);
- ➔ przyjęcia piłki podanej nogą na podłożu;
- ➔ przyjęcia piłki po odbiciu od podłoża (podania rękami);
- ➔ przyjęcie piłki dorzuconej przez partnera na podłożu;
- ➔ przyjęcie piłki toczącej, po odbiciu od podłoża, z powietrza, na podłożu (podania piłki nogami);
- ➔ j.w. – z ćwierć- i półobrotom;
- ➔ j.w. – partner po podaniu piłki atakuje przyjmującego.



Fot. 1

PRZYJĘCIA PIŁKI PODESZWĄ

Stosowanie. Ten sposób przyjmowania piłki zalicza się do najczęściej stosowanych w czasie gry. Nie zalicza się również do najtrudniejszych, szczególnie piłek toczących się po podłożu. Stosowane jest przeważnie wtedy, gdy przeciwnik jest stosunkowo mało aktywny, pozostaje w pewnym oddaleniu, a piłka znajduje się na wprost przyjmującego.

Technika. Ciężar ciała na nodze podporowej ugiętej w kolanie, ręce odchyłone w bok, noga przyjmująca piłkę jest ugięta w kolanie, uniesiona od biodra w górę, stopa rozluźniona w stawie skokowym, palce uniesione w górę, pięt w dół. Wielkość kąta: podeszwa-podłoże zależy od wielkości piłki, która jak wiemy jest wielkością stałą – chodzi o to, by piłka w momencie zetknięcia ze stopą nie mogła się przetoczyć pod podeszwą. Generalnie przy przyjęciach piłki chodzi przede wszystkim o zatrzymanie piłki i opanowanie w taki sposób, aby mogła być szybko wprowadzona w kolejną fazę ruchu, np.: prowadzenie – podanie – strzał.

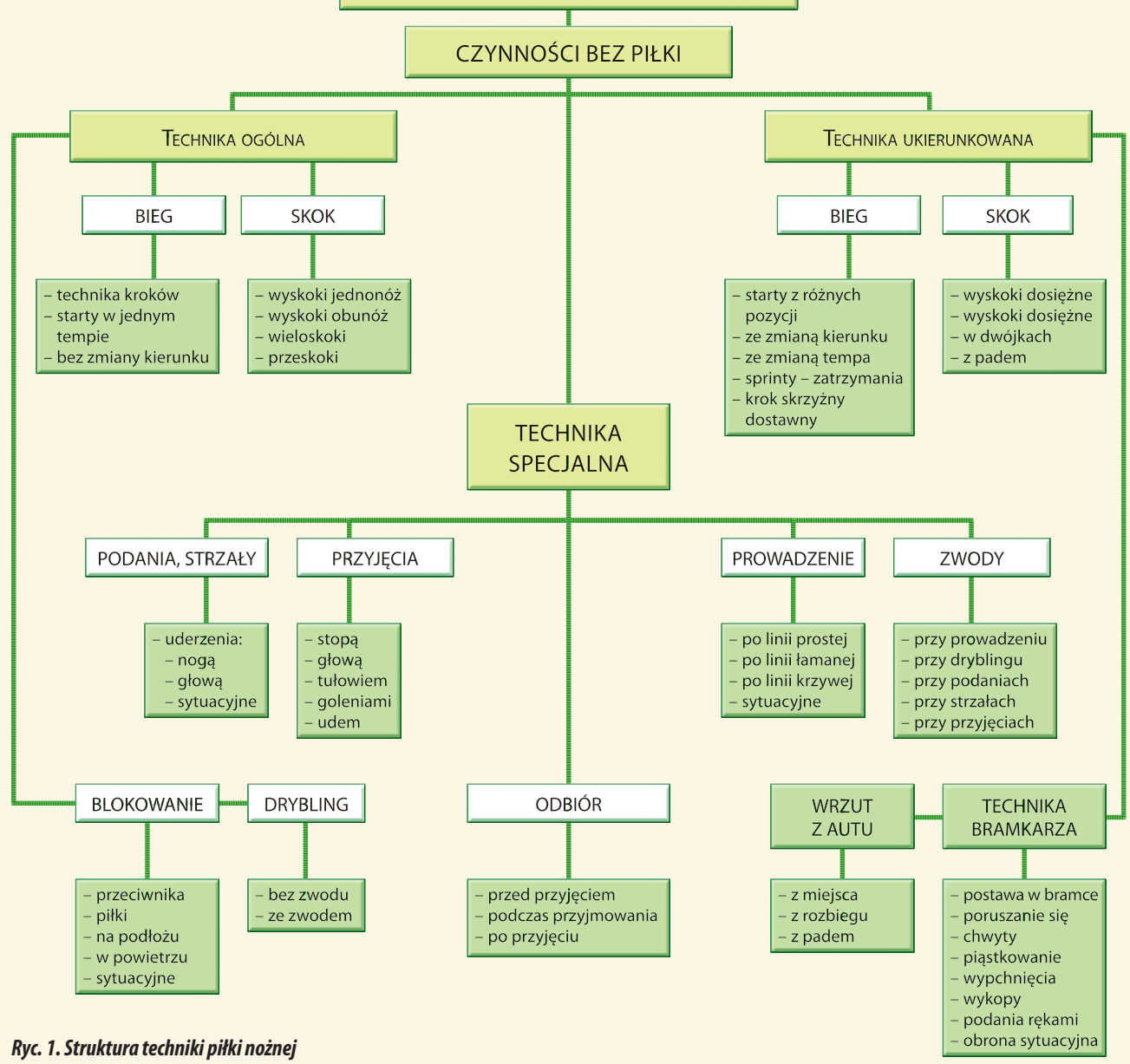
Nauczanie:

- ➔ przyjęcia piłki podanej przez partnera po podłożu;
- ➔ j.w. z dodaniem ruchu cofnięcia piłki zaraz po zatrzymaniu;
- ➔ uderzenie piłki o ścianę – przyjęcia z samokontrolą ustawienia stopy i odpowiedniej amortyzacji;
- ➔ przyjęcia piłki podanej po podłożu (fot. 1);
- ➔ j.w. – po kilkumetrowym starcie do piłki;
- ➔ j.w. – z zaakcentowaniem fazy przyjęcia i fazy następnego ruchu (prowadzenia, podania);
- ➔ przyjęcia piłki dorzuconej rękami przez partnera;
- ➔ przyjęcia piłki uderzonej (podanej) nogą – podający atakuje przyjmującego.

Błędy:

- ➔ zbyt sztywne przyjęcie piłki (bez rozluźnienia nogi w stawie skokowym);
- ➔ zbyt wysokie uniesienie stopy ustawionej równolegle do podłoża;
- ➔ wysuwanie stopy zbyt daleko do przodu przy wyprostowanym kolanie;
- ➔ przyciskanie piłki (bez amortyzacji).

TECHNIKA PIŁKI NOŻNEJ



Ryc. 1. Struktura techniki piłki nożnej



Fot. 2

PRZYJĘCIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY

Stosowanie. W tym przyjęciu duża powierzchnia stopy styka się z piłką, co ułatwia asekurację, np. przy przyjęciu podeszwą można łatwiej zablokować piłkę przed przeciwnikiem. Ze względu na możliwość przyjęcia piłki na podłożu przy górnych uderzeniach z ćwierć- lub półobrotom, jest ono stosowane dość często i równocześnie sprawia duże trudności przeciwnikowi przy ewentualnym odbiorze.

Technika. Ciężar ciała na nodze postawnej, ugiętej w kolanie, ułożenie rąk i tułowia w pierwszej fazie ruchu takie, jak przy uderzeniu piłki wewnętrzną częścią stopy, w następnej fazie stopa wysunięta lekko do przodu cofa się, amortyzując siłę uderzenia piłki rozluźnionym stawem skokowym (fot. 2).

Nauczanie:

- ćwiczenia bez piłki: nauka ruchów nogi przyjmującej piłkę (wysuwanie i cofanie stopy ustawionej, jak przy uderzeniu piłki w.cz.st.);
- ćwiczenia w dwójkach: podania piłki po podłożu – przyjęcia z akcentem ruchu wysuwania i cofania stopy z zatrzymaniem piłki na wysokości i za nogą podporową;
- j.w. obiema nogami na zmianę;
- przyjęcia podanej piłki z ćwierćobrotom i zatrzymaniem;
- j.w. ćwierćobrót połączony z przepchnięciem piłki do wewnątrz;
- j.w. – z półobrotom;
- j.w. – przyjęcie piłki dorzuconej rękami przez partnera;
- j.w. – podający piłkę natychmiast atakuje przyjmującego;
- w małej grze: przyjęcie – podanie piłki.



Fot. 3

PRZYJĘCIE PIŁKI ZEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY

Stosowanie. Przyjęcie piłki tym sposobem wykorzystywane są najczęściej przy uderzeniach z przodu lub z boku, przy czym często towarzyszy im zmiana kierunku ruchu, np. z ćwierćobrotom bez zatrzymania piłki po przyjęciu (przyjęcie zewnętrzną częścią stopy). Poruszanie się z piłką podczas i po przyjęciu jej ogranicza się do przeciwnika znajdującego się z przodu lub z boku przyjmującego (nogą zewnętrzną). Ten rodzaj przyjęcia piłki wykorzystywany jest najczęściej przez skrzydłowych i bocznych obrońców.

Technika. Przyjęcie piłki zewnętrzną częścią stopy: ciężar ciała przeniesiony jest na nogę podporową, ugiętą w kolanie, noga przyjmująca piłkę wysunięta i skrzyżowana z nogą podporową, skierowana zewnętrzną krawędzią do podłoża. W momencie zetknięcia stopy z piłką odwiedzenie jej na zewnątrz, a po wykonaniu ćwierć- lub półobrotu – prowadzenie lub podanie piłki (fot. 3).

Nauczanie:

- przetaczanie piłki zewnętrzną częścią stopy prawą, lewą nogą na zmianę;
- przyjęcie z ćwierćobrotom piłki podanej dołem (po podłożu) przez partnera;
- przyjęcie po podaniu piłki z boku (w miejscu, w marszu, w biegu);
- przyjęcie ze skrzyżowaniem nóg i zatrzymaniem piłki przy stopie;
- j.w. bez zatrzymania piłki (z prowadzeniem piłki w kierunku skośnym lub bocznym);
- j.w. – przyjęcie piłki dorzuconej przez partnera;
- j.w. – z podającym partnerem, który atakuje przyjmującego;
- doskonalenie obu przyjęć w małych grach i w grze szkolnej.



Fot. 4

PRZYJĘCIE PIŁKI Z POWIETRZA NA PODŁOŻU

Technika przyjęć piłki z powietrza na podłożu wykonywanych podeszwą, wewnętrzną częścią stopy lub wewnętrznym podbiciem, nie różni się od takich samych przyjęć w sytuacjach, kiedy piłka toczy się po podłożu. Identyczna jest przede wszystkim powierzchnia styku stopy z piłką, identyczne są również fazy całkowitego wykonania. Pozostaje różnica kierunku zbliżającej się piłki (po podłożu, z powietrza) i występujący w związku z tym stopień trudności. W metodyce nauczania tego rodzaju przyjęć zaleca się wykorzystywanie w ćwiczeniach dwójkowych podań piłki rękami.

Na fot. 4 widoczne są fazy przyjęcia piłki. Należy pamiętać, że w fazie zetknięcia piłki z podłożem, stopa rozluźniona w stawie skokowym „miękką” zatrzymuje piłkę, a nie dociska ją na podłożu z dużą siłą i energią. Podobną zasadę należy uwzględnić w nauczaniu prostych rodzajów przyjęć piłki z powietrza na podłożu.



Fot. 5

PRZYJĘCIE PIŁKI W POWIETRZU PRZYJĘCIE PIŁKI PROSTYM PODBICIEM

Stosowanie. Przyjęcie piłki tym sposobem może być stosowane przy piłkach w locie (bardzo rzadko na podłożu) w okolicznościach, kiedy nie ma okazji do wykorzystania innego sposobu jej opanowania, przy stromym torze lotu, przy luźnym kryciu (przy ścisłym kryciu istnieje możliwość przekroczenia przepisu, faulu). Przyjęcie piłki w powietrzu przyspiesza prowadzenie akcji i kombinacji.

Technika. Ciężar ciała na nodze podporowej, ugiętej w kolanie. Noga przyjmująca uniesiona od biodra w górę w kierunku nadlatującej piłki. Zetknięcie piłki z prostym podbiciem idzie w parze z obluźnieniem stopy i cofnięciem nogi w kierunku podłoża, początkowo z szybkością równą opadającej piłce, potem zwalniając siłę uderzenia, aż do upadku piłki przy nodze na podłożu. Cały ruch amortyzacji siły uderzenia jest szybki i nielutowy do opanowania (fot. 5).

Nauczanie:

- ćwiczenia przygotowawcze: przyjęcia lekkiej piłki lekarskiej, uszarki, piłeczki tenisowej dorzuconej przez partnera;
- przyjęcia piłki podrzuconej samopodaniem przed siebie, po pierwszym odbiciu od podłoża;
- j.w. – piłka podana przez partnera;
- przyjęcie piłki dorzuconej przez partnera z dobiegiem (startem) do piłki;
- przyjęcie po pierwszym odbiciu piłki od podłoża;
- przyjęcie piłki przy ataku ze strony podającego;
- doskonalenie przyjęcia w małych grach, grze szkolnej.

Błędy:

- usztywnienie stawu skokowego w efekcie czego zamiast przyjęcia następuje odbicie piłki;
- brak właściwej synchronizacji w fazie amortyzacji i siły uderzenia z cofaniem nogi przyjmującej piłkę;
- odchylenie tułowia do tyłu.

PRZYJĘCIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY

Stosowanie. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy wykorzystywane jest przede wszystkim w sytuacjach, kiedy tor jej lotu w końcowej fazie ma tendencję opadającą na podłoże. Zaletą tego przyjęcia, oprócz stosunkowo dużej powierzchni zetknięcia piłki ze stopą, jest możliwość zablokowania ciałem atakującego przeciwnika.

Technika. Ruchy jak przy przyjęciu piłki toczącej, z tym, że noga przyjmująca jest albo uniesiona w górę w pozycji zamachu tak, aby podudzie z podłożem tworzyło kąt około 45o, albo przy piłkach przyjmowanych po odbiciu od podłoża stopa nogi przyjmującej jest opuszczona i wyraźnie cofnięta (fot. 6).

Nauczanie:

- wielokrotne ruchy imitujące przyjęcie piłki z powietrza (unoszenie i cofanie nogi);
- ćwiczenia po podaniach rękami lżejszych piłek w dwójkach;
- przyjęcia w powietrzu piłki dorzuconej rękami przez partnera;
- j.w. – po dobiegu do podawanej piłki;
- partner podaje piłkę tak, by spadała łagodnym łukiem – przyjęcie po pierwszym odbiciu piłki od podłoża;
- przyjęcie piłki z powietrza na podłożu z cofniętą nogą;
- j.w. – podający atakują przyjmującego.

Błędy:

- zbyt wolne lub zbyt szybkie cofanie nogi z piłką w powietrzu;
- zbyt wysokie unoszenie stopy przy przyjęciu piłki odbitej od podłoża.



Fot. 6

PRZYJĘCIE PIŁKI ZEWNĘTRZNYM PODBICIEM

Stosowanie. Ten sposób przyjęcia wykorzystuje się przy piłkach lecących z boku.

Technika. Noga przyjmująca piłkę krzyżuje się w charakterystyczny sposób z nogą postawną, stopa lekko rozluźniona „zagarnia” piłkę w bok, zmieniając kierunek ustawienia tułowia i ruchu z piłką, palce stopy skierowane w dół.

Nauczanie:

- wielokrotne ruchy ze skrzyżowaniem nóg imitujące przyjęcie piłki;
- ćwiczenia przyjęcia po podaniach piłki dorzuconej przez partnera;
- j.w. – po dobiegu do piłki;
- j.w. – złączeniem ruchu przyjęcia ze zmianą kierunku piłki;
- j.w. – podający atakuje przyjmującego piłkę;
- doskonalenie przyjęcia w różnych formach gry.

PRZYJĘCIE PIŁKI PIĘTĄ

Stosowanie. Przyjęcie to ze względu na ograniczoną kontrolę wzrokową i skomplikowane ruchy zaliczane jest do trudniejszych. Jest wykonywane w sytuacjach, kiedy piłka przelatuje górną lub obok zawodnika, któremu w tym momencie trudno zmienić położenie.

Technika. Przyjęcie piłki piętą graniczy z uderzeniem. Lecąc z boku lub nad zawodnikiem, często bez kontroli wzrokowej, piłka przemieszczona jest piętą z powrotem przed siebie. Zawodnik w biegu w momencie przyjęcia wychyla się w przód, noga przyjmująca od biodra, ugięta w kolanie. W odpowiednim momencie, bardzo trudnym do oceny, następuje zetknięcie pięty z piłką.

PRZYJĘCIE PIŁKI UDEM

Stosowanie. Przyjęcie piłki udem rzadziej występuje w grze, stosowane jest przy stromym locie piłki, przy luźnym kryciu w czasie wiatru, deszczu, w trudnych warunkach terenowych.

Technika. Ciężar ciała, jak przy innych przyjęciach. Nóg przyjmującą (udo) w celu amortyzacji lecącej piłki należy wysunąć w górę, nieco powyżej kąta prostego, a w momencie zetknięcia cofnąć w taki sposób, by piłka nie odbiła się od uda, ale łagodnie upadła na podłoże (fot. 7).

Nauczanie:

- podrzucanie piłki z nogi na nogę w kierunku w marszu;
- lekkie uderzenie piłki rękami o ścianę – przyjęcia piłki udem ze szczególną uwagą na amortyzację;
- przyjęcia piłki dorzuconej przez partnera;
- j.w., ale piłka dorzucona w taki sposób, by przyjmujący podbiegł kilka kroków do przyjęcia;
- przyjęcia przy ataku ze strony podającego.



Fot. 7

Błędy. Przyjęcie piłki udem należy do łatwiejszych w nauczaniu, dlatego oprócz uderzeń piłki bez amortyzacji lub z za małą, więcej błędów nie występuje.



Fot. 8

PRZYJĘCIE PIŁKI KLATKĄ PIERSIOWĄ

Stosowanie. Przyjęcie klatką piersiową ze względu na dużą powierzchnię zetknięcia z piłką i niezbyt skomplikowane ruchy stosowane jest przy jej locie z dużą siłą. Wykonywane jest często podczas deszczu lub wiatru, kiedy przyjęcia nogą są trudniejsze.

Technika. Ciężar ciała spoczywa na obu nogach ugiętych w kolanach, w małym wyroku. Klatka piersiowa najpierw lekko wysunięta w przód, ramiona cofnięte. W momencie zetknięcia piłki z powierzchnią, klatka piersiowa cofa się i przez to skutecznie amortyzuje siłę uderzenia, a piłka spada pod nogi (fot. 8).

Nauczanie:

- przyjęcia piłki lekarskiej lub uszatki dorzuconej do partnera;
- podrzut piłki – przyjęcie;
- j.w. – piłka dorzucona przez partnera;
- przyjęcie piłki uderzonej o podłoże przez partnera;
- przyjęcie piłki uderzonej j.w. z ćwierćobrotom;
- przyjęcie piłki po podaniu i ataku ze strony przeciwnika.

Błędy:

- zbyt późne cofnięcie klatki piersiowej lub niecofnięcie jej w momencie styku z piłką;
- uderzenie piłki zamiast amortyzacji.



PRZYJĘCIE PIŁKI GŁOWĄ

Stosowanie. Przy opanowywaniu piłek lecących górną stosuje się najczęściej przyjęcia głową w miejscu lub w wysoku w sytuacjach, kiedy należy przejść do gry podaniami po podłożu. Jest to trudny element techniki, szczególnie przy przyjęciach piłki w wysoku i w walce z przeciwnikiem.

Technika. Przy przyjęciu piłki w miejscu ciężar ciała rozmieszczony równolegle na obu nogach ugiętych w kolanach. W momencie przyjęcia piłki wspięcie na palcach i wyprost tułowia, ręce ugięte w łokciach, odchylenie tułowia do tyłu – zdecydowane ugięcie kolan – mięśnie karku obluźnione. Piłka po zetknięciu z powierzchnią czoła upada przed ćwiczącym (fot. 9).



Fot. 9

Przy przyjęciu piłki w wysoku najważniejszym momentem jest zharmonizowanie wysoku z odbicia obunóż lub z jednej nogi, z położeniem piłki w powietrzu. Właściwe przyjęcie piłki, podobnie jak przy uderzeniu, powinno nastąpić w najwyższej fazie lotu tułowia lub nieco później (ułamek sekundy). Tak, jak przy przyjęciu piłki stojąc, bardzo ważne jest obluźnienie mięśni karku. W obu przypadkach kontakt piłki z czołem zbliżony jest do „hamowania” siły uderzenia (fot. 10).

- Nauczanie:**
- utrzymując piłkę na czole – ugięcie nóg w kolanach;
 - podrzut lekkiej piłki (do siatkówki) – przyjęcie w miejscu stojąc;
 - żonglerka piłki głową przeplatana przyjęciem;
 - podanie piłki przez partnera – przyjęcie;
 - powtórzenie tych ćwiczeń piłką nożną;
 - przyjęcie piłki po dobiegu;
 - podrzut piłki, przyjęcie w wysoku z miejsca;
 - j.w. – z rozbiegu;
 - podanie piłki łagodnym łukiem przez partnera – przyjęcie w wysoku;
 - j.w. – piłka podana wysokim łukiem;
 - przyjęcia piłki w miejscu i w wysoku – partner podający atakuje przyjmującego.

- Błędy:**
- przy przyjęciach stojąc usztywnienie stawów i napięcie mięśni nóg oraz karku;
 - odbijanie piłki zamiast amortyzacji;
 - za wczesny lub za późny wyskok do piłki.



Fot. 10

PRZYJĘCIE PIŁKI PODUDZIEM (GOLENIAMI) PO ODBICIU PIŁKI OD PODŁOŻA

Stosowanie. Przyjęcie to stosowane jest najczęściej w trudnych warunkach atmosferycznych lub terenowych na śliskim podłożu, po deszczu, na śniegu, błocie. W takich warunkach szczególnie przydaje się opanowanie piłki w wykorzystaniu większej powierzchni zetknięcia aniżeli jedna noga.

Technika przyjęcia. Ciężar ciała rozmieszczony równomiernie na obu nogach, stopy ustawione równolegle do siebie. Obniżenie środka ciężkości przez ugięcie nóg w kolanach i uniesienie pięt od podłoża oraz mały doskok do przodu.

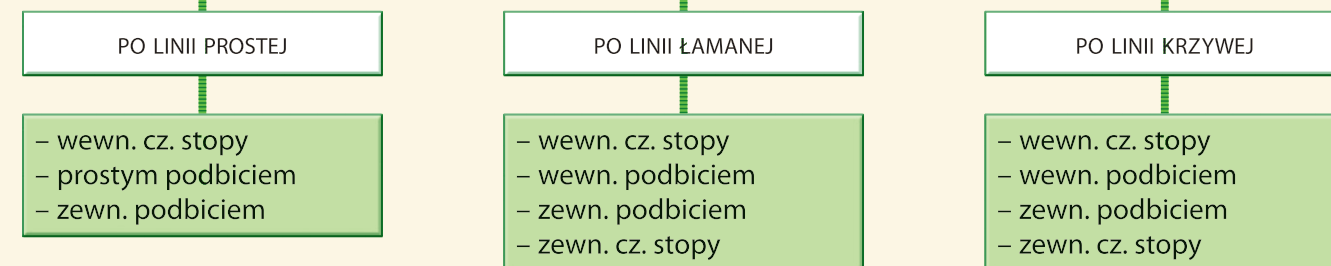
Nauczanie:

- próby kilku doskoków bez piłki;
- podanie piłki oburącz przez partnera tak, aby odbiła się od podłoża małym „kozłem”, przyjmujący z doskoku zatrzymuje ją gołeniami;
- podrzut piłki, dobieg – doskok – przyjęcie;
- przyjęcie piłki podanej górną;
- przyjęcie piłki odbitej od ściany;
- podanie piłki górną przez partnera i zaatakowanie przyjmującego.

Błędy:

- przy przyjęciu zamiast rozluźnienia uderzenie piłki gołeniami (odbicie);
- za małe ugięcie nóg w kolanach;
- zbyt szerokie ustawienie stóp;
- uderzenie piłki kolanami.

PROWADZENIE PIŁKI



Ryc. 3. Struktura prowadzenia piłki

PROWADZENIE PIŁKI

Prowadzenie piłki to najbardziej lubiany przez wszystkich element techniki, pozwalający na indywidualne przemieszczanie się z nią w obrębie boiska w dowolnym kierunku. Polega ono na kontakcie stopy ćwiczącego z piłką toczącą lub odbijaną w zamierzone miejsce. W ewolucji techniki piłki nożnej prowadzenie było bądź przeceniane, bądź niedoceniane (nauczanie, gra).

Chociaż we współczesnych systemach i stylach gry znaczenie tego elementu zmalało, to jednak jest on ciągle konieczny i pożyteczny w licznych fragmentach gry i ćwiczeniach treningowych.

Skuteczne prowadzenie piłki uzależnione jest od dostosowania się zawodnika do wielu sytuacji dyktowanych przez walkę sportową. Oto kil-

ka z nich: poziom technicznego opanowania ruchów z piłką, wykorzystanie warunków terenowych i atmosferycznych, sposób krycia ze strony przeciwnika, trafność decyzji alternatywnych (prowadzić czy podać piłkę, prowadzić czy strzelać) itp. Przy prowadzeniu piłki duże znaczenie mają: zdolność postrzegania i oceny aktualnej sytuacji na boisku (widzenie obwodowe), kontakt z piłką, najbliższym partnerem (widzenie centralne), koordynacja ruchowa i zdolność przewidywania (antycypacja).

W technice prowadzenia piłki wykorzystywane są różne części stopy. Ponieważ dobór sposobu prowadzenia piłki w czasie meczu jest najczęściej podświadomy, dlatego w strukturze tego elementu techniki zdecydowano się na podział w zależności od kierunku ruchu zawodnika i piłki (ryc. 3).



Fot. 11

PROWADZENIE PO LINII PROSTEJ PROWADZENIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY

Stosowanie. Chcąc prowadzić piłkę jak najszybciej w kierunku zamierzonego celu, ćwiczący będzie starał się przemieszczać drogą najbardziej zbliżoną do linii prostej. Do takiego sposobu należy prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy. Wykorzystuje się je najczęściej w bliskiej odległości od przeciwnika, zachowując precyzję kontaktu z piłką, zwolnienie tempa, przy atakowaniu pozycyjnym.

Technika. Ustawienie stopy prowadzącej piłkę takie same, jak przy uderzeniu wewnętrzną częścią stopy. Zetknięcia stopy z piłką, w zależności od szybkości prowadzenia, przypominają przesuwanie jej po podłożu (w wolnym tempie) lub lekkie uderzenia (przy szybkim tempie). Piłka cały czas ma być kontrolowana (nie powinna zbyt daleko oddalać się od stopy). Wzrok: piłka – przeciwnik – partner (widzenie centralne, obwodowe). Piłkę można prowadzić albo w kontakcie po każdym kroku lub co dwa, trzy kroki (w zależności od miejsca przeciwnika); (fot. 11).

Błędy:

- zbyt silne uderzenia piłki;
- wzrok skierowany wyłącznie na piłce.

PROWADZENIE PIŁKI PROSTYM PODBICIEM

Stosowanie. Jest to najczęściej stosowany i naturalny sposób prowadzenia piłki po linii prostej, chętnie wykorzystywany przez zawodników o małych stopach, szybkich, szczególnie środkiem boiska.

Technika. Stopa nogi prowadzącej, mimo lekkiego usztywnienia, musi zachować konieczną ruchliwość w stawie skokowym. Kolano „nakrywa” piłkę, tułów pochylony w przód, wzrok naprzemiennie raz spoczywa na piłce, raz kontroluje sytuację na boisku. W zależności od odległości od przeciwnika piłkę należy prowadzić blisko stopy lub lekko uderzać ją i prowadzić szybciej (fot. 12).



Fot. 12

Nauczanie:

- dowolne prowadzenie piłki prostym podbiciem;
- prowadzenie z przyspieszeniem, zwalnianiem tempa;
- prowadzenie zmieniając na zmianę nogę prowadzącą (prawa, lewa);
- prowadzenie ze wzrokiem skierowanym na boisko (widzenie obwodowe).

Błędy:

- uderzenia piłki zamiast toczenia;
- wzrok skierowany tylko na piłkę (widzenie centralne);
- skręcanie stopy do wewnątrz lub na zewnątrz;
- prowadzenie piłki bez pochylenia tułowia.



PROWADZENIE PIŁKI ZEWNĘTRZNYM PODBICIEM

Stosowanie. Choć prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem zaliczono do grupy przemieszczania się z piłką po linii prostej, to jednak jest ono bardziej uniwersalne niżeli dwa omówione wyżej i może być wykorzystane właściwie we wszystkich kierunkach. Podobnie, jak przy uderzeniach piłki, z prowadzenia zewnętrznym podbiciem korzystają zawodnicy o długich stopach.



Fot. 13

Technika. Stopa nogi prowadzącej mocno skrzycona do wewnątrz, kolano skierowane w kierunku nogi podporowej (fot. 13). Tak ustawiona stopa popycha piłkę do przodu.

Nauczanie. Ponieważ prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem nie należy do trudnych, po pokazie i objaśnieniach można przystąpić od razu do właściwej formy ruchu.

PROWADZENIE PO LINII ŁAMANEJ PROWADZENIE PIŁKI WEWNĘTRZNYM PODBICIEM

Stosowanie. Prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem jest charakterystyczne dla zmiany kierunku poruszania się zawodnika. Daje szerokie możliwości utrzymania się przy piłce w bok od przeciwnika i mijania go przy atakowaniu przodem. Jest najczęściej stosowaną formą w stylu slalomowym, pozwalającym niekiedy na minięcie więcej niż jednego przeciwnika.

Technika. W przeciwieństwie do innych sposobów, prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem wymaga stałego kontaktu obu nóg z piłką (z nogi na nogę). W chwili prowadzenia obie nogi ugięte w kolanach, stopy zwrócone do wewnątrz przetaczają dynamicznie i szybko piłkę po linii łamanej, tułów zdecydowanie pochylony w przód, przygotowany do zmian środka ciężkości przy przetaczaniu piłki z nogi na nogę (fot. 14).

Nauczanie:

- prowadzenie piłki do przodu, co kilka kroków zmiana kierunku w prawo, w lewo przetaczając ją wewnętrznym podbiciem;
- prowadzenie piłki na wprost z przetaczaniem piłki z nogi na nogę.



Fot. 14

PROWADZENIE PO LINII KRZYWEJ

Stosowanie. Prowadzenie piłki po linii krzywej jest najbardziej uniwersalnym sposobem występującym w grze, a więc i w nauczaniu techniki prowadzenia piłki po łuku, po kole, po drodze łączącej wszystkie kierunki. O ile w prowadzeniu piłki po linii prostej i łamanej występują wyraźnie i zauważalne kontakty piłki z określoną częścią stopy, to prowadzenie po linii krzywej wykonywane jest na przemian kilkoma sposobami kontaktu stopy z piłką, m.in. wewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, np. w charakterystycznym prowadzeniu piłki „ósemką” (fot. 15).

Praktycznie prowadzenie to wykonywane jest we fragmentach gry, gdy zachodzi potrzeba zmiany kierunku do przodu, w bok, do tyłu. Charakterystyczne jest tutaj występowanie częstych, szybkich kontaktów stopy z piłką (zmiana kierunku prowadzenia).

Technika wynika tu z konieczności zmian sposobu prowadzenia ze względu na kierunek oraz z sytuacji, gdzie znajduje się przeciwnik (noga dalsza). Ponieważ przy tym rodzaju prowadzenia piłki nie ma charakterystycznych kierunków, jak np. przy prowadzeniu piłki prostym podbiciem (po linii prostej) czy wewnętrznym podbiciem (po linii łamanej), stosowane są zmiennie sposoby jej prowadzenia raz wewnętrznym, raz zewnętrznym podbiciem, a innym razem wewnętrzną częścią stopy.



Fot. 15

Nauczanie:

- prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem po wyznaczonej linii (łuku);
- j.w. – prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem;
- prowadzenie piłki po kole (piłka wewnątrz koła) wewnętrznym podbiciem;
- prowadzenie piłki po kole (piłka na zewnątrz) zewnętrznym podbiciem;
- j.w. – prowadzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem na zmianę (co kilka kroków, co jeden krok);
- prowadzenie piłki „ósemką” o równej średnicy kół;
- prowadzenie piłki „ósemką” o różnej średnicy kół;
- prowadzenie piłki po linii krzywej w obecności przeciwnika;
- prowadzenie wewnętrznym podbiciem obiema nogami na zmianę;
- j.w. – między zawodnikami imitującymi obecność bierną przeciwnika;
- j.w. – między chorągiewkami (ślalom dokoła przeszkody);
- prowadzenie piłki na wprost dowolnym sposobem przed biernym przeciwnikiem, zmiana na prowadzenie wewnętrznym podbiciem;
- j.w. – z przeciwnikiem aktywnym (przechodzenia do dryblingu).

Błędy:

- zbyt mało dynamiczna praca nóg przy zmianach kierunku;
- zbyt mały skręt stopy przy kontakcie z piłką;
- zbyt słabe wykorzystanie zmian środka ciężkości tułowia w momencie zmiany kierunku ruchu z piłką.

Mentalność kolektywna, szacunek dla kolegów i trenerów powinny być podstawą w selekcji najlepszych zawodników. Etyka, moralność i charakter są podstawą piramidy selekcyjnej według francuskiego modelu szkolenia. Umiejętności techniczne według tego modelu są dopiero na trzecim miejscu. Bardziej istotna jest percepcja i czytanie gry.

Franz Hoek, trener bramkarzy reprezentacji Holandii, zwraca uwagę na to, że coraz częściej drużyny starają się budować akcje od tyłu. Wzrasta tym samym rola bramkarza, który w nowoczesnym futbolu rzadziej chaotycznie wybija piłkę do przodu. Zdecydowanie częściej zawodnik na tej pozycji zagrywa piłkę nogami niż rękoma. Dlatego też niezwykle istotna jest jego dobra gra nogami.

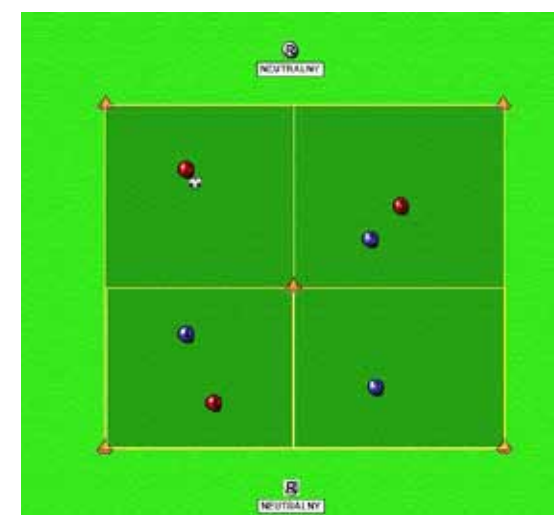
ROZWÓJ INTELIGENCJI PIŁKARSKIEJ

Według Horsta Weina, piłkarze podczas meczu częściej tracą piłkę ze względu na złe czytanie gry niż ze względu na swoje umiejętności techniczne. – Kiedy mówimy o inteligencji w grze, mamy na myśli zdolność inteligentnego rozwiązywania bardziej lub mniej złożonych problemów podczas gry, a tym samym dążenie do jak najmniejszej ilości strat piłki – wyjaśnia Wein.

Inteligencja w grze umożliwia graczowi optymalne wykorzystanie jego kompetencji do podejmowania jak najlepszych decyzji na boisku. – Jedną uncją mózgu jest ważniejsza niż kilogram mięśni – dodaje.

Byli szkoleniowcy grup młodzieżowych FC Barcelony, Carles Vidal, uważa, że inteligentni piłkarze mogą dać na boisku różne rozwiązania na różne problemy/sytuacje boiskowe. Kreatywność piłkarzy na każdej pozycji staje się coraz bardziej istotna. Vidal wskazuje na konkretne rozwiązania metodyczno-szkoleniowe do rozwijania percepcji i inteligencji piłkarskiej. Zanim zawodnik dostanie piłkę powinien:

Ryc. 1. Piramida selekcyjna



Ryc. 2. Gra z neutralnymi

1. Przyjęć pozycję ciała otwartą (diagonalną), aby zbierać jak najwięcej informacji. Dobre zorientowanie czyli przyjęta pozycja pozwala zawodnikowi na patrzeć zarówno na podawaną do niego piłkę, jak i na przeciwnika.

2. Skręcać głowę w celu zwiększenia pola widzenia i tym samym zbierania większej ilości informacji. Piłkarze na najwyższym poziomie odwracają także głowę w tzw. ślepych kierunkach, czyli za siebie, zbierając dzięki temu dodatkowe dane boiskowe. Najlepsi zawodnicy na świecie, tacy jak Xavi czy Messi, podczas gdy piłka zagrywana jest do nich, są w stanie dwa razy szybko obrócić głowę. Zbierają dzięki temu informacje wzrokowe, znajdujące się wokół nich. Rodzaje informacji jakich szukają zawodnicy podczas gry:

1. Linia podania
2. Gdzie są przeciwnicy
3. Gdzie są partnerzy z drużyny
4. Gdzie jest wolna przestrzeń.

GRA NA UTRZYMANIE Z NEUTRALNYMI:

1. Zawodnicy drużyny, która posiada piłkę, muszą być w różnych kwadratach wewnętrznych. Jeśli dwóch zawodników znajdzie się w tym samym polu, to strata piłki.
2. Podobnie jak poprzednio z tym, że zawodnik po każdym podaniu piłki przebiega do wolnego kwadratu.

„Szybkość podejmowania decyzji, rozumienie gry i koncentracja to niezwykle istotne czynniki współczesnego futbolu” – Fabio Capello, „L’equipe magazine”, listopad 2011.

Najlepsi piłkarze muszą podejmować decyzje w ułamkach sekund. Na ten element wpływają następujące czynniki:

- koncentracja
 - koordynacja
 - szybkość motoryczna
 - wykształtowane nawyki ruchowe.
- Emocje i ograniczenia czasowe wpływają na szybkość podejmowania decyzji u zawodników. Dlatego należy zwracać uwagę na doskonalenie powyższych czynników w procesie treningowym już od najmłodszych lat.

ROLA TRENERA WE WSPÓŁCZESNYM SZKOLENIU

Jednym z motywów przewodnich tegorocznej konferencji była intelektualizacja procesu treningowego. Były





szkoleniowiec grup młodzieżowych FC Barcelony, Carles Vidal, zwrócił uwagę na to, że w jednostce treningowej niezwykle skuteczna jest pedagogika aktywna. Zadawanie pytań i otrzymane od młodych zawodników odpowiedzi, pozwalają ocenić szkoleniowcowi, czy dany trening spełnił założone cele, czy też nie. Jeśli dzieci zrozumiały istotę wykonywanych ćwiczeń i ich zastosowanie w grze, to jest większa szansa, że będą stosowały dane rozwiązania podczas meczów. Perspektywa tego, że na koniec treningu zawodnicy będą pytani o to, czego się uczyli, powoduje również, że zwiększa się u nich świadomość i koncentracja.

Nauczanie kierowane pozwala na to, że gracze sami szukają rozwiązania problemów. W procesie treningowym służą temu odpowiednio skonstruowane gry z założeniami. Trener modeluje określoną grę, a zawodnicy sami starają się dojść do tego, jakie jest najlepsze rozwiązanie. Należy nadawać sens taktyczny wszystkiemu, co robione jest na treningach. Niezwykle istotne jest dochodzenie do rozwiązywania problemów poprzez zadawanie pytań. Np. jakie jest przełożenie wykonywanych ćwiczeń na konkretne działania podczas meczu. Trenerzy powinni dochodzić do założonych celów poprzez intelektualizację proce-

Wein przedstawił ciekawy pomysł rozwoju inteligentnego piłkarza. Według niego dla dzieci do 10. roku życia optymalnym programem rozwoju jest tzw. Funiño

su treningowego. Zawodnicy powinni wiedzieć, co zrobią jak przejmą piłkę, a nie zastanawiać się, co mają zrobić wtedy, jak już będą w jej posiadaniu. Odpowiednio skonstruowane pytania pomagają to osiągnąć.

Frederic Lipka zwraca uwagę na rolę pedagogiki adaptacyjnej, w której szkoleniowiec jest ekspertem i przekazuje wskazówki swoim podopiecznym, ale także daje grać, samemu podejmować decyzje i uczyć się na błędach. Korzystanie z nowoczesnych technologii także pomaga kreować inteligentnych zawodników. Horst Wein zwraca uwagę na efektywność stosowanych metod nauczania. Pozwolenie zawodnikom na zastosowanie zdobytej wiedzy podczas gry sprawia, że przekazywane informacje są zdecydowanie lepiej przez nich zapamiętywane. Swoboda eksperymentowania, możliwość uczenia się na błędach i podejmowa-



ZDJĘCIA: PIOTR ZBRZEŹNIAK

nie ryzyka sprawia, że kształtujemy w ten sposób graczy bardziej kreatywnych – Aby trener miał na boisku więcej inteligentnych graczy, musi dawać mniej instrukcji i poleceń, a w większym stopniu stymulować zawodników do poszukiwania własnych rozwiązań – uważa.

Wein przedstawił ciekawy pomysł rozwoju inteligentnego piłkarza. Według niego dla dzieci do 10. roku życia optymalnym programem rozwoju jest tzw. Funiño. Koncepcja ta oparta jest na zastosowaniu różnorodnych gier taktycznych na boisku z czterema bramkami. Pozwala to na kształtowanie kreatywności i odpowiedzialności u młodych piłkarzy. Według tego wybitnego szkoleniowca, Funiño stanowi dobre przygotowanie do gry w piłkę nożną na dwie bramki.

KONSEKWENCJA W DZIAŁANIU

Prelegenci konferencji „All About Football” zwracali również uwagę na konsekwencje w podejmowaniu działań i znaczenie wiary w to, co się robi. Naturalne jest podglądanie różnych rozwiązań stosowanych w innych krajach. Francja w 1984 roku wprowadziła nowatorski system szkolenia oparty na profesjonalnych akademiach pił-



Wraz z przyjściem Johana Cruyffa do Barcelony, Hiszpanie również przejęli i udoskonalali filozofię i holenderski



karskich. W 1988 rozpoczęło swoją działalność słynne francuskie centrum szkolenia w Clairefontaine. Wychowywali się w nim tacy piłkarze jak: Anelka, Gallas, Henry, Saha, Damien Perquis. Po 10. latach od wprowadzenia nowatorskiego programu przyniósł on sukces m.in. w postaci tytułów mistrzów świata 1998 roku i mistrzów Europy w 2000 roku. W 2008 roku Francuzi wprowadzili nowy projekt, na którego efekt też zapewne będzie trzeba poczekać kilka lat. Po mistrzostwach Europy w 2000 Holandia wprowadziła program tzw. Master Plan, który doprowadził do poprawy szkolenia w tym kraju. Po 10. latach doprowadziło to Holandię do zdobycia wicemistrzostwa świata 2010.

Wraz z przyjściem Johana Cruyffa do Barcelony, Hiszpanie również przejęli i udoskonalili filozofię i holenderski sposób gry. Aż do tego stopnia, że często można spotkać się z oceną, że Hiszpanie grają bardziej holenderski futbol niż sami Holendrzy. Ostatnimi laty to właśnie zawodnicy z Hiszpanii osiągają największe triumfy we wszystkich ważnych imprezach piłkarskich. Analizując powyższe przykłady wydają się, że na efekty wprowadzenia „Unifikacji organizacji szkolenia i systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce” przyjdzie nam poczekać jeszcze kilka lat. Z pewnością m.in. projekty takie, jak ALL ABOUT FOOTBALL, pozwolą przyspieszyć proces podnoszenia jakości szkolenia w Polsce.



Tabela 1	TYLKO PRZEKAZ SŁOWNY	PRZEKAZ SŁOWNY I POKAZ	PRZEKAZ SŁOWNY, POKAZ I DOŚWIADCZENIE
Poziom zapamiętywania po 3 tygodniach	70 %	72 %	85 %
Poziom zapamiętywania po 3 miesiącach	10 %	32 %	65 %

Stretching – informacje dla trenerów piłki nożnej

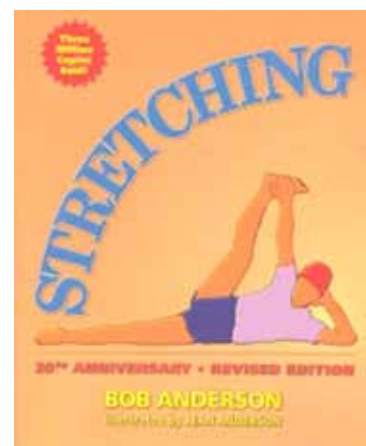
Początkowo stretching traktowano jako nową modę, ale szybko doceniono jego rzeczywiste i wszechstronne walory, dlatego od pewnego czasu zajął on istotne miejsce w procesie treningu sportowego wszystkich specjalności.

Marcin Popieluch

Katedra Anatomii i Biomechaniki;
Zakład Anatomii AWF Warszawa,
Carolina Medical Center

W jednym z niemieckich podręczników z 1987 roku, traktującym o stretchingu, zacytowano wypowiedź przedstawicieli tamtejszych związków sportowych na temat tego typu ćwiczeń: „Dobrze, że po raz kolejny poruszono zagadnienie, bez którego nie można już sobie wyobrazić obecnej praktyki sportu wyczynowego i masowego”. Nadszedł więc czas, aby stretching znalazł się w szkolnej kulturze fizycznej, tym bardziej, że stretching to nie nowość.

W latach 50-tych metoda ta była stosowana przez czołowych amerykańskich sportowców w koszykówce, pływaniu i lekkoatletyce. Podczas mistrzostw świata w piłce nożnej w 1974 roku ogólne zdziwienie budziły statyczne ćwiczenia Brazylijczyków w ramach rozgrzewki przed meczem. Dużo starsza joga opiera się także na podobnych ćwiczeniach rozciągających, a tancerze i akrobaci wykorzystują je od dawna. Podobne reguły stosowane są w gimnastyce wyrównawczej i rehabilitacji. Można zatem stwierdzić, że stretching doczekał się w końcu właściwego miejsca wśród różnych form aktywności ruchowej. Twórcą zbioru ćwiczeń stretchingowych był Amerykanin, Bob Anderson, a pierwsze wydanie jego książki, pt. „Stretching”, ukazało się w 1975 roku.



Fot. 1. Zbiór ćwiczeń Boba Andersona



Fot. 2. Autor pracy podczas zajęć

W ostatnich latach coraz większe znaczenie w treningu specjalistycznym zyskuje gimnastyka wyrównawcza, gdyż fałszywe okazało się mniemanie, że sportowiec wyczynowy ma optymalnie wykształconą muskulaturę i sprawność ruchową. Potwierdzają to m.in. rozliczne przykłady wybitnych nawet sportowców, ulegających

kontuzjom w trakcie, banalnych nieraz, czynności życia codziennego lub przy uprawianiu innej dyscypliny sportu, do której nie są przyzwyczajeni. Przyczyn należy szukać przede wszystkim w złym, jednostronnym treningu i niewystarczającym, a często błędnym, przygotowaniu gimnastycznym. Stretching okazał się najbardziej efek-

Badania i doświadczenia szwajcarskich narciarzy wyczynowych, niemieckich pływaków, lekkoatletów, hokeistów i piłkarzy Bundesligi, potwierdzają pozytywne działanie stretchingu

tywnym sposobem odbudowania deficytów aparatu ruchu, a w połączeniu z ćwiczeniami wzmacniającymi, w znacznym stopniu przyczynia się do wszechstronnego rozwoju. Badania i doświadczenia szwajcarskich narciarzy wyczynowych, niemieckich pływaków, lekkoatletów, hokeistów i piłkarzy Bundesligi, potwierdzają pozytyw-

ne działanie stretchingu. Autorzy wielu opracowań podkreślają dużą skuteczność stosowania ćwiczeń rozciągających w końcowej części treningu, jak również znaczny ich wpływ na zmniejszenie urazowości. Dlatego obecnie w wielu krajach stretching jest stałym elementem w kształceniu nauczycieli wychowania fizycznego. Stretching doskonale kompensuje jednostronne obciążenia mięśni występujące w codziennym życiu lub brak ruchu. Nie powinien być uprawiany jednak jako wyłączna forma aktywności ruchowej, należy uzupełniać go ćwiczeniami dynamicznymi.

WIADOMOŚCI OGÓLNE

W języku angielskim to stretch znać – rozciągać, a wyraz stretchy – elastyczny. Pod pojęciem stretchingu rozumiemy pewną szczególną metodę gimnastyki rozciągającej, która opiera się na instynktownych zachowaniach ludzi i zwierząt, wynikających z naturalnej potrzeby organizmu do „wyzwolenia z napięcia”, zwłaszcza, gdy ciało pozostaje długo w niezmięnionej pozycji. Stretching to bezsprzecznie najlepszy z dotychczas poznanych sposobów uelastycznienia mięśni i zwiększenia ruchomości stawów. Charakterystyczne dla tej metody jest delikatne traktowanie aparatu ruchu, wyrażające się płynnym, spokojnym, kontynuującym (jak przy ziewaniu) rozciąganiem mięśni, aż do optimum (lecz nie maksimum) możliwości, a następnie trwaniem przez pewien czas w bezruchu w docelowej pozycji ćwiczebnej.

Stosowane dotychczas ćwiczenia gwałtowne, opierające się na rozciąganiu mięśni gwałtownymi ruchami zamachowo-wahadłowymi, często wielokrotnie pogłębianymi, nie dały spodziewanych rezultatów. Niejednokrotnie groziły też uszkodzeniem mięśni. Przyczyna tkwi w obronnej reakcji mięśni na gwałtowne rozciąganie. Jest to naturalne przeciwdziałanie organizmu zerwaniu mięśni i uszkodzeniu stawów. Tak więc skurcz pojawia się w miejscu, gdzie oczekujemy rozciągania. Efektem zachodzącej tu „sprzeczności interesów” jest nie tylko zablokowanie możliwości uzyskania optymalnego rozciągnięcia, ale również stwarzanie potencjalnego zagrożenia mikrourazami, a w konsekwencji bólu, obiegowo zwanego „zakwasem”. Kontynuowanie takiego postępowania może spowodować trwałe uszkodzenia włókien mięśniowych (na skutek mikrourazów powstają blizny) i w rezultacie zmniejszenie ich elastyczności. Dlatego przy wszelkich ćwiczeniach (zwłaszcza z obciążeniem) wskazane jest kierowanie się regułą: im większa amplituda ruchu, tym wolniejsze tempo.

Z wielu względów niektórych ćwiczeń należy unikać, np. ćwiczeń mięśni brzucha z wyprostowanym tułowiem oraz z prostymi lub prawie prostymi obydwiema nogami (bez względu na pozycję ćwiczebną i stosowany przyrząd czy przybór). Powodują one przeciążenie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Nieprawidłowe ob-

ciągnięcie kręgosłupa może także występować przy krążeniach tułowia i głowy, nadmiernych skłonach w tył tułowia i głowy, kołaskach na brzuchu z chwytem za kostki lub jednocześnie uniesionymi w leżeniu przodem nogami i rękami wraz z klatką piersiową. Niewskazane są wielokrotnie – sprężynując pogłębiając skłony tułowia w bok, a także w przód z sięganiem do stóp o nogach wyprostowanych i złączonych. Wszelkie przysady jedno- i obunóż, zwłaszcza z obciążeniem, należy wykonywać powoli z ugięciem kolan jedynie do pozycji siedzącej (900). Bardzo niebezpieczne dla stawów kolanowych są także podskoki w głębokim przysiadzie (np. „żabki”). Uszkodzeniem stawów barkowych grożą gwałtowne, wirujące krążenia ramion, jak też sprężynujące wymachy wyprostowanych rąk do tyłu, szczególnie w górę na zewnątrz. Nie należy dążyć do nadmiernej ruchliwości (szczególnie kręgosłupa w odcinku szyjnym i lędźwiowym).

Wspomniany odruch rozciągania, wywołany szybkim wydłużaniem mięśni, zanika natychmiast wraz z ustaniem ruchu. Działa natomiast nadal, zwłaszcza w stosunku do prostowników, druga składowa odruchu (tzw. odpowiedź toniczna) związana z rozciąganiem statycznym. Ta jednak z cza-

Srednio czas wykonywania ćwiczeń waha się od piętnastu do trzydziestu sekund.

W początkowej fazie niezbędne jest odliczanie

lub pomiar czasu

sem stopniowo słabnie, umożliwiając dalsze rozciąganie. Stwarza to szansę uzyskania większej efektywności ćwiczenia w kolejnych powtórzeniach. O tym, jak długo wytrzymać w danej pozycji, decyduje wiele czynników, takich jak: aktualna dyspozycja psychofizyczna, poziom zaawansowania, temperatura otoczenia, indywidualna zdolność koncentracji, intensywność rozgrzewki, stopień zmęczenia, rodzaj i zakres ćwiczenia, czucie stretchingu, zamierzony efekt, pora dnia, wiek i płeć. Generalnie można kierować się następującymi regułami w wykonywaniu ćwiczeń:

- ćwiczenia proste, o wąskim zakresie ruchu wytrzymujemy krócej (15-20 sek.);
- ćwiczenia kompleksowe, obejmujące duże grupy mięśniowe – dłużej (0,5-1,5 min.).

Fot. 3.
Ćwiczy autor artykułu

Srednio czas wykonywania ćwiczeń waha się od piętnastu do trzydziestu sekund. W początkowej fazie niezbędne jest odliczanie lub pomiar czasu, a po nabraniu niezbędną wprawę o długości bezruchu decydować będzie wycucie właściwego efektu. Rozciąganie metodą napinania antagonistów należy wytrzymać nie dłużej niż 10 sekund. Lanz i Aigelsreiter w opracowaniu „Dehnung Kraftigung Bewegung System” uwzględniają trzy zależności dotyczące czasu wytrzymania:

- rozciąganie przygotowawcze bezpośrednio poprzedzające ćwiczenia zasadnicze – 5 sek.;
 - rozciąganie profilaktyczne – 10 sek.;
 - rozciąganie terapeutyczne – 30 sek.
- Uprawiając stretching osiąga się:
- poprawę rezultatów sportowych, ponieważ zmniejsza się urazowość. Jest to wynik osiągnięcia większej elastyczności mięśni i ścięgien oraz optymalizacji funkcjonowania stawów. Ruchy są lepiej amortyzowane, dzięki czemu maleje obciążenie przyczepów mięśni i ścięgien. Badania grup porównawczych wykazały znaczne zmniejszenie liczby kontuzji u stosujących stretching;
 - równowagę jednostronnych, specjalistycznych przeciążeń aparatu ruchu. Wielu szkoleniowców nie do-

Zasady poprawnego stretchingu

1. Trzeba zapewnić możliwie największy komfort ćwiczeń.
2. Ruchy, zarówno rozciągające, jak i powrotne, wykonywać bardzo wolno.
3. Obszerność ruchów dostosowywać do aktualnych możliwości. Nie wolno dążyć za wszelką cenę do jakichkolwiek pozycji wzorcowych.
4. Nie stawiać aparatowi ruchu wygórowanych wymagań. Nie należy nigdy dążyć do z góry zaplanowanych względnie poprzednio uzyskiwanych zakresów ruchu.
5. Nigdy nie współzawodniczyć w osiąganych zakresach ruchu. To nie wyczyn, lecz indywidualne poszukiwanie efektu. Poprawiać wyniki tylko w ramach swoich aktualnych możliwości psychofizycznych.
6. Ćwiczyć w kierunku wolnym od bólu, czyli w razie, gdy ból się pojawi nie należy rezygnować z ćwiczenia, lecz indywidualnie odszukać taki zakres, szybkość, a zwłaszcza kierunek ruchu, przy którym ból nie występuje.
7. Oddychać swobodnie, płynnie i głęboko. Wyjątek stanowią te pozycje w obrębie klatki piersiowej i brzucha, przy których krótkotrwałe (na wzór instynktownego) wstrzymanie wdechu może polepszyć efekt ćwiczenia.
8. Należy ćwiczyć w możliwie największym odprężeniu, skupieniu i odizolowaniu. Najkorzystniej przy spokojnej muzyce (najlepiej w słuchawkach). Dobrze jest zamknąć oczy. O efekcie decyduje stopień koncentracji.
9. Każde ćwiczenie powtarzać dwa do pięciu razy, stosownie do rozciągliwości mięśni.
10. Pozycje ćwiczebne obejmujące kilka grup mięśniowych zwłaszcza dużych, utrzymać w bezruchu 20-30 sek. aż do ustąpienia uczucia napięcia, następnie „milimetr po milimetrze” kontynuować rozciąganie do wystąpienia kolejnego wyraźnego oporu, po czym znów wytrzymać 20-30 sek. i powoli płynnie wracać. Rozluźnić mięśnie – wstrząsnąć.
11. Do ćwiczeń w pozycjach siedzących, kłęk i leżeniu stosować podłoże miękkie, ale stabilne, np. karimaty.
12. W połączeniu ze stretchingiem mięśnie powinny być wzmacniane w celu utrzymania funkcji stabilizacyjnej.
13. Rozgrzewka dla doraźnych potrzeb życia codziennego nie jest konieczna, pod warunkiem jednak osiągnięcia optimum rozciągnięcia szczególnie wolnym, kontynuującym ruchem, tak jak przy instynktownym „przeciąganiu się”. Jednak bezsprzecznie lepsze efekty uzyskuje się po rozgrzewce przy podwyższonej dzięki temu temperaturze mięśni.
14. Należy unikać nadmiernej lordozy lędźwiowej/przezciąganiebrzuchainapinaniepośladków.
15. Ćwiczenia asymetryczne wykonywać w obie strony.
16. W pozycjach ćwiczeń kompleksowych dążyć do rozciągania we wszystkich możliwych płaszczyznach.
17. Skręty i skłony boczne tułowia, a także ćwiczenia, przy których wywierany jest ucisk na jamę brzuszną, zaczynać od prawej strony. Chodzi o działanie zgodne z pracą jelit.

cenia, niestety, tej funkcji, mimo iż ma ona znaczny wpływ na poprawę rezultatów sportowych;

– niwelację zmęczenia i szybszą regenerację na skutek zachodzących w mięśniach zmian metabolicznych, które sprzyjają eliminowaniu toksyn. Dzieje się tak poprzez spowodowanie napływu większej ilości krwi do wydłużonych naczyń włókien mięśniowych.

Grupa naukowców z Linkoping stwierdziła, że po pojedynczym ćwiczeniu w postaci rozciągania przedłużonego, efekt podwyższonej elastyczności pozostaje w mięśniach przez około 1,5 godz. Dodatkowe korzyści to:

- kompensacja niedostatków sprawności ruchowej wynikających z życia codziennego;
- relaksacja, która zachodzi dzięki zmniejszeniu napięcia mięśniowego. Wynika to z tego, że stanowimy jednostkę psychomotoryczną. Rozprężając mięśnie zyskujemy złagodzenie napięcia nerwowego i psychicznego. Ma to szczególne znaczenie wobec znanej prawidłowości, że trudniej się jest zrelaksować niż wzmocnić;
- osiągnięcie optymalnych wartości funkcji fizjologicznych ciała;
- obszerność, płynność i skoordynowanie ruchów oraz poprawa kondycji ogólnej.

Tylko wszechstronnie uaktywniony aparat ruchu jest w stanie sprostać znacznym obciążeniom fizycznym, a zwłaszcza wymogom treningu sportowego. Optymalne kształcenie ruchu dokonuje się w sposób kompleksowy przez ćwiczenie wytrzymałości, siły, szybkości, ich form mieszanych oraz koordynacji pracy mięśni. Wskutek intensywnej pracy mięśni dochodzi do ich skrócenia i zwiększenia przekroju poprzecznego (stwardnienia), a następujący w rezultacie ucisk naczyń krwionośnych przyspiesza zmęczenie. Stosując stretching w idealny sposób rozciągamy i uelastyczniamy mięśnie, czynimy je lepiej ukrwionymi, a więc zdarniejszymi do szybszego pozbywania się produktów przemiany materii. Korzystne zmiany metaboliczne zachodzą także w tkankach otaczających mięśnie, ścięgniach i stawach. Elementem w znacznym stopniu decydującym o sile jest rozciągliwość mięśni, gdyż mogą się one optymalnie skurczyć dopiero po uzyskaniu pewnego stopnia wydłużenia. Inaczej mówiąc, siła mięśni przedtem rozciągniętych jest w znacznym stopniu większa (np. zamach przy rzutach). Druga zależność to zwiększenie zdolności rozprężania mięśni przeciwstawnych (antagonistów), co warunkuje słabsze hamowanie ruchu właściwego. Cecha ta uzależniona jest od siły, zdolności mięśni do sprawnego przechodzenia ze stanu napięcia w rozluźnienie, możliwości ich rozciągania oraz jakości koordynacji ruchu. Im bardziej elastyczne są mięśnie, tym łatwiej wykonać zadanie szybkościowe. Jest to wzajemne współdziałanie mięśni w procesie ruchu. Im wyższa jej jakość, tym mniejszy wydatek energii przy danym obciążeniu ruchowym. Decyduje o tym zdolność mięśni przeciwstawnych do rozprężania się,

gwarantująca ekonomiczny, estetyczny i płynny przebieg ruchu. Nieodzowność koncentracji przy ćwiczeniu stretchingu przyczynia się do lepszego czucia mięśni i poznania własnego ciała, a w efekcie do znacznej poprawy zdolności koordynacyjnych.

Ambicja, wola walki, siła woli, zmaganie się z własnymi słabościami – cechy tak cenione zarówno w życiu codziennym, jak i w wyczynie sportowym, w stosunku do stretchingu pozostają w skrajnej sprzeczności. Pożądane efekty uzyskać możemy jedynie dzięki optymalnemu (na granicy możliwości), a nie maksymalnemu rozciągnięciu mięśni. Ale jak określić to optimum? Trzeba to poznać! Podobnie jak wytrawni sportowcy potrafią czuć skuteczność bodźców w trakcie treningu, tak i doświadczeni w uprawianiu stretchingu wyczuwają optymalność rozciągania. Jako zasadę w ocenie optimum można przyjąć, że odczuwanie efektu rozciągania mięśni powinno być przyjemne, analogiczne do tego, jakie odczuwamy przy instynktownym „przeciąganiu się”. Rozciągaj tyle, ile potrzebujesz, a nie ile możesz! W żadnym przypadku nie wolno doprowadzić do najmniejszego nawet bólu!

Ambicja, wola walki, siła woli, zmaganie się z własnymi słabościami – cechy tak cenione zarówno w życiu codziennym, jak i w wyczynie

sportowym

Stretching powinien być stosowany w każdym okresie rocznego cyklu pracy, przede wszystkim zaś w rozgrzewce w celu doskonałego przygotowania mięśni i stawów do przyszłej pracy oraz po zakończeniu wysiłku, aby nastąpiło rozprężenie znacznie przyspieszające regenerację. Dobrym rozwiązaniem jest wykorzystywanie na stretching wszelkich, nawet krótkich przerw między wysiłkowymi na tzw. doelastycznienie. Wówczas bezruch może być sytuacyjnie krótszy, a ćwiczenie powinno dotyczyć rozciągliwość mięśni poprzednio obciążonych lub tych, które biorą udział w następnym wysiłku. Znakomite efekty daje na przykład stosowanie stretchingu w przerwach regeneracyjnych podczas długotrwałych wypraw pieszych – zwłaszcza górskich, szczególnie podczas schodzenia.

Rozciąganie należy poprzedzić wstępną rozgrzewką polegającą na wykonywaniu przez pewien czas (około 10-15 min.) ruchów prostych, dobrze znanych, o niepełnej amplitudzie i w umiarkowanym tempie ze stopniowo wzrastającym natężeniem, aż do spocenia się i zasapania. Nie należy kierować się czasem, lecz efektem. Proponuję np. bieg, cwał, podskoki ze skakanką lub bez, kroki taneczne z ruchami rąk i tułowia, zabawę masową. Po rozgrzewce przystępujemy do stretchingu, bacząc, by nie dopuścić do



zbytniego ochłodzenia ciała. W razie konieczności można ćwiczenia statyczne przeplatać, co jakiś czas dynamicznymi, podobnie jak w części poprzedzającej. Zalecane jest, (choć nie zawsze i nie przez wszystkich), wykonywanie ćwiczeń rozciągających według następującej kolejności: 1) kończyny górne, 2) część sztywna kręgosłupa, 3) obręcz barkowa i klatka piersiowa, 4) kończyny dolne, 5) biodra, 6) tułów.

Należy stosować zarówno ćwiczenia czynne (napinaniem antagonistów), jak i bierne (wspomagane) i powtarzać od dwóch do pięciu razy. Kończącą fazę rozgrzewki poświęcamy na dynamiczne ćwiczenia specjalistyczne lub ukierunkowane.

Stretching to proste ćwiczenia rozciągające mięśnie. Jest on nieodzownym elementem treningu sportowego, a więc także każdej jednostki treningowej

STRETCHING W TRENINGU

Stretching to proste ćwiczenia rozciągające mięśnie. Jest on nieodzownym elementem treningu sportowego, a więc także każdej jednostki treningowej. Stretching poprawia przede wszystkim naszą sprawność ruchową poprzez zwiększenie zakresu ruchu w stawach. Rozciąganie mięśni wzmacnia także nasze ścięgna, zapobiega kontuzjom oraz niekorzystnym zmianom w mięśniach i stawach. Dzięki stretchingowi uzyskujemy także większą sprężystość mięśni, co poprawia siłę i szybkość ich skurczów. Innym korzystnym oddziaływaniem stretchingu jest zwiększenie precyzji ruchu, co w piłce nożnej jest ważne. Jakże są niekorzystne czynniki wynikające z stosowania stretchingu? Są to niekorzystne czynniki wynikające z niepoprawnego wykonywania ćwiczeń. „Dobry” stretching polega na stopniowym i ostrożnym rozciąganiu mięśni. Należy pamiętać, aby nie wykonywać żadnych gwałtownych ruchów i nie sprężynować. Popularnie stosowane ćwiczenia gibkościowe polegają na stosowaniu zamachów i sprężynujących pogłębień w celu rozciągnięcia mięśni. Takie ćwiczenia nie dają spodziewanych rezultatów, a często ich wynikiem mogą być kontuzje (naciągnięcia, zerwania). Przy zamachach i pogłębieńach rozciągany mięsień „broni się” przed zbyt gwałtownym rozciągnięciem poprzez skurcz. Prowadzi to do mikrourazów, a „przewlekłe” stosowanie takich ćwiczeń może prowadzić do trwałych uszkodzeń włókien mięśniowych, a w rezultacie zmniejszenie ich elastyczności. A więc osiągnąć efekt jest wręcz przeciwny do zamierzonego. Prawidłowe rozciąganie mięśni polega na utrzymaniu mięśnia w pozycji rozciągnięcia przez pewien okres czasu. Okres ten powinien trwać 10-30 sek.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA STRETCHINGU

(wykorzystano zdjęcia z „Atlasu rehabilitacji ruchowej”)

Z metodycznego punktu widzenia ćwiczenia stretchingowe powinny być wykonywane w trzech fazach:

Faza I

W tej fazie należy statycznie, jak najsilniej napiąć mięsień, grupę mięśniową, którą mamy zamiar rozciągać. Napięcie powinno trwać 10-30 sek. Podczas napinania mięśni należy oddychać wolno, równomiernie, spokojnie.

Faza II

Na 2-3 sek. należy rozluźnić mięsień, przyjmując wygodną pozycję do wykonywanego ćwiczenia. Odprężenie poprawi jego efekty.

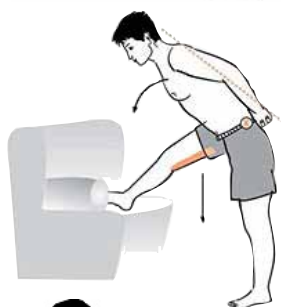
Faza III

Łagodnie rozciągnąć mięsień jak się da najmocniej, ale bez uczucia bólu. W pozycji rozciągnięcia wytrzymać 10-30 sek. W przypadku rozciągania dużych grup mięśniowych, lub kilku małych, w jednym ćwiczeniu należy wytrzymać w pozycji rozciągnięcia 20-30 sek., aż ustąpi uczucie napięcia. Następnie kontynuować rozciąganie, powoli i ostrożnie, do uczucia następnego oporu. Znowu wytrzymać w pozycji rozciągnięcia 20-30 sek. Przy powrocie z pozycji rozciągnięcia należy pamiętać o ostrożności i uwadze. Nie należy tego robić gwałtownie. Powrót ma być powolny i płynny. Po powrocie należy rozluźnić mięsień poprzez wstrząśnięcie. Podczas wykonywania ćwiczeń należy pamiętać, że głowa powinna stanowić przedłużenie wyprostowanych pleców. Stretchingu nie należy wykonywać w czasie trwania kontuzji lub jakichkolwiek bólów aparatu ruchu. Stosowanie stretchingu powinno obejmować zdrowe mięśnie i stawy. Chore stawy lub mięśnie należy najpierw wyleczyć.

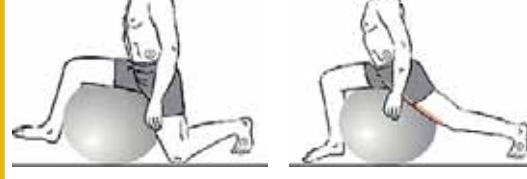
ROZCIĄGANIE MIĘŚNI CZWOROGŁOWYCH



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KUŁSZOWO-GOLENIOWYCH



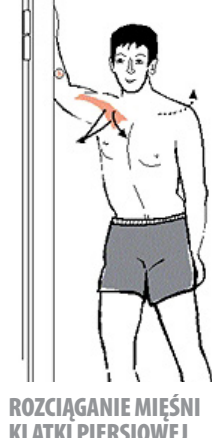
ROZCIĄGANIE MIĘŚNI STAWU BIODROWEGO: ZGINAJĄCYCH, PROSTUJĄCYCH, PRZYWODZĄCYCH



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI SZYI



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ



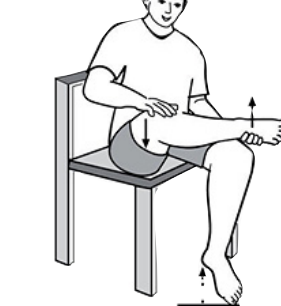
ROZCIĄGANIE MIĘŚNI OKOLICY BARKU



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI RĘKI



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI ROTATORÓW STAWU BIODROWEGO I MIĘŚNI POŚLADKOWYCH



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI PRZEDNIEJ STRONY PODUDZIA I STOPY



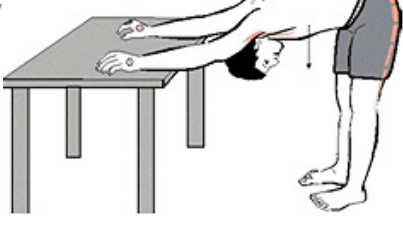
ROZCIĄGANIE MIĘŚNI PALCÓW STOPY



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI OKOLICY ODCINKA LĘDŹWIOWEGO KRĘGOSŁUPA



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI BRZUCHATYCH I ŁYDKI



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI BRZUCHATYCH I ŁYDKI



PIŚMIENICTWO

- Rogan S., Wüst D., Schwitler T., Schmidtbleicher D. (2013); Static stretching of the hamstring muscle for injury prevention in football codes: a systematic review. *Asian J Sports Med*; 4 (1): 1-9.
- Asklung CM, Tengvar M, Thorstenson A. (2013); Acute hamstring injuries in Swedish elite football: a prospective randomised controlled clinical trial comparing two rehabilitation protocols. *Br J Sports Med*; 47(15): 953-9.
- Pagaduan JC, Pojskić H, Uzičanin E, Babajić F. (2012); Effect of various warm-up protocols on jump performance in college football players. *J Hum Kinet*; 35:127-32.
- Brukner P, Nealon A, Morgan C, Burgess D, Dunn A. (2013); Recurrent hamstring muscle injury: applying the limited evidence in the professional football setting with a seven-point programme. *Br J Sports Med*. Feb 15. [Epub ahead of print]
- Mendiguchia J, Alentorn-Geli E, Idoate F, Myer GD. (2013); Rectus femoris muscle injuries in football: a clinically relevant review of mechanisms of injury, risk factors and preventive strategies. *Br J Sports Med*; 47(6):359-66.
- Herman K, Barton C, Malliaras P, Morrissey D. (2012); The effectiveness of neuromuscular warm-up strategies, that require no additional equipment, for preventing lower limb injuries during sports participation: a systematic review. *BMC Med*; 19;10:75.
- Bahnert A, Norton K, Lock P. (2013); Association between post-game recovery protocols, physical and perceived recovery, and performance in elite Australian players. *J Sci Med Sport*; 16(2): 151-6.
- Werstein KM, Lund RJ. (2012); The effects of two stretching protocols on the reactive strength index in female soccer and rugby players. *J Strength Cond Res*; 26(6):1564-7.
- Kahanov L, Eberman LE, Wasik M, Alvey T. (2012); Exertional rhabdomyolysis in a collegiate american football player after preventive cold-water immersion. *J Athl Train*; 47(2):228-32.
- Yenchak AJ, Wilk KE, Arrigo CA, Simpson CD, Andrews JR. (2011); Criteria-based management of an acute multistructure knee injury in a professional football player: a case report. *J Orthop Sports Phys Ther*; 41(9):675-86.
- Petersen J, Thorborg K, Nielsen MB, Budtz-Jørgensen E, Hölmich P. (2011); Preventive effect of eccentric training on acute hamstring injuries in men's soccer: a cluster-randomized controlled trial. *Am J Sports Med*; 39(11):2296-303.
- Stojanovic MD, Ostojic SM. (2011); Stretching and injury prevention in football: current perspectives. *Res Sports Med*; 19(2):73-91.
- Reiman MP, Peintner AM, Boehner AL, Cameron CN, Murphy JR, Carter JW. (2010); Effects of dynamic warm-up with and without a weighted vest on lower extremity power performance of high school male athletes. *J Strength Cond Res*; 24(12):3387-95.
- Soligard T, Nilstad A, Steffen K, Myklebust G, Holme I, Dvorak J, Bahr R, Andersen TE. (2010); Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football. *Br J Sports Med*; 44(11):787-93.
- Clark RA, Bryant AL, Pua YH. (2010); Examining different aspects of functional performance using a variety of bench throw techniques. *J Strength Cond Res*; 24(10):2755-61.
- Molacek ZD, Conley DS, Evetovich TK, Hinnerichs KR. (2010); Effects of low- and high-volume stretching on bench press performance in collegiate football players. *J Strength Cond Res*; 24(3):711-6.

Staż w Akademii SL Benfica Lizbona



Tomasz Woźnicki

SL Benfica to najbardziej utytułowana drużyna w Portugalii: 7-krotny finalista Ligi Mistrzów i 2-krotny zdobywca Pucharu Europy, finalista Pucharu UEFA w 1983 roku, 32-krotny mistrz Portugalii, 24-krotny zdobywca pucharu tego kraju i 4-krotny zdobywca superpucharu. Klub został założony 28 lutego 1904 roku jako Grupo Sport Lisboa e Benfica przez Cosme Damião. Sport Lisboa e Benfica powstał w 1908 z połączenia Grupo Sport Lisboa e Benfica z Grupo Sport Benfica. W Polsce nazywany jest Benfiką Lizbona.

Benfica rozgrywa domowe mecze na Estádio da Luz w Lizbonie, liczącym 65647 miejsc siedzących. Stadion został wybudowany na EURO 2004. Rozegrano tam finał pomiędzy Portugalią i Grecją (0:1). W 2014 roku zostanie zaś tutaj rozegrany finał Ligi Mistrzów.

Benfica, jako pierwszy klub w Portugalii, założył swoją własną telewizję Benfica TV. Poza transmisją meczów pierwszego zespołu, telewizja retransmituje także mecze zespołów młodzieżowych. Spotkania 10-latków w telewizji nie są niczym nadzwyczajnym na tym kanale.

AKADEMIA

Główne centrum treningowe zespołów Benfiki, od U-14 do pierwszej drużyny, znajduje się w kampusie w Seixal. Został on zbudowany w 2006 roku i kosztował 15 milionów euro. Miejsowość ta znajduje się około 20 kilometrów na południe od centrum Lizbony. Ośrodek posiada sześć pełnowymiarowych, oświetlonych boisk (w tym dwa ze sztuczną nawierzchnią). Na terenie kampusu znajduje się hotel. Dwa piętra zajmują młodzi gracze, trzecie piętro zarezerwowane jest dla zawodników pierwszego zespołu, którzy dzień przed meczem trenują w ośrodku. Do dyspozycji piłkarzy Akademii jest siłownia, stołówka, szatnie, zaplecze do odnowy biologicznej. Przy boiskach znajduje się system kamer, który umożliwia nagrywanie treningu lub meczu, aby móc prześledzić poczynania drużyny. Zawodnicy pierwszego zespołu mają oddzielną stołówkę, siłownię i pomieszczenia do odnowy biologicznej. Na obiekcie znajduje się także stadion, na którym swoje mecze rozgrywa Benfica B, która gra w II lidze. Cały ośrodek zajmuje 15 hektarów.

W Seixal trenują najzdolniejsi zawodnicy z całej Portugalii w wieku 14-18 lat. Sześćdziesięciu z nich mieszka w hotelu. Kadry zespołów są około 20-osobowe. W młodszych rocznikach (U-14) są dwie drużyny, w najstarszym roczniku (U-19) grają 17 i 18-latkowie. Rozgrywki młodzieżowe w Portugalii U-15, U-17 oraz U-19 są rywalizacją ogólnokrajową. Pozwalają na to względnie małe odległości między miejscowościami.



Budynek głównej Akademii

W Lizbonie są trzy I-ligowe zespoły: Benfica, Sporting oraz Belenenses. Dwa pierwsze, wraz z FC Porto, stanowią tzw. „wielką trójkę”, która pod względem sportowym oraz organizacyjnym zdecydowanie przewyższa pozostałe kluby w kraju. Posiadają one doskonale rozwinięty system szkolenia dzieci i młodzieży, ich akademie piłkarskie zaliczają się do czołowych na świecie.



Boiska Akademii

W każdym roczniku w Benfice trzech najzdolniejszych zawodników gra i trenuje ze starszymi kolegami. Klub pokrywa wszystkie koszty utrzymania piłkarzy w kampusie Seixal.

Klub posiada cztery ośrodki treningowe poza Lizboną. Szkoli tam najzdolniejszych 10 i 11-latków, którzy ze względu na dużą odległość od Lizbony, nie mogą dojeżdżać na treningi. Ośrodki te znajdują się w Faro,

Bradze, Aveiro i Viseu. Poza wyżej wymienionymi ośrodkami, klub posiada jeszcze kilkanaście szkół w Lizbonie i kilkanaście w całym kraju (w sumie 22 szkoły), w których na zasadzie franczyzy zawodnicy trenują pod egidą Benfiki. Wszyscy zawodnicy (poza Akademią w Seixal) płacą składki miesięczne w wysokości 50 euro. Każdy zawodnik jest zobowiązany do zakupu koszulek i dresu treningowego Benfiki we własnym zakresie.



ORGANIZACJA I ZAŁOŻENIA SZKOLENIOWE AKADEMII CAIXA FUTEBOL

Akademia powstała w 2006 roku. Jej głównym celem jest zagwarantowanie wysokiego poziomu treningowego oraz rozwoju edukacyjnego dla zawodników z naciskiem na takie wartości jak: szacunek, odpowiedzialność, solidarność, sprawiedliwość oraz tolerancja. Celem szkolenia jest to, aby jak największa liczba zawodników mogła odnosić sukcesy w zespole seniorskim. Sztab trenerski wspomaga: psycholog, trener przygotowanie motorycznego, dietetyk, skauci oraz analitycy. Kilku trenerów zatrudnionych jest na etat w Benfice, pozostali łączą pracę w klubie z innymi obowiązkami. Budżet Akademii wynosi około 4 milionów euro rocznie.

Wielu zawodników gra w młodzieżowych reprezentacjach Portugalii. W kadrze U-17 (rocznik 1997) znajduje się aż 12 zawodników kadry narodowej w tej kategorii wiekowej. Jak mówią sami trenerzy – jest to złoty rocznik w ich klubie. Ci zawodnicy mają już podpisane zawodowe kontrakty. Wszyscy w klubie wiążą z nimi duże nadzieje. Zawodnicy zespołu U-19 poza rozgrywkami krajowymi uczestniczą także w Młodziej Lidze Mistrzów (te same grupy co w dorosłej LM). Treningi w grupach młodszych oparte są na nauczaniu taktyki indywidualnej i grupowej. Ograniczono nauczanie wyizolowanej techniki, co wynika z tego, że chłopcy, którzy przychodzą do Akademii, są selekcjonowani z bardzo dużej liczby zawodników. Zespół 20-osobowy jest wybierany z około 500 chłopców. Dostają się tylko najlepsi technicznie i najszybsi. Co roku najsłabsi zawodnicy odchodzą z Akademii, a w ich miejsce zajmują nowi.

Młodzi zawodnicy trenują 2-3 razy w tygodniu przez około 90 min. Gry w przeważnie są stosowane od najmłodszych lat. Już 5-latkowie grają w systemie 2x1. Zawodnikom od najmłodszych lat wpajana jest zasada gry ze skrzydłowymi, np. poprzez gry z bocznymi strefami boiska, w których poruszają się tylko boczni pomocnicy (już od U-6). Autorski program treningowy Street Football, stosowany w Akademii, oparty jest na dużej liczbie gier, które odbywają się różnymi piłkami, na różnych zasadach oraz nawierzchniach. Dzięki temu młodzi zawodnicy na każdym treningu są stymulowani nowymi bodźcami.

Starsi zawodnicy w Kampusie trenują cztery razy w tygodniu w zakresie 90-120 min. Dzień po meczu najczęściej jest dniem wolnym. Zawodnicy mają także treningi indywidualne – raz w tygodniu przez 30 min. Każdy trening na boisku poprzedzony jest 20-30 min. rozgrzewką w siłowni z trenerami przygotowaniem motorycznym (ćwiczenia zapobiegające kontuzjom lub kształ-

tujące siłę dynamiczną). Wszystkie zajęcia treningowe prowadzi 5-6 trenerów (trener główny, asystent, trener bramkarzy, trener przygotowania motorycznego oraz jeden lub dwóch trenerów wolontariuszy – najczęściej studenci). Treningi w starszych grupach często opierają się na dynamicznych fragmentach gry, w których skrzydłowi odgrywali znaczącą rolę. Często także trenowany jest kontratak w systemie 2x1 oraz 3x2. Treningi w grupach U-14 do U-19 w Akademii przypominają treningi seniorskie. Bardzo dużo jest gier zadaniowych, z przewagą liczebną. Zwracana jest uwaga na elementy taktyczne i przygotowanie motoryczne. Na grupę 20 zawodników także jest pięciu, sześciu trenerów.

ORGANIZACJA GRY OFENSYWNEJ I DEFENSYWNEJ W AKADEMII

Wszystkie drużyny grają w systemie 1-4-3-3 (zespoły 11-osobowe) oraz 1-2-3-1 (zespoły 7-osobowe). Filozofią Benfiki jest ofensywny styl gry, poparty częstym posiadaniem piłki. Preferowane są krótkie podania po ziemi, wysoki pressing zaraz po stracie piłki oraz szybkie przejście z atakowania do bronięcia i odwrotnie. Zawodnicy muszą się wykazywać dużą agresywnością oraz ambicją w dążeniu do celu.

Zespoły młodzieżowe Benfiki grają z jedną „6” na boisku, która raczej nie ma wielu zadań ofensywnych. Zespoły koncentrują się na szybkim ataku skrzydłami, przez co być może trochę niewykorzystani są zawodnicy na pozycjach „8” oraz „10”. Zawodnik na pozycji „9” jest typowym graczem do wykańczania akcji, nie ma on wielu zadań w chwili rozgrywania piłki przez swój zespół (raczej nie wychodzi po nią). Zawsze ma się znajdować w polu karnym przy dośrodkowaniu z bocznych stref boiska. W treningu wiele gier jest na bardzo małej przestrzeni, co wymusza szybką grę i szybkie myślenie. Trenerzy często przerywają grę i zwracają uwagę na taktyczne niuanse. Największym problemem w grze defensywnej odgrywa szybkie przejście z atakowania do bronięcia. Kilukrotnie w sezonie zespoły młodzieżowe (U-17 oraz U-19) grają sparringi z zespołami seniorskimi (nawet II liga) po to, aby miały okazję przetrzeć wariant obronny. Większość założeń akcji ofensywnych i defensywnych z systemu gry 1-4-3-3 jest czerpanych z filozofii gry FC Barcelony. Trenerzy Benfiki wzorują się na podobnej organizacji gry.

SKOLENIE BRAMKARZY W AKADEMII

W każdej grupie znajduje się minimum trzech bramkarzy (maksimum sześciu) w zależności od umiejętności zawodników na tej pozycji. Na każdym treningu obecny jest trener bramkarzy, który najczęściej pracuje przez około godzinę indywidualnie z gólkiperami, a następnie dołączają oni do swoich zespołów. Każda drużyna ma oddzielnego trenera bramkarzy. Jedną z najważniejszych cech, które są brane pod uwagę przy naborze i selekcji, jest przewidywany wzrost na poziomie min. 186 cm (na podstawie badań antropometrycznych). W Akademii podzielono treningi dla bramkarzy w zależności od wieku:

- **Eagle Zero** – U-13/U-12 – podstawowe elementy techniczne często oparte

na zabawach (we wcześniejszym wieku są już treningi bramkarskie);

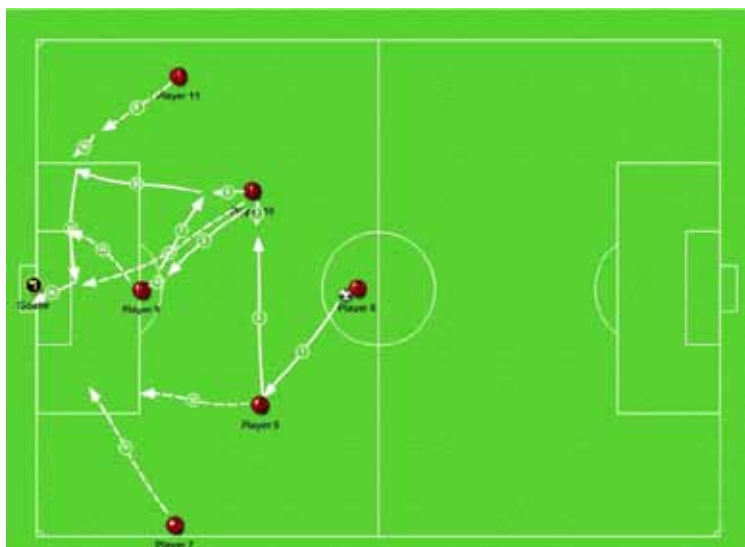
- **Eagle Basic** – U-14/U-15 – podstawowe elementy techniczne – forma ścisła;
- **Eagle One** – U-16/U-17 – zaawansowany trening bramkarski;
- **Eagle Analyze** – drużyna B/U-19 – trening bramkarski oparty na analizie zachowań na boisku;
- **All Eagle** – wszystkie zespoły – podstawowy trening bramkarski;
- **Medical Department injury prevention** – treningi preventywny.



Ryc. 1.



Ryc. 2.

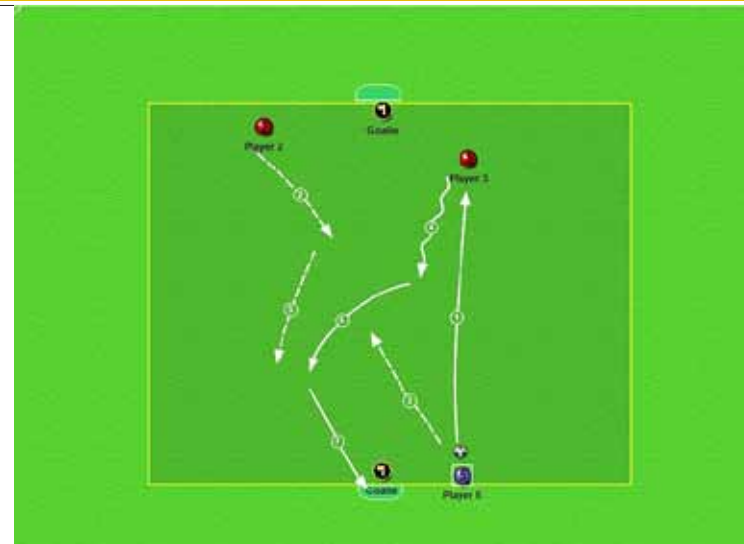


Ryc. 3.

BenficaLab – dział medyczny, obserwacja i analiza, skauting

W BenficaLab, do tego departamentu należy m.in. dział medyczny, w którego skład wchodzi:

- Dietetyk – dba o właściwe odżywianie zawodników, którzy trenują w Akademii. Chłopcy mają indywidualnie przepisane posiłki wg potrzeb i na stołce dostają odpowiednie porcje. Każdy z nich zawsze po wakacjach i świętach Bożego Narodzenia jest ważony, mierzony (m.in. pomiar tkanki tłuszczowej) i na podstawie tych analiz ustalana jest dieta.



Ryc. 4.



Ryc. 5.

Dietetyk prowadzi także wykłady uświadamiające młodym piłkarzom wagę odpowiedniego odżywiania w karierze sportowca;

- Fizjoterapeuci, którzy prowadzą rozgrzewkę przed treningiem oraz są odpowiedzialni za zastosowanie ćwiczeń przeciwdziałającym kontuzjom (m.in. CorePerformance) oraz trening siły. Ustalają oni indywidualnie dla każdego zawodnika program ćwiczeń w systemie 6-tygodniowym. Zawsze po tym okresie robione są testy, po których specjaliści ustalają program dla zawodnika;

- Psycholog, który jest do dyspozycji zarówno trenerów jak i zawodników.

Wydział obserwacji i analizy jako jedyny współpracuje także z pierwszym zespołem Benfiki. W Akademii nie analizuje się gry przeciwnika, jedynie trener może zlecić obserwację gry własnego zespołu, poszczególnych graczy (także biomechaniczną). Główne centrum obserwacji i analizy znajduje się w Seixal, analitycy nagrywają i archiwizują podczas weekendu około 50 spotkań.

Wydział skautingu w Akademii odgrywa bardzo ważną rolę. W klubie pracuje 80 skautów (19 koordynatorów w różnych regionach kraju), którzy w każdy weekend obserwują po kilka spotkań grup młodzieżowych w całej Portugalii. Są trzy grupy priorytetowe dla skautów:

- pierwsza: **U-12/13**
- druga: **U-10/11** oraz **U-14/15**
- trzecia: **U-8/9, U-16/17, U-18/19**

EDUKACJA

Zawodnicy mieszkający w kampusie oraz ci, którzy mieszkają u rodzin w Lizbonie (klub szuka rodzin, u których mogliby mieszkać młodzi zawodnicy), są codziennie dowożeni i odwożeni ze szkoły busami. Na miejscu cały czas do dyspozycji zawodników jest dwóch nauczycieli, którzy pomagają w odrabianiu lekcji czy w problemach z nauką. Dla piłkarzy z najlepszą średnią i bardzo dobrym zachowaniem fundowane są nagrody. Dla piłkarzy, którzy często przebywają na zgrupowaniach kadry narodowej, Benfica stworzyła specjalny program do nauki on-line. Chłopcy muszą codziennie logować się do systemu i odrabiać lekcje podczas nieobecności w szkole.

Przykładowe gry taktyczne oraz dynamiczne fragmenty gry stosowane w Akademii:

Gra 7x7 + 3 (ryc. 1.)

Opis gry: Na polu 20x30 m dwie drużyny w ustawieniu 3-1-3. Dodatkowo trzech zawodników neutralnych (skrzydłowi). Po zagranii do stref bocznych żaden zawodnik nie może do niej wbiec. Skrzydłowi mają za zadanie dośrodkować piłkę do partnera.

Cel gry: doskonalenie współpracy dwójkowej; doskonalenie gry 1x1 w ofensywie i defensywie; doskonalenie dośrodkowania; umiejętność ataku szybkiego (podanie do strefy bocznej po odebraniu piłki); umiejętność wyjścia z pressingu (podanie do strefy bocznej, w której nie ma przeciwnika).

Zastosowanie: wszystkie zespoły od U-7 do U-12; 1-2 razy w tygodniu po 20 min.

wychodzenia z pressingu poprzez podanie piłki do strefy z mniejszą liczbą graczy przeciwnika; szybkie przejście z defensywy do ofensywy i odwrotnie.

Zastosowanie: wszystkie zespoły od U-14 do U-19; minimum trzy razy w tygodniu po 20-30 minut.

Gra 7x7 na dwie bramki ustawione tyłem do siebie (Ryc. 2.)

Opis gry: Dwa zespoły grają na polu 40x40 m z bramkami w środku pola ustawionymi tyłem do siebie. Bramki wyznaczają dwie strefy boiska. Bramkę można zdobyć po podaniu piłki do przeciwległej strefy, w której odzyskało się piłkę.

Cel gry: zwiększenie umiejętności utrzymania piłki w zawężonym i skróconym polu gry; wychodzenie na pozycję partnerowi z piłką (szukanie trójkątów w grze); umiejętność przenoszenia ciężaru gry (po odzyskaniu piłki trzeba jak najszybciej podać ją do drugiej strefy); umiejętność wychodzenia z pressingu poprzez podanie piłki do strefy z mniejszą liczbą graczy przeciwnika; szybkie przejście z defensywy do ofensywy i odwrotnie.

Zastosowanie: wszystkie zespoły od U-14 do U-19; 1-2 razy w tygodniu po 20-30 minut.

Dynamiczny fragment gry doskonalący podanie prostopadłe do skrzydłowego (ryc. 3.)

Opis gry: podanie piłki jak na rysunku.

Cel gry: atak pozycyjny zakończony dośrodkowaniem z bocznej strefy boiska.

Zastosowanie: wszystkie zespoły od U-14 do U-19; trzy razy w tygodniu po 20-30 min.

Gra 2x1 zakończona uderzeniem do bramki (ryc. 4.)

Opis gry: Zawodnik podaniem zza bramki do jednego z przeciwników zaczyna grę 2x1. Zadaniem zespołu w prowadzenie jest zdobycie bramki. Zadaniem dla broniącego jest odebranie piłki i uderzenie jak najszybciej do bramki przeciwnika.

Cel gry: doskonalenie współpracy dwójkowej w ofensywie; doskonalenie gry 1x1 w defensywie oraz ofensywie; doskonalenie uderzenia do bramki.

Zastosowanie: wszystkie zespoły od U-5 do U-12; na każdym treningu po 20-30 minut lub zamiennie 3x2 (dochodzi współpraca dwójki obrońców między sobą – asekuracja i przekazanie oraz obiegnięcie zawodnika z piłką za plecami w ofensywie).

Gra 2x2 + 2 na dwie bramki (ryc. 5.)

Opis gry: W strefie środkowej dwa zespoły grają na dwie bramki, dodatkowo w strefach bocznych znajduje się dwóch zawodników neutralnych (skrzydłowi). Po zagranii do stref bocznych żaden zawodnik nie może do niej wbiec. Skrzydłowi mają za zadanie dośrodkować piłkę do partnera.

Cel gry: doskonalenie współpracy dwójkowej; doskonalenie gry 1x1 w ofensywie i defensywie; doskonalenie dośrodkowania; umiejętność ataku szybkiego (podanie do strefy bocznej po odebraniu piłki); umiejętność wyjścia z pressingu (podanie do strefy bocznej, w której nie ma przeciwnika).

Zastosowanie: wszystkie zespoły od U-7 do U-12; 1-2 razy w tygodniu po 20 min.

Okres przejściowy w piłce nożnej

Przykładowe rozwiązanie na poziomie Ekstraklasy

W makrocyklu szkolenia piłkarskiego okres przejściowy jest okresem najkrótszym. Jego długość jest uzależniona m.in. od klasy rozgrywkowej, od klimatu kraju, w którym odbywają się rozgrywki, od infrastruktury sportowej (podgrzewane płyty boiska). W krajach europejskich, gdzie klimat jest łagodniejszy niż w Polsce, okres ten jest stosunkowo krótki. Liga niemiecka (Bundesliga) ostatni mecz w 2012 roku rozegrała 16 grudnia, a nową rundę rozpoczęła 18 stycznia. Liga włoska (Serie A) 21 grudnia-5 stycznia, liga czeska (Gambrinus Liga) 26 listopada-22 lutego, liga angielska (Premier League) i liga hiszpańska (Primera Division) – brak przerwy.

Wojciech Jarosz
Trener UEFA A

Analizując czas przerwy świąteczno-noworocznej możemy zauważyć, że w najlepszych ligach europejskich przerwa ta jest bardzo krótka, bądź nawet nie występuje. Z punktu widzenia zawodnika, trenera i kibica, jest to rozwiązanie bardzo korzystne. Zawodnicy i trenerzy są cały czas w rytmie meczowym, co sprawia im ogromną radość, możliwość rozgrywania meczów o punkty. Pokazywanie się kibicom w telewizji i na stadionie daje satysfakcję i możliwość zarabiania pieniędzy.

W polskiej Ekstraklasie przerwa świąteczna, tzw. okres przejściowy w 2012 roku zaczął się 10 grudnia i trwał do 4 stycznia. Start rundy wiosennej nastąpił 23 lutego 2013. 4-tygodniowy okres przejściowy to czas podzielony na dwa podokresy (mezocykle). Pierwszy zawodnicy wykorzystują na urlopy. Najczęściej są to wyjazdy do ciepłych krajów, gdzie mogą wypocząć fizycznie i psychicznie. Zawodnicy kontuzjowani mają czas na poprawę stanu zdrowia przed kolejnym okresem przygotowawczym. Podokres ten nazywany jest wycoczynkiem biernym. Po upływie tego czasu zawodnicy rozpoczynają podokres wycoczynku czynnego. Jest to czas bardzo istotny w procesie treningowym, gdyż pozwala dobrze przygotować się do właściwego okresu przygotowawczego z drużyną.

Na przykładzie zespołu ekstraklasowego przedstawiamy plan treningowy w tym podokresie przerwy zimowej.

Po ostatnim meczu ligowym wszyscy zawodnicy otrzymali dwa dni wolnego.

Potem przeszli kompleksowe badania wydolnościowe i pomiar masy ciała



wej. Po ostatnim meczu ligowym wszyscy zawodnicy otrzymali dwa dni wolnego. Potem przeszli kompleksowe badania wydolnościowe i pomiar masy ciała. Na podstawie wyników badań i ogólnej oceny gry (ilości rozegranych minut w rundzie) każdy zawodnik otrzymał indywidualny plan treningowy oraz system kontrolujący indywidualną pracę treningową zawodnika (minitor pracy serca Suunto t6). Poniżej przedstawiono przykładowy plan przygotowany dla zawodnika, który w rundzie jesiennej rozgrywek Ekstraklasy grał przez 1034 minuty, a jego poziom tętna [HR] na poziomie progu mleczanowego wyniósł 135 ud/min. Masa ciała zawodnika – 73 kg.

Indywidualny plan zajęć dla piłkarza Ramy czasowe okresu przejściowego.

Podokres wycoczynku biernego: 12.12. – 25.12.2012.

Podokres wycoczynku czynnego: 26.12. – 03.01.2013.

UWAGI:

Zadania opracowano w celu utrzymania dobrego poziomu wytrzymałości i siły na potrzeby lepszego wprowadzenia się w trening okresu przygotowawczego.

► trenuj według indywidualnego poziomu (pragu LT) wytrzymałości ogólnej;

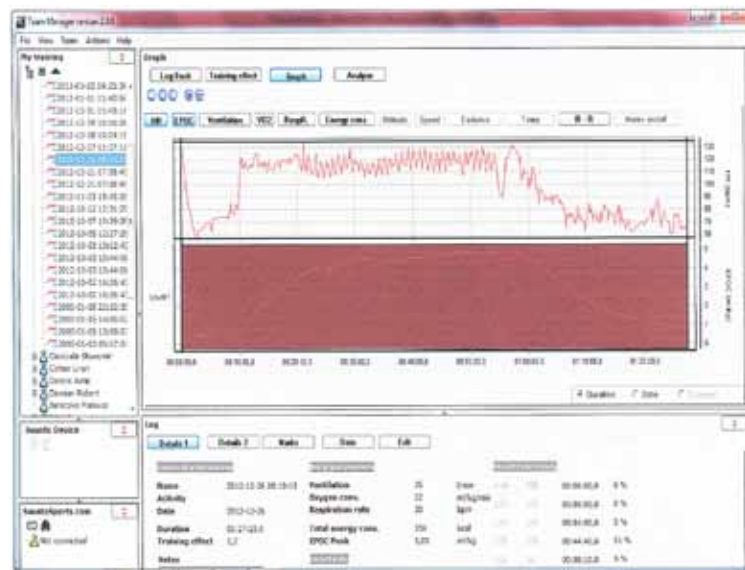
26.12.2012 - 02.01.2013

Data	Dzień	Zadanie
26.12.2012	śr.	Wytrzymałość tlenowa [WT] -10 min trucht, 35 min bieg wg schematu 30 sek. biegu na tętnie HRLT - 8/10 ud/min. 30 sek. marsz [powtórzone 35 razy]. Po treningu biegowym w domu mm brzucha [30x] i pompki [15x], 4 serie, w tym 2 serie brzuszków bocznych. Przysiady na jednej nodze , druga noga oparta na podwyższeniu przodem i bokiem 3x12 (na każdą nogę), rozciąganie 5 min.
27.12.2012	czw.	WT - 10 min trucht, 32 min bieg wg schematu: 40 sek. bieg na tętnie HRLT - 8 ud / min/20 sek. marsz [powtórzone 32 razy] Trening na siłowni 10/12 stacji . Na każdej stacji małe obciążenia do 50% masy ciała, liczba powtórzeń 12/16, praca naprzemienna kl. piersiowa mm (wyciskanie na ławeczce) mm brzucha (4x30), mm biceps (naprzemianstronne unoszenie ramion z hantlami), mm triceps (unoszenie hantli zza głowy), mm nóg (przysiady ze sztangą, wykroki z obciążeniem po 5 kg w ręce), mm pleców (ściągnięcie drążka do klatki piersiowej), mm barków (unoszenie hantli bokiem, przodem), itd. Do wykonania 2 obwoły!
28.12.2012	pt.	WT - 10min trucht, 25min bieg wg schematu: 40 sek biegu: tętno HRLT - 5 ud/min / 15 sek. marszu oraz 10 min biegu wg schematu: 15 sek biegu: tętno HRLT - 4 ud/min / 15 sek. marszu. Ćwiczenia stabilizacyjne w domu [patrz załącznik].
29.12.2012	sob.	WT - 10 min trucht, 20 min bieg wg schematu: 40 sek. bieg na tętnie HRLT - 10 ud/min/20 sek. marsz [powtórzone 20 razy], 10 min bieg wg schematu: 20 sek. bieg na tętnie HRLT - 5 ud/min/20 sek. marsz [powtórzone 15 razy], 4 min bieg wg schematu: 15 sek. bieg na tętnie HRLT - 2 ud/min/15 sek. marsz [powtórzone 8 razy]. Trening na siłowni 10/12 stacji . Na każdej stacji małe obciążenia do 50% masy ciała, liczba powtórzeń 12/16, praca naprzemienna kl. piersiowa mm (wyciskanie na ławeczce) mm brzucha (4x30), mm biceps (naprzemian-stronne unoszenie ramion z hantlami), mm triceps (unoszenie hantli zza głowy), mm nóg (przysiady ze sztangą, wykroki z obciążeniem po 5 kg w ręce), mm pleców (ściągnięcie drążka do klatki piersiowej), mm barków (unoszenie hantli bokiem, przodem), itd. Do wykonania 2 obwoły!
30.12.2012	niedz.	Wolne
31.12.2012	pn.	WT - 10 min trucht, 25 min bieg wg schematu: 45 sek. bieg na tętnie HRLT - 5 ud/min/25 sek. marsz [powtórzone 20 razy]. Ćwiczenia stabilizacyjne w domu [patrz załącznik].
01.01.2013	wt.	Wolne NOWY ROK - spacer
02.01.2013	śr.	WT - 10 min trucht, 30 min bieg wg schematu: 35 sek. bieg na tętnie HRLT - 5 ud/min / 25 sek. marsz [powtórzone 30 razy]. 5 min. rozciąganie Odnowa .

- kontroluj wagę – będziesz lepiej znośił trening w okresie przygotowawczym;
- w miarę możliwości stosuj gimnastykę poranną;

- zawodnicy, którzy ostatnio doszli do zdrowia po kontuzjach, dodatkowo wzmacniają kontuzjowane miejsca i okolice tych miejsc;
- trenuj w 100% zgodnie z programem;

Ryc. 1.
Przykładowy wydruk z systemu Suunto. Zapis treningu z dnia 26.12.2013



1. Ćwiczenie wykonujemy 4x45 sek. Odpoczynek 60 sek.
2. Ćwiczenie wykonujemy 4x20 sek. (każda strona). Przerwa 40 sek.
3. Przeskoki prawa lewa noga (dotknięcie kolaniem podłoża) 4x20. Przerwa 60 sek.
4. Wysoki obunóż z lądowaniem na jedną nogę 4 x 16, przerwa 60 sek.
5. Poznane ćwiczenia na mięśnie brzucha 6 x 30, przerwa odpoczynkowa 120 sek.
6. Uginanie ramion w podporze przodem (pompki) 5x20, przerwa 120 sek.
7. Dowolne ćwiczenia rozciągające kończyny górne i dolne.



Załącznik nr 1.
Ćwiczenia stabilizacyjne i wzmacniające dla piłkarza Ekstraklasy, zalecane w podokresie przejściowym

- wskazane sporty uzupełniające: pływanie, tenis ziemny, koszykówka, siatkówka i inne;
- wskazane ćwiczenia rozciągające i rehabilitacyjne po treningach i w dni wolne.

Opisywany zawodnik otrzymał plan, który zawierał sześć treningów wytrzymałości ogólnej, dwa treningi na siłowni i dwa treningi o charakterze stabilizacyjno-funkcyjnym. Wyniki badań przeprowadzonych w dniu 4 stycznia wykazały bardzo dobry poziom przygotowania przed okresem przygotowawczym „Wiosna 2013”.

Dwa treningi siłowe zalecane w okresie roztrenowania miały charakter fakultatywny, bez szczegółowych parametrów. Były to dwa obwoły po 10-12 stacji z zachowaniem zasady naprzemiennej pracy mięśniowej, liczba powtórzeń 12/16, obciążenia w określonych ćwiczeniach 50% masy ciała.

Coraz wyższe wymagania stawiane zawodnikom w zakresie motoryczności oraz gra na sztucznych nawierzchniach zmusza trenerów i zawodników do wprowadzania do treningu piłkarskiego ćwiczeń funkcjonalnych i ćwiczeń stabilizacyjnych. Trening funkcjonalny jest kształtowaniem fundamentalnych wzorców ruchowych leżących u podstaw motoryczności człowieka. Jest to specyficzny, zaplanowany ciąg ćwiczeń od izolowanych do globalnych obejmujących ruch we wszystkich płaszczyznach. Fundamentem tego procesu jest zintegrowane, wielopłaszczyznowe działanie wymagające przyspieszania, hamowania i stabilizacji segmentów ciała. Ćwiczenia stabilizacyjne są stosowane w wielu dyscyplinach sportowych. Ćwiczenia te mają na celu wzmocnić mięśnie głębokie i zmniejszyć ryzyko kontuzji.

W naszym kraju trwa debata, jak maksymalnie skrócić okres przerwy między jesienną rundą rozgrywek a rozpoczęciem rozgrywek na wiosnę. Jeżeli okresy przejściowe zostaną skrócone, będzie to dotyczył tylko zespołów Ekstraklasy. W pozostałych klasach rozgrywkowych długie przerwy zimowe pozostaną. Przedstawiony plan treningowy może być wykorzystany dla zawodnika na każdym szczeblu rozgrywek.



jesteśmy z Wami

Kibicujemy drużynie narodowej i cieszymy się z każdego gola. Orange – Główny Sponsor Piłkarskiej Reprezentacji Polski – razem z milionami kibiców wspiera piłkarzy we wszystkich meczach.

Główny Sponsor
Reprezentacji Piłkarskiej

