

# trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 4/2018 (141)



## [KONFERENCJA] *Łączy nas szkolenie*

**5 LAT SZKOŁY TRENERÓW PZPN**

**SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE NA MEDAL**  
**CZĘŚĆ 9. UKS ŻAGLE WARSZAWA**

**A K A D E M I A M Ł O D Y C H O R Ł Ó W**  
**- BŁOKOWY MEZOCYKL MIESIĘCZNY W KATEGORII WIEKOWEJ ŻAK**  
**TYDZIEŃ IV - TAKTYKA INDYWIDUALNA/PROWADZENIE, ZWODY, DRYBLING, GRA 1 x 1**

Asystent  
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



SPEED  
MERCURIAL  
NIKE FOOTBALL

PHANTON SERIES



FORWARD. ALWAYS. FORWARD. ALWAYS.

MERCURIAL SERIES

DOŁĄCZ DO NAS NA [NIKE.COM/FOOTBALL](http://NIKE.COM/FOOTBALL)



PRECISION  
PHANTOM  
NIKE FOOTBALL



Za nami pięć lat działalności nowej Szkoły Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej. Po odwiedzeniu kilku potencjalnych lokalizacji w całym kraju Biała Podlaska okazała się najlepszym wyborem, zdecydowaliśmy się właśnie tam przenieść siedzibę naszej szkoły. Było kilka powodów, dla których wybraliśmy to miejsce. Przede wszystkim: są tam świetne warunki do pracy, budynek praktycznie do dyspozycji szkoły, do tego boisko o bardzo dobrej nawierzchni trawiastej, naturalnej, basen i hala, też tylko do dyspozycji wykładowców i trenerów. Od samego początku mieliśmy dużą przychylność i życzliwość rektora tamtejszej uczelni, pana Jerzego Sadowskiego. Nie było się nad czym zastanawiać. Większość europejskich federacji swoje szkoły czy akademie lokalizuje poza dużymi centrami, by móc funkcjonować wolno od zgiełku i w spokoju. Co prawda na początku wiele osób nieco narzekalo, że odległość do Białej Podlaskiej jest duża, ale dziś już nikt o tym nie mówi. Wszyscy się przekonali, jak doskonale warunki są tam stworzone. A to przecież najważniejsze.

Przez pięć lat podnosiliśmy poziom właściwie na każdej płaszczyźnie. Wspólnie z prezesem Zbigniewem Bońkiem, Dariuszem Pasieką, Bogdanem Basałajem, Leszkiem Cicirko i całą kadrą szkoleniową staraliśmy się zapewnić naszym kursantom jak najlepsze warunki do pracy i rozwoju. Mamy bardzo dobre sale wykładowe, świetnie zaopatrzoną biblioteczkę, specjalny pokój dla trenerów, w którym mogą oglądać i analizować mecze,

a także miejsce do wypoczynku dla kursantów. W bibliotece można znaleźć mnóstwo fachowej literatury. Gdy ktokolwiek jest zainteresowany jakimś zagadnieniem, na pewno znajdzie w niej coś dla siebie.

Gościliśmy wielu fachowców z najwyższego szczebla. Do dyspozycji naszych kursantów był Lars Lagerbaeck, Thomas Schaaf czy Alberto Zaccheroni. Byliśmy również na wielu zagranicznych stażach, chociażby w Realu Madryt, Borussia Dortmund, Southampton, Wolfsburgu, Red Bull Salzburg, Dynamie Kijów czy Szachtarze Donieck, gdzie przyglądaliśmy się pracy akademii i grup młodzieżowych. To było bardzo cenne doświadczenie.

Co najważniejsze – wychowaliśmy wielu zdolnych trenerów, którzy pracują teraz na poziomie LOTTO Ekstraklasy i Fortuna 1 ligi. Absolwentem naszej szkoły jest również Jerzy Brzęczek, selekcjoner drużyny narodowej, a także szkoleniowcy młodzieżowych reprezentacji Polski – Marcin Dorna czy Bartłomiej Zalewski. Absolwenci to nasz największy powód do dumy.

Człowiek uczy się całe życie, edukator i trener także. Trzymamy kciuki za dalszy rozwój naszych szkoleniowców. Pamiętajmy, że bez dobrych nauczycieli nie będzie wartościowych wychowanków. Łączy nas piłka.

**STEFAN MAJEWSKI**  
DYREKTOR SPORTOWY  
POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ



Łączy nas piłka

# w numerze



## Łączy nas szkolenie

WARSZAWA

[KONFERENCJA] ŁĄCZY NAS SZKOLENIE	6
ZBIGNIEW BONIEK: WPROWADZENIE PROGRAMU CERTYFIKACJI SZKÓŁEK PIŁKARSKICH TO MOMENT PRZEŁOMOWY	10
MAREK KOŹMIŃSKI: BENEFICJENTEM PROGRAMU CERTYFIKACJI SZKÓŁEK PIŁKARSKICH BĘDZIE CAŁA POLSKA PIŁKA	12
5 LAT SZKOŁY TRENERÓW PZPN	14
ZNANE NAZWISKA I STAŻE W WIELKICH KLUBACH, CZYLI SZKOŁA TRENERÓW PZPN	16
CAŁY CZAS SIĘ ROZWIJAMY	20
W ŻYCIU NIE MA ZBIEGÓW OKOLICZNOŚCI	22
AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – BLOKOWY MEZO CYKL MIESIĘCZNY W KATEGORII WIEKOWEJ ŻAK TYDZIEŃ IV – TAKTYKA INDYWIDUALNA/PROWADZENIE, ZWODY, DRYBLING, GRA 1 × 1	24
SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE NA MEDAL CZĘŚĆ 9. UKS ŻAGLE WARSZAWA	30
FRANCJA, CHORWACJA, BELGIA, ANGLIA... CZEGO NAM BRAKUJE?	36

Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

### ŚCIAĞNAĆ

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



### URUCHOMIĆ

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



### OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



Redaktor naczelny: Marcin Papierz

Wsparcie redakcyjne: Michał Libich, Michał Zachodny

Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN

Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba

Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz

Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki

Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News

Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o.  
na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej



BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI!

# DOŁĄCZ DO NAS

ŁączyNasPiłka.pl

# [KONFERENCJA]

# Łączy nas szkolenie

W środę, 17 października 2018 r. na PGE Narodowym odbyła się konferencja „Łączy nas szkolenie”, podczas której zaprezentowano Program Certyfikacji PZPN Szkółek Piłkarskich, Informatyczny System Skautingu i Obserwacji, Talent Pro, a także nowy suplement Narodowego Modelu Gry PZPN – „Trening pozycyjny”.

– Ci, którzy będą reprezentować Polskę za kilka, kilkanaście lat, dziś są nastolatkami. Trzeba o nich zadbać. Pomóc, aby w pełni wykorzystali swoje predyspozycje, pokazać, jak mają trenować, by mogli doprowadzić swoje kariery do światowego poziomu i spełnili marzenia – powiedział Zbigniew Boniek. Prezes PZPN na konferencji gościł m.in. selekcjonera reprezentacji Polski Jerzego Brzęczka, byłych trenerów drużyny narodowej Jerzego Engela i Pawła Janasa, szkoleniowców akademii piłkarskich, a także przedstawicieli mediów.

## PROGRAM CERTYFIKACJI PZPN

– Schodzimy do podstaw piłki dziecięcej, aby po raz pierwszy móc je ocenić. Sprawdzić, jaką mamy bazę i jak pracuje się z młodymi adeptami futbolu. Należy zaznaczyć, że Program Certyfikacji Szkółek Piłkarskich PZPN jest bezpłatny i skierowany do klubów oraz szkółek od trzeciej ligi w dół, a nie do piłki profesjonalnej. Mając swoją renomę, brand PZPN, chcemy wskazać, które ze szkółek są najlepsze



i dają dzieciom największą możliwość rozwoju, dlatego będziemy przyznawali im certyfikaty na trzech poziomach: brązowym, srebrnym i złotym – zapowiedział Marek Koźmiński, wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych, który zaprezentował większej publiczności Program Certyfikacji PZPN Szkółek Piłkarskich.

To innowacyjny projekt skierowany do podmiotów prowadzących szkolenie dzieci. Jego idea jest wyznaczenie standardów pracy z młodymi zawodnikami, pomoc w ich szkoleniu oraz weryfikacja szkółek. Jednym z najważniejszych celów tego programu jest rozszerzenie dostępu do nowoczesnego treningu, dotarcie do jak najmłodszych kategorii wiekowych (6–13 lat) z profesjonalnym szkoleniem. Takim, w którym już w tym wieku będą stosowane właściwe metody, nawyki piłkarskie oraz budowane cechy przyszłego profesjonalnego piłkarza.

Przyznanie danemu podmiotowi certyfikatu na jednym z trzech poziomów (złotym, srebrnym lub brązowym) jest równoznaczne ze spełnieniem przez niego wielu kryteriów i gwarancją odpowiedniej jakości szkolenia. Jednostki wyróżnione w ten sposób przez PZPN dołączą do elitarnego grona szkółek będących dla dzieci najlepszym miejscem do rozwijania swoich piłkarskich umiejętności.



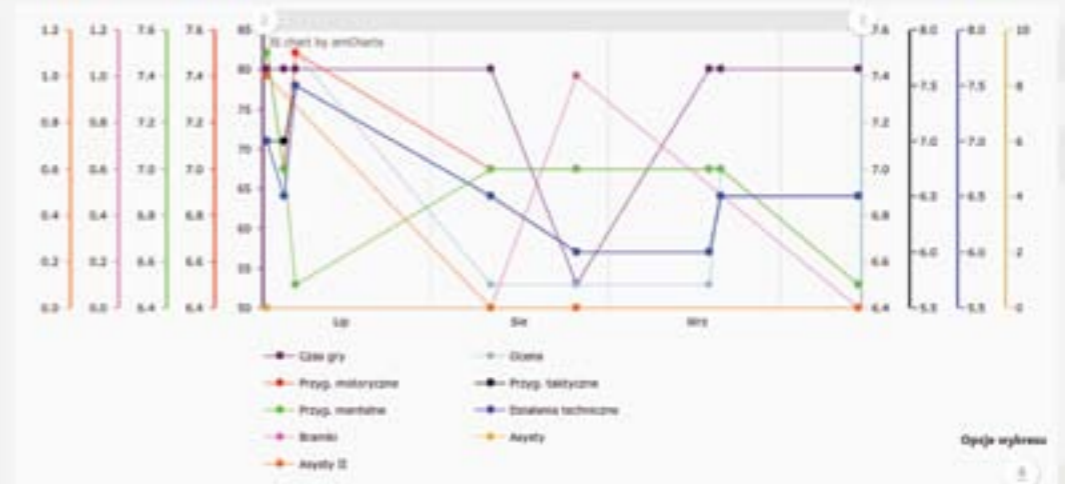
## INFORMATYCZNY SYSTEM SKAUTINGU I OBSERWACJI

Marcin Dorna, zastępca dyrektora PZPN ds. szkolenia, opowiedział o sposobie funkcjonowania Informatycznego Systemu Skautingu i Obserwacji, na który składa się:

- system obserwacji,
- system MAMO,
- system skautingu zagranicznego,
- Talent Pro.
- system skautingu krajowego,



## SYSTEM OBSERWACJI – KATALOG ZAWODNIKÓW



Trenerzy młodzieżowych reprezentacji i skauci, według wcześniej ustalonego planu, jeżdżą na wybrane mecze i przyglądają się młodym talentom. Wystawiają im oceny w poszczególnych kategoriach (motorycznej, taktycznej, mentalnej, technicznej) oraz wydają własną opinię po rozegranym spotkaniu. Dane są wprowadzane do programu komputerowego. – Wszystko po to, by po pewnym czasie mieć pełny obraz na temat zawodnika i w miarę potrzeby wiedzieć, nad czym pracować – tłumaczył Marcin Dorna.

takie myślenie gdzieś jeszcze dalej funkcjonuje. Prawda jest jednak taka, że w Centralnej Lidze Juniorów nie widać piłkarzy, którzy „potrafią zrobić różnicę”. Poradzić sobie w bocznej strefie boiska, minąć rywala, pociągnąć za sobą drużynę. Musimy to zmienić – wyjaśnił Jacek Magiera.

„TRENING POZYCYJNY”

PZPN zaprezentował również najnowszy suplement Narodowego Modelu Gry – „Trening pozycyjny”. Publiczności przedstawił go jeden z autorów – trener reprezentacji A kobiet Miłosz Stępiński.



- ISOS to:
- 1036 zawodników (kategoria U15–U21),
  - 2980 obserwacji (sztaby U15–U21),
  - ranking zawodników na poszczególnych pozycjach.

TALENT PRO

Jacek Magiera, zastępca dyrektora sportowego ds. rozwoju piłki młodzieżowej, wyjaśniał natomiast zadania programu Talent Pro. Służy on indywidualnemu rozwojowi najlepszych zawodników. – Znajdujemy się dzisiaj na PGE Narodowym. Nie jest to przypadkowe miejsce. To stadion reprezentacji Polski. Właśnie tu w przyszłości mogą grać młodzi adepci futbolu, na których zwracamy teraz uwagę. Kiedy dziesięć lat temu byłem na pewnej konferencji, dowiedziałem się, że zawodnik powinien jak najszybciej pozbyć się piłki. Pewnie



**TALENT PRO MAPA POZYCJI ZAWODNIKÓW U15–U17**

LICZBA ZAWODNIKÓW	ROZNIKI
2004	20
2003	19
2002	14
	<b>53</b>

**KLUBY POLSKA**

- ZAGŁĘBIE LUBIN
- LECH POZNAŃ
- POGOŃ SZCZECIN
- LEGIA WARSZAWA
- KORONA KIELCE
- ŚLĄSK WROCŁAW
- ESCOLA VARSOVIA
- LECHIA GDAŃSK
- CRACOVIA KRAKÓW
- UKS SMS ŁÓDŹ
- TYSKI SPORT
- JĄGIELLONIA BIAŁYSTOK
- WISŁA KRAKÓW
- RUCH CHORZÓW

**KLUBY ZAGRANICA**

- RB LIPSK
- AS ROMA
- MANCHESTER UNITED
- SPAL 2013

**TRENING POZYCYJNY** POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

**KIEDY ROZPOCZĄĆ TRENING POZYCYJNY?**

- Junior A – specjalizacja na danej pozycji i jednej pozycji alternatywnej
- Junior B – doskonalenie gry na dwóch alternatywnych pozycjach
- Junior C – zapoznanie z grą na kilku różnych alternatywnych pozycjach

Jaka jest różnica między treningiem indywidualnym a pozycyjnym?

**TRENING INDYWIDUALNY** obejmuje działania indywidualne lub grupowe danego zawodnika prowadzone samodzielnie, z trenerem (trenerami) lub partnerem (partnerami) mające na celu podniesienie poziomu zdolności motorycznych, umiejętności technicznych, techniczno-taktycznych lub cech wolijonalnych niezwiązanych z konkretną pozycją na boisku.

**TRENING POZYCYJNY** obejmuje z kolei działania indywidualne lub grupowe danego zawodnika prowadzone samodzielnie, z trenerem (trenerami) lub partnerem (partnerami) mające na celu doskonalenie działań techniczno-taktycznych specyficznych dla danej pozycji na boisku podczas atakowania, bronięcia lub w fazach przejściowych.

**TRENING POZYCYJNY** POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

**JAKIE SĄ ZASADY PLANOWANIA TRENINGU POZYCYJNEGO?**

- Przedstawienie i ustalenie z zawodnikiem planów i celów szkolenia indywidualnego;
- Ustalenie słabych i mocnych stron zawodnika
- Przygotowanie i analiza sytuacji meczowych
- Zasady doboru treści do treningu pozycyjnego
- Środki treningu pozycyjnego

# Zbigniew Boniek:

## Wprowadzenie Programu Certyfikacji Szkółek Piłkarskich to moment przełomowy

*Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej Zbigniew Boniek, a także Sekretarz Generalny PZPN Maciej Sawicki wyjaśniają, jak ważne dla polskiej piłki jest wprowadzenie Programu Certyfikacji Szkółek Piłkarskich. – To moment przełomowy. Przede wszystkim schodzimy ze szkoleniem do najmłodszych adeptów futbolu, zaczynamy od podstaw. Akademie czy Szkółki Piłkarskie będą również ze sobą rywalizowały, co spowoduje podniesienie poziomu szkolenia, a co za tym idzie – całej polskiej piłki. Program Certyfikacji Szkółek Piłkarskich wejdzie w życie na początku 2019 r. – zapowiada Zbigniew Boniek.*



**O**dbiorcą programu będą szkółki zajmujące się kształceniem dzieci i młodzieży między 6. a 13. rokiem życia. – Jest wiele szkółek piłkarskich, które szkolą dzieci, ale nie zawsze robią to właściwie, a pobierają za to opłaty. Certyfikacja Szkółek Piłkarskich ma podnieść poziom. Chcemy pomóc w szkoleniu od najmłodszych kategorii wiekowych, aby dać dzieciom jeszcze większą możliwość rozwoju. Jednym z najważniejszych celów programu jest rozszerzenie dostępu do nowoczesnego, profesjonalnego treningu. Chcemy od najmłodszych lat zaszczepiać w dzieciach nawyki piłkarskie oraz budować cechy zawodowego piłkarza. To musi dać efekty. Jakość młodych zawodników już wyselekcjonowanych do kadr i klubów będzie o wiele wyższa – uważa Maciej Sawicki, Sekretarz Generalny PZPN.

PZPN chce zapewnić młodym adeptom futbolu nie tylko najlepszy trening, ale również warunki do pracy. – W tym momencie nie istnieje precyzyjne źródło danych na temat liczby istniejących szkółek piłkarskich. Szacujemy jednak, że to 2–3 tys. Na co dzień kształcą się w nich około 200 tys. młodych adeptów piłki nożnej. Zdecydowana większość zawodników w Polsce nie jest zarejestrowana w PZPN. Jednym z głównych założeń programu będzie zarejestrowanie piłkarzy w naszych bazach, tak by informacje o ich postępach były dostępne szerszemu gronu ekspertów. Wszystko po to, by jak najefektywniej wykorzystać okres treningowy i nie przeoczyć talentów. To ważne, aby wiedza przekazywana dzieciom na treningach była dostosowana do ich wieku, a obiekty, na których trenują, były właściwie przygotowane, bezpieczne i funkcjonalne – dodaje Sekretarz Generalny PZPN.

Maciej Sawicki wyjaśnia również, jak będzie wyglądała certyfikacja. – Projekt zakłada przyznawanie gwiazdek, podobnych do tych, jakie przy swoich herbach umieszczają kluby piłkarskie, które zdobywały odpowiednią liczbę mistrzostw Polski. W naszym programie będzie podobnie: najniższy poziom certyfikatu będzie symbolizowała brązowa gwiazdka, a kolejne – wyższe poziomy – to gwiazdka srebrna i w końcu złota. Dodatkowo w bazie PZPN każdy zainteresowany będzie mógł sprawdzić, do jakiej kategorii przynależy interesująca go szkółka piłkarska. Uzyskując certyfikat PZPN, akademia potwierdza, że cechuje ją wysoka jakość posiadanych boisk oraz odpowiednie przeszkolenie kadr trenerskich. Dla rodzica wybierającego obiekt dla swojego dziecka będzie to stanowiło istotny atut wyróżniający szkółkę na tle innych podmiotów. Jeśli akademia będąc za szkółką na najwyższym poziomie, to będą także na tym zarabiała – dodał Sekretarz Generalny PZPN.

– Bardzo się cieszę z powstania tego projektu. Zależy nam na wysokiej jakości szkolenia wśród najmłodszych. Szybka komercjalizacja w tym obszarze jest trochę niepokojąca. Dzięki naszemu pomysłowi przekonamy się, które akademie chcą pracować według naszych, najwyższych standardów. Celowo nie wychodzimy z tym programem do klubów Ekstraklasy i pierwszej ligi, ponieważ to przedsięwzięcia niezależne, stosujące swoje koncepcje szkoleniowe. Jako Polski Związek Piłki Nożnej nie wykluczamy jednak w przyszłości współpracy również z akademiami z najwyższych klas rozgrywkowych – zakończył Zbigniew Boniek.

# Marek Koźmiński:

## Beneficjentem Programu Certyfikacji Szkółek Piłkarskich będzie cała polska piłka

– Schodzimy do podstaw piłki dziecięcej, aby po raz pierwszy móc je ocenić. Sprawdzić, jaką mamy bazę i jak pracuje się z młodymi adeptami futbolu. Należy zaznaczyć, że Program Certyfikacji Szkółek Piłkarskich PZPN jest bezpłatny i skierowany do klubów oraz szkółek od trzeciej ligi w dół, a nie do piłki profesjonalnej. Mając swoją renomę, brand PZPN, chcemy wskazać, które ze szkółek są najlepsze i dają dzieciom największą możliwość rozwoju, dlatego będziemy przyznawali im certyfikaty na trzech poziomach: brązowym, srebrnym i złotym – zapowiada Marek Koźmiński, wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych.

• **W 2019 r. w życie wejdzie Program Certyfikacji Szkółek Piłkarskich PZPN. Ma to być moment przełomowy dla polskiej piłki.**

Program Certyfikacji Szkółek Piłkarskich to innowacyjny projekt skierowany do podmiotów prowadzących szkolenie dzieci. Jego idea jest wyznaczanie standardów pracy z młodymi zawodnikami, pomoc w ich szkoleniu oraz weryfikacja szkółek. To z pewnością bardzo ciekawy pomysł. Teraz wszystko będzie zależało od jego wykonania. Osoby, które będą zajmowały się zbieraniem wszelkich danych i informacji o szkołkach, a także ich ocenianiem, będą tak *de facto* naszą prawą ręką w całym tym procesie.

• **Do kogo przede wszystkim jest skierowany Program Certyfikacji Szkółek Piłkarskich?**

Będziemy monitorowali całą polską piłkę w wydaniu dziecięcym. Schodzimy do podstaw piłki młodzieżowej, aby po raz pierwszy móc je ocenić. Sprawdzić, jaką mamy bazę i jak pracuje się z młodymi adeptami futbolu. Należy zaznaczyć, że Program Certyfikacji Szkółek Piłkarskich jest bezpłatny i skierowany do klubów oraz szkółek od trzeciej ligi w dół. Absolutnie nie zajmujemy się w tym przypadku klubami zawodowymi, profesjonalnymi, które z założenia wiedzą o piłce dużo więcej. My schodzimy do samych podstaw i tam pierwszy raz będziemy je oceniać.

• **Jest wiele szkółek, które trenują dzieci, ale nie zawsze robią to odpowiednio, a pobierają za to opłaty. Program Certyfikacji Szkółek Piłkarskich ma to zmienić.**

Mając swoją renomę, brand PZPN, chcemy wskazać, które ze szkółek są najlepsze i dają dzieciom największą możliwość rozwoju, dlatego będziemy przyznawali im certyfikaty na trzech poziomach: brązowym, srebrnym i złotym. Będzie liczyło się wszystko: liczba drużyn, kwalifikacje trenerów, program szkoleniowy, infrastruktura sportowa czy sprzęt treningowy. Chcemy dawać wstępny kierunek przede wszystkim rodzicom tych dzieci, by wiedzieli, które szkoły są najlepsze, w których ich pociechy będą mogły rozwinąć się najbardziej.

• **Fundamentalnym założeniem Programu Certyfikacji Szkółek Piłkarskich jest podniesienie i ujednolicenie poziomu szkoleniowego w szkołkach piłkarskich.**

Szkołki będą ze sobą rywalizowały, co spowoduje podniesienie poziomu całej polskiej piłki. Chcemy wskazać podmiotom prowadzącym szkolenie dzieci kierunek do rozwoju, umożliwimy korzystanie z naszych systemów i fachowej literatury. Wszystko będzie ukierunkowane na selekcję. Chcemy, aby zawodnicy, którzy się wyróżniają, jak najszybciej trafiali do lepszych szkółek, wyższych klas rozgrywkowych. Abyśmy nie tracili talentów.

• **Szkołki chętnie będą brały udział w Programie Certyfikacji czy będą się go na początku obawiały?**

Nie ma się czego bać. Nasz program jest dobrowolny, ale można dzięki niemu wyłącznie zyskać, jeżeli ktoś chce się rozwijać. Certyfikacja nie jest trwała i jednorazowa. Jeśli dana szkołka w tym roku nie wypadnie najlepiej, później będzie miała okazję się poprawić. Należy spojrzeć na to w sposób komercyjny i środowiskowy. Jeśli w bliskiej odległości będą znajdowały się dwie szkoły i jedna będzie miała Certyfikat Złoty, a ta druga nie będzie miała żadnego, to myślę, że duża część rodziców, a więc klientów tych szkółek, trafi do tej wyżej ocenianej.

• **Proces oceniania nie będzie zapewne łatwy.**

Nasz program na starcie na pewno przyniesie wiele nowinek. Być może niektóre kluby będą mogły poczuć się troszeczkę zawiedzione, jeżeli nie zostaną dobrze ocenione. Niektóre kryteria, które obraliśmy, są w paru punktach czysto matematyczne, zero-jedynkowe. Mówimy o boiskach, sprzęcie sportowym. Tutaj nie ma co dyskutować, albo coś jest, albo tego nie ma. Jeżeli brakuje pieniędzy lub boisk, to pewne rzeczy mogą być utrudnione i my tu nie pomożemy. Inną kwestią jest ocena kadry trenerskiej. Dla jednego ktoś może pracować na szóstkę, a ktoś inny powie, że zasługuje na czwórkę. Dlatego bardzo ważne będzie, aby osoby oceniające były odpowiednio wykształcone. Teraz dopiero startujemy z naszym programem, w naszych głowach są pewne założenia, ale życie jest zweryfikuje. Na pewno trzeba nastawić się na to, że w codziennej pracy mogą pojawić się trudności, dlatego musimy wszystko na bieżąco monitorować i korygować.

• **Bardzo ważna jest również kwestia partycypacji. Zawodnicy trenujący w szkołkach z Certyfikatem PZPN będą zarejestrowani w bazie federacji. Dzięki temu będzie można dokładnie monitorować ich postępy.**

Najważniejszą kwestią jest dogłębna selekcja, czyli wiedza schodząca do samych podstaw, poznanie struktur na dole, żeby umykało nam jak najmniej perełek. Oczywiście, jakaś zapewne zostanie nieodkryta, tego się nie uniknie. Zdarzy się pewnie również tak, że młody talent szybko wyjedzie do zagranicznego klubu i tam będzie piłkarsko do-rastał. Tego nie obejdziemy. Trzeba jednak zrobić wszystko, aby zminimalizować ryzyko straty utalentowanego zawodnika. Im szybciej zaczniemy gromadzić taką bazę danych, tym lepiej. Wszyscy będą mogli z tego czerpać. My nie robimy bowiem tego tylko dla siebie, lecz przede wszystkim dla klubów. Beneficjentem Programu Certyfikacji Szkółek Piłkarskich będzie cała polska piłka.

Rozmawiał PAWEŁ DRAŻBA

# 5 lat Szkoły Trenerów PZPN

EMIL KOPAŃSKI ŁĄCZY NAS PIŁKA



Szkoła Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej ma już 5 lat! Prowadzone w niej programy szkoleniowe spełniają standardy UEFA. Dzięki temu kursanci, których łącznie było już około 400, mogą uzyskiwać między innymi najwyższe europejskie uprawnienia w piłce nożnej, czyli licencje UEFA Pro oraz UEFA Elite Youth A.



Szkoła Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej od 2013 r. mieści się w obiektach Filii Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. To właśnie tam wykwalifikowana kadra kieruje procesem kształcenia polskich kadr trenerskich. Wśród wykładowców znajdowali się także wybitni szkoleniowcy z zagranicy, w tym także byli selekcjonerzy kadr narodowych, trenerzy przygotowania motorycznego oraz menedżerowie i dyrektorzy elitarnych klubów piłkarskich.

Historia Szkoły Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej rozpoczęła się w listopadzie 2013 r. W inauguracji jej działania udział wzięło blisko 200 gości, z których szerokie grono stanowili wybitni polscy szkoleniowcy. Podczas otwarcia nie zabrakło takich postaci, jak Adam Nawałka, Antoni Piechniczek, Stefan Majewski czy Henryk Kasperczak. Oczywiście otwarciu przewodniczył prezes PZPN Zbigniew Boniek, który podkreślał, jakie są zalety nowej Szkoły Trenerów. – W Białej Podlaskiej mamy do czynienia z doskonałą infrastrukturą, która może mieć bardzo duże znaczenie w utworzeniu centrum szkolenia polskich trenerów. Będziemy sprowadzali najlepszych ludzi, którzy podzielą się wiedzą z naszymi kursantami – mówił wówczas prezes. Pierwszy wykład w historii szkoły wygłosił natomiast

Franco Ferrari, koordynator sławnej włoskiej placówki w Coverciano. Wówczas też kurs rozpoczęli kandydaci do uzyskania licencji UEFA Pro. Łącznie było ich dwudziestu, a wśród nich znaleźli się między innymi przyszły selekcjoner reprezentacji Polski Jerzy Brzęczek, były trener reprezentacji Polski do lat 21 Marcin Dorna, a także wciąż (lub do niedawna) pracujący w Ekstraklasie Dariusz Dudek, Mariusz Rumak czy Maciej Stolarczyk. Trenerzy nie musieli przenosić się na stałe do Białej Podlaskiej, grafik zajęć był tak skonstruowany, by nie kolidował z obowiązkami kursantów. Trwający ponad 300 godz. kurs dał uczestnikom wiedzę nie tylko dotyczącą strictly piłki nożnej, ale także innych dziedzin, jak na przykład psychologii, fizjologii, socjologii czy medycyny.

W Białej Podlaskiej od tego czasu edukację odebrało kilkuset trenerów na różnych szczeblach. Oprócz kursów UEFA Pro dających możliwość pracy na najwyższych poziomach w całej Europie, w Szkole Trenerów PZPN prowadzone są także kursy UEFA A, UEFA B+A, UEFA Elite Youth A, a także UEFA Goalkeeper A i UEFA Goalkeeper B. – Ten czas bardzo szybko nam upłynął. Mamy bardzo dużo kursów, które cieszą się wielkim zainteresowaniem, co nas oczywiście bardzo cieszy. Wszyscy w Białej Podlaskiej czują się znakomicie. Obie strony zyskały na takiej właśnie lokalizacji. My mamy bardzo dobre warunki do pracy, sukcesywnie poprawiane, a miasto jest bardziej rozpoznawalne, nie tylko w środowisku piłkarskim – mówi Dariusz Pasięka, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN.





# Znane nazwiska i staże w wielkich

# klubach, czyli Szkoła Trenerów PZPN

EMIL KOPAŃSKI ŁĄCZY NAS PIŁKA



## OD SALZBURGA PO MADRYT

Szkoła Trenerów PZPN to nie tylko kursy w Białej Podlaskiej. To także ogromne konferencje, zagraniczne staże oraz wybitni, zagraniczni wykładowcy. Oprócz potężnej wiedzy nabywanej podczas zajęć, szkoleniowcy mają też okazję na własne oczy sprawdzić, jak pracuje się na Zachodzie. Pierwsze staże odbyły się w Red Bull Salzburg oraz VfL Wolfsburg.

W dniach 17–20 października 2016 r. uczestnicy kursu Szkoły Trenerów PZPN UEFA Pro 2016 wzięli udział w spotkaniu kursantów w siedzibie UEFA w Nyonie. Polscy trenerzy zostali zaproszeni przez UEFA na spotkanie w ramach programu „UEFA Coach Education: Student Exchange” mającego na celu wymianę doświadczeń oraz wiedzy pomiędzy uczestnikami. Poza delegacją z Polski w spotkaniu wzięli udział kursanci UEFA Pro z Mołdawii, Szkocji oraz Ukrainy.

W maju 2017 r. uczestnicy pierwszej edycji kursu UEFA Elite Youth A 2017 wzięli udział w sesji wyjazdowej do Akademii Piłkarskiej Borussia Dortmund. Podczas wizyty uczestnicy mieli okazję zobaczyć treningi grup młodzieżowych w kategoriach wiekowych od U9 do U13. Dodatkowo zostali zaproszeni na trening pierwszego zespołu BVB, ćwierćfinalisty Ligi Mistrzów 2016/2017. Kursantów odwiedził Łukasz Piszczek, który podzielił się z nimi swoją wiedzą i doświadczeniem na temat przebiegu kariery piłkarskiej. Absolutnym hitem była możliwość zaznajomienia się z funkcjonowaniem urzędnika Footbonaut i sprawdzenie, w jaki sposób działa. Trenerzy zapoznali się też z infrastrukturą Akademii oraz pierwszego zespołu BVB, a także stadionem Signal Iduna Park.

Ten cenny wyjazd doszedł do skutku dzięki uprzejmości dwóch pracowników klubu: Torstena Seengtellera oraz Michała Ziolo, absolwenta Szkoły Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej, którzy fantastycznie przygotowali sesję wyjazdową pod względem organizacyjnym i merytorycznym. – Jesteśmy przekonani, że nasi kursanci otrzymali ogromną ilość wiedzy i informacji na temat Borussia Dortmund i sposobu pracy z dziećmi oraz młodzieżą. Mamy pewność, że nasi kursanci dobrze wykorzystają w swojej pracy wiedzę, którą wynieśli z Dortmundu. Na pewno wszyscy będą długo wspominali pobyt w stolicy Westfalii.

Finalnie wszystkich bardzo pozytywnie zaskoczył trener BVB Thomas Tuchel, który po treningu znalazł czas na rozmowę z uczestnikami i wykładowcami kursu – podsumował Dariusz Pasieka, Szef Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN, a obecnie dyrektor Szkoły Trenerów PZPN.

W dniach 18–21 października 2017 r. uczestnicy drugiej edycji kursu UEFA Elite Youth A 2017 odbyli sesję wyjazdową zorganizowaną przez Szkołę Trenerów PZPN. Została ona przygotowana w klubie Premier League, Southampton FC. Podczas trzydniowej wizyty uczestnicy kursu zapoznali się z filozofią akademii klubu, infrastrukturą oraz mieli możliwość podpatrywać, jak są przeprowadzane treningi w jednej z najlepszych akademii piłkarskich na świecie. Podczas sesji uczestnicy kursu mieli możliwość porozmawiania z reprezentantem Polski Janem Bednarkiem, który podzielił się z kursantami swoimi przemyśleniami na temat aspektów treningowych oraz pracy szkoleniowca w Anglii. Zwieńczeniem wizyty w klubie było oglądanie meczu pomiędzy Southampton FC a West Bromwich Albion, w którym występował wówczas reprezentant Polski Grzegorz Krychowiak.

W kwietniu 2018 r. trenerzy uczestniczący w kursie Elite Youth wyjechali na kolejną sesję w zagranicznej akademii. Tym razem wybór padł na Partizan Belgrad, czyli klub, który bije się o miano najlepszej w Europie „linii produkcyjnej” utalentowanych piłkarzy. – Chcemy, by odbywało się to na zasadzie konfrontowania działań akademii polskich i zagranicznych – mówił Leszek Cícirko, wykładowca Szkoły Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej.

W ciągu trzech intensywnych dni spędzonych w Belgradzie trenerzy mieli okazję obserwować nie tylko mecze juniorów i pierwszego zespołu, ale też uczestniczyli w treningach różnych grup młodzieżowych. Wszystko przy świetnym przyjęciu gospodarzy i z aktywnym udziałem Vanji Radinovicia, dyrektora akademii Partizana. – Byliśmy pierwszą federacją, która w takim stopniu została dopuszczona do treningów oraz metodologii tego klubu. Po zajęciach zawsze była konfrontacja zdań naszych trenerów, zresztą Vanja Radinović na koniec podkreślił, że dla szkoleniowców Partizana również były to spotkania o ogromnej wartości – zauważał Leszek Cícirko.



Po zakończonej sesji wyjazdowej każdy z trenerów-kursantów przygotował podsumowanie i swoje przemyślenia na temat tego, co zobaczył w Belgradzie. – Chodziło przede wszystkim o konfrontację wiedzy, świeże spojrzenie i poszerzenie perspektywy. Te 3 bardzo intensywne dni w Partizanie bardzo dużo dały każdemu z nas – podsumował Leszek Cícirko.

Z wizytą na Ukrainie w dniach 20–23 września 2018 r. przebywali uczestnicy kursu UEFA Elite Youth A. W jej trakcie poznawali od zapytania akademii Dynamo Kijów, Arsenalu Kijów oraz Szachtara Donieck, dyskutując o filozofii szkolenia, mając okazję do rozmów z trenerami oraz oglądając spotkania ligowe pierwszych drużyn.

Na mapie klubów odwiedzanych przez szkoleniowców kształcących się w Szkole Trenerów PZPN nie zabrakło też legendarnego Realu Madryt. W październiku grupa byłych piłkarzy na kursie UEFA A+B przebywała na stażu w ośrodku aktualnego zwycięzcy Ligi Mistrzów.

*Szkoła Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej to nie tylko tradycyjne kursy. Odwiedzało ją wielu uznanych, zagranicznych szkoleniowców. Wśród nich znaleźć można takie nazwiska jak Alberto Zaccheroni czy Lars Lagerbaeck. Kursanci często mają też okazję uczestniczyć w stażach w największych klubach Europy.*



– Tam można poczuć duszę piłki – przyznawał Sebastian Madera, były piłkarz m.in. Widzewa Łódź, Jagiellonii Białostok i Lechii Gdańsk. Obecnie, oprócz uczestniczenia w kursie, prowadzi zespół juniorów w pierwszym z wymienionych klubów. – Miałem różne fazy nastrojów podczas obserwowania tej akademii. Raz zastanawiałem się, co musimy zrobić, by przełożyć ten poziom na nasze szkolenie, ale zaraz przychodził entuzjazm z tego, ile inspiracji i wiedzy dawał ten staż – dodał.

W stażu uczestniczył również Michał Libich, koordynator do spraw szkolenia dzieci i młodzieży w PZPN. – To, co najbardziej mi zapadło w pamięć, to fakt, że w Realu wszystko realizowane jest w grach, co można w dużej części przenieść na nasze warunki. To najważniejsze dla trenera – zapewniał. – Organizacja

jest pewnym dodatkiem, natomiast filozofia treningu, którą w Realu realizowano nawet na połowie jednego boiska, jest do przeniesienia. Często to narzekanie na brak bazy, boisk jest wyłącznie szukaniem wymówek. A wiele aspektów typowo boiskowych dałoby się przeschwycić – zauważył Libich.

Staż był podzielony na 2 etapy. Pierwszego dnia po przylocie grupa była oprowadzona po ośrodku Realu Madryt, obejrzała od zapytania warunki, jakie towarzyszą wszystkim drużynom akademii. Natomiast w czwartek i piątek polscy trenerzy uczestniczyli w wykładach o tematyce przygotowania fizycznego i skautingu młodzieży u „Królewskich”. Jeden z najlepszych klubów na świecie stworzył możliwość obserwacji treningów wszystkich drużyn akademii, od najmłodszych do Castilli, wraz z meczami. W kolejne dni kursanci obserwowali ligowe zmagania 10-, 12-, 14-latków, a także drugiej drużyny, która swoje domowe spotkania rozgrywa na stadionie im. Alfredo di Stefano.

Staż w akademii Realu był jednocześnie trzecim zjazdem kursu UEFA B+A dla byłych profesjonalnych zawodników. W tej grupie znaleźli się: Grzegorz Bonin, Marcin Burkhardt, Dariusz Dudka, Radosław Gilewicz, Dariusz Jarecki, Przemysław Kulig, Sebastian Madera, Przemysław Pitry, Marcin Radzewicz, Piotr Rocki, Ołeksandr Szeweluchin, Grzegorz Wojtkowiak, Tomasz Zahorski i Marek Zięniczek.

### MEDIA I STRES – NIEODŁĄCZNE ASPEKTY PRACY TRENERA

Praca szkoleniowca to nie tylko prowadzenie drużyny w meczach oraz organizacja treningów. Szkoła Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej doskonale zdaje sobie z tego sprawę, dlatego kursanci 17. kursu UEFA Pro odbyli w listopadzie ubiegłego roku wyjątkowe szkolenie z zakresu współpracy z mediami.



Jej uczestnicy mieli okazję zapoznać się z zasadami, którymi powinni kierować się podczas konferencji prasowych czy wywiadów udzielanych przed kamerami. Poprowadzili je dziennikarze związani na co dzień z serwisem Łączy Nas Piłka. – W dzisiejszych realiach piłkarskich zachowanie w mediach to bardzo ważna kwestia. Trenerzy, zwłaszcza na najwyższym poziomie, są bacznie śledzeni przez dziennikarzy. Rozwój mediów społecznościowych, telewizji internetowej i innych zmusza szkoleniowców, aby w każdej chwili swojej pracy byli w stanie kontrolować swoje emocje. Kursanci mieli więc okazję zapoznać się z najważniejszymi zasadami, którymi powinni kierować się przy współpracy z mediami. Myślę, że każdy mógł wynieść z tej lekcji coś, co przyda mu się w przyszłości – powiedział Dariusz Pasieka.

W Szkole Trenerów PZPN szkoleniowcy mają także okazję poznać inne aspekty pracy w tym zawodzie. – Czy są wśród was byli piłkarze? – zapytał Werner Mickler, ceniony niemiecki psycholog sportowy. A na sali w Szkole Trenerów w Białej Podlaskiej zasiadali wówczas m.in. Radosław Sobolewski, Sławomir Majak i Ivan Djurdjević. Tematem głównym pierwszego zjazdu kursu UEFA Pro 2018/2019 było budowanie drużyny, praca mentalna oraz radzenie sobie ze stresem.

Powodów do stresu może być sporo, zresztą sami kursanci wymieniali ich mnóstwo: oczekiwania na boisku, obawa przed poważną kontuzją, publiczność, media, własna ambicja... Najwięcej czasu w tej części zajęć zajęła jednak kwestia rzutów karnych i podejścia do nich.

Uwag kursantów UEFA Pro słuchał Werner Mickler, niemiecki psycholog sportowy, który od lat współpracuje z niemieckim związkiem piłki nożnej, uczył w słynnej szkole w Hennef oraz pomagał wielu szkoleniowcom z absolutnego topu (m.in. Juergen Klopp i Joachim Loew). Temat rzutów karnych był dla wszystkich interesujący, a Mickler podawał kolejne przykłady m.in. tego, jak jedenastki wykonuje Robert Lewandowski. Krok po kroku pokazywał, jak podejście polskiego napastnika może pomóc w radzeniu sobie ze stresem. Przywoływał również sposób pracy Juergena Klinsmanna z reprezentacją Niemiec na mistrzostwach świata w 2006 r.

Stres był jednym z kilku tematów dwudniowych wykładów Micklera. Oprócz tego niemiecki psycholog sportu uczył kursantów, jak mentalnie „budować” drużyny, radzić sobie w problematycznych sytuacjach, scalać szatnię i budować w niej atmosferę. Zajęcia odbywały się w Szkole Trenerów, i na hali sportowej, gdzie Mickler pokazywał różne przykłady ćwiczeń.

Nie była to pierwsza wizyta Micklera w Białej Podlaskiej. – To nasz stały wykładowca i cieszymy się, że mogliśmy tak uznanego eksperta po raz kolejny gościć na kursie UEFA Pro – mówi Dariusz Pasieka, dyrektor Szkoły Trenerów

PZPN. – Za każdym razem jego uwagi są rozwijające dla kursantów, dotyczą bowiem tematyki, która jeszcze nie jest tak dobrze znana. Dodatkowo, zgodnie z zaleceniami UEFA, sesje odbywają się w mikrogrupach, by jak najbardziej oddawały późniejszą pracę w sztabach szkoleniowych – podkreśla.

Kurs UEFA Pro jest czwartą edycją w Białej Podlaskiej. – Cieszymy się, że na UEFA Pro możemy gościć wielu byłych piłkarzy, a także pierwszą kobietę, trener Ninę Patalon. Dzięki nowej uchwale chętnych było wielu, a proces rekrutacyjny bardzo wymagający. To zagwarantuje wysoki poziom i wierzymy, że na kurs dostali się najlepsi – zaznaczył Stefan Majewski, dyrektor sportowy PZPN.

### BONNER, ZACCHERONI, LAGERBAECK...

Szkoleniowcy biorący udział w kursach w Szkole Trenerów PZPN mają też okazję uczyć się od najlepszych fachowców. Na początku listopada 2014 r. w Białej Podlaskiej wystartował nowy kurs UEFA Pro. Dwudziestu dwóch trenerów przez 2 lata uczestniczyło w wielu zajęciach teoretycznych i praktycznych, aby zdobyć licencję pozwalającą na prowadzenie zespołów we wszystkich najwyższych klasach rozgrywkowych w Europie. Gościem specjalnym uroczystego otwarcia kursu był Lars Lagerbaeck, były selekcjoner reprezentacji Szwecji, Nigerii oraz Islandii, a obecnie sternik kadry Norwegii.

W 2015 r. Szkoła Trenerów PZPN odwiedził legendarny bramkarz reprezentacji Irlandii Pat Bonner. Był on gościem Ogólnopolskiej Konferencji Szkoleniowej Szkoły Trenerów PZPN dla trenerów posiadających licencje UEFA Pro i UEFA A. Wszyscy byli pod sporym wrażeniem, a sama konferencja okazała się bardzo istotnym wydarzeniem w życiu szkoły.

Podczas XI sesji kursu UEFA Pro 2016–2018 w Szkole Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej kursanci mieli natomiast okazję zdobyć wiedzę od innego wyjątkowego gościa. Wykłady i zajęcia praktyczne poprowadził bowiem Alberto Zaccheroni – były trener m.in. Juventusu i AC Milan. Włoski szkoleniowiec pojawił się w Białej Podlaskiej 15 maja. Jego udział w kursie został podzielony na część teoretyczną – w salach wykładowych Szkoły Trenerów PZPN, a także praktyczną, na boisku treningowym przy ośrodku. Dwudziestu dwóch kursantów przez 5 godzin miało możliwość nauki od jednego z najbardziej rozpoznawalnych trenerów Półwyspu Apenińskiego.

Alberto Zaccheroni w czasie swojej kariery trenerskiej prowadził między innymi Juventus, Inter Mediolan, Lazio Rzym i AC Milan. Z tym ostatnim zespołem zdobył Mistrzostwo Włoch w 1999 r. W latach 2010–2014 pełnił funkcję selekcjonera reprezentacji Japonii. Rok później zdobył z nią Puchar Azji, a w 2014 r. poprowadził ją na Mistrzostwach Świata w Brazylii. Od stycznia do maja 2016 r. był trenerem chińskiego Beijing Guoan.



# Cały czas się rozwijamy

**STEFAN MAJEWSKI** DYREKTOR SPORTOWY POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ.  
BYŁY DYREKTOR SZKOŁY TRENERÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

*Od samego początku aktywnie uczestniczył w tworzeniu Szkoły Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej, do maja 2018 r., pełniąc funkcję dyrektora. Stefan Majewski, obecnie Dyrektor Sportowy PZPN, w rozmowie z „Trenerem” dzieli się swoimi wspomnieniami i refleksjami dotyczącymi działalności Szkoły Trenerów.*

• **Za nami 5 lat działalności Szkoły Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej. Jak Pan wspomina jej początki i dlaczego akurat Białą Podlaską?**

Była to dla nas bardzo trudna decyzja, o której bardzo długo dyskutowaliśmy z prezesem Zbigniewem Bońkiem oraz innymi osobami, którym zależało na tym, by jakość kształcenia trenerów w Polsce stała na jak najwyższym poziomie. Długo zastanawialiśmy się nad warunkami, jakie muszą być spełnione. Ja zawsze byłem tego zdania, że tam, gdzie zdecydujemy się na umiejscowienie szkoły, musi znajdować się również boisko. Po odwiedzeniu kilku potencjalnych lokalizacji w całym kraju, Białą Podlaską okazała się najlepszym wyborem. Mieliśmy bowiem zapewnienie, że budynek, który znajduje się przy boisku, będzie do naszej całkowitej dyspozycji. Murawa była bardzo ważnym aspektem, zależało nam na tym, by kursanci w każdej chwili mogli zejść do szatni i wyjść na trening. Na początku wiele osób nieco narzekało, że odległość do Białej Podlaskiej jest duża, ale dziś już nikt o tym nie mówi. Wszyscy się przekonali, jak doskonałe warunki są tam stworzone.

• **Jakie zaszły w niej zmiany?**

Przez 5 lat podnosiliśmy poziom właściwie na każdej płaszczyźnie. Mamy bardzo dobre sale wykładowe, świetnie zaopatrzoną biblioteczkę, miejsce do wypoczynku dla kursantów. W bibliotece można znaleźć mnóstwo fachowej literatury, jeśli ktokolwiek jest zainteresowany jakimś zagadnieniem, na pewno znajdzie w niej coś dla siebie. Zmieniło się bardzo dużo. Jeśli ktoś był w Białej Podlaskiej 5 lat temu, na pewno zauważy ogromne różnice. Stworzyliśmy choćby specjalny pokój dla trenerów, w którym mogą oglądać i analizować mecze.

• **Jakie były największe wyzwania przy tworzeniu Szkoły Trenerów PZPN?**

Na pewno najtrudniej było wszystkich przekonać do tego konceptu. Byliśmy bardzo mocno krytykowani przez media, że decydujemy się wyjść z Warszawy, bo przecież w stolicy też jest

AWF. Największym wyzwaniem było więc przekonać ludzi do tego, by przyjechali i sami zobaczyli, co mamy do zaproponowania. Gdy ktoś już się na to zdecydował, szybko przekonywał się do naszego pomysłu. Dziś mamy praktycznie wszystko, co jest potrzebne do rozwoju i edukacji trenerów.

• **I kilkuset absolwentów.**

Tak, zgadza się. Ale nie chodzi tutaj o liczbę szkoleniowców opuszczających naszą placówkę, ale przede wszystkim o to, by aktywnie pracowali. I w tym przypadku możemy być bardzo zadowoleni. Przez naszą Szkołę Trenerów przeszedł choćby obecny selekcjoner reprezentacji Polski, Jerzy Brzęczek, wielu absolwentów pracuje na poziomie LOTTO Ekstraklasy i Fortuna 1. ligi. Dla nas to najlepsze, co mogło się zdarzyć.

• **W Szkole Trenerów PZPN prowadzony jest też kurs UEFA Goalkeeper A, będący kursem dość elitarnym.**

Musimy zauważyć, że nie wszystkie kraje mają u siebie ten kurs. Niektórym UEFA nawet zawiesiła działalność, a do nas nie ma absolutnie żadnych zastrzeżeń. Zaczynamy też realizację kursu UEFA Goalkeeper B. To dla nas duże wyzwanie, dlatego między innymi kursy UEFA A oddaliśmy wojewódzkiemu związkowi. Zapewne poradzilibyśmy sobie z ich prowadzeniem, ale nie byłoby to na odpowiednim poziomie, na którym nam bardzo zależy. Do każdego kursu musimy być bardzo dobrze przygotowani, nie możemy i nie chcemy niczego robić mniejszym nakładem sił. Pragniemy zapewnić kursantom odpowiednich wykładowców, prelegentów, poziom przekazywanej wiedzy.

• **Prelegentów na najwyższym poziomie nie brakuje, także spoza granic Polski.**

Tak, gościliśmy wielu fachowców z najwyższego szczebla. Co najważniejsze, każdy wyjeżdżał stąd zadowolony. Międzynarodowa wymiana myśli szkoleniowej jest chyba najlepszym, co może się zdarzyć. Gdy dzwoniłoby z zaproszeniem do prelegentów, którzy już u nas byli, nikt nam nie odmówił. Dla kursantów to możliwość bezpośredniego poznania, zadania pytania. Do tego zawsze dążyliśmy – oprócz wykładu bardzo dużo czasu poświęcamy zawsze dyskusji. Każdy może zapytać o to, co go najbardziej interesuje, nurtuje. Nieważne, czy był to Lars Lagerbaeck, Thomas Schaaf czy Alberto Zaccheroni, każdy był do dyspozycji naszych kursantów.

• **Wiedza w praktyce nabywana jest także przy okazji zagranicznych wyjazdów.**

Nasi kursanci mają doskonałe warunki do odbywania stażów trenerskich. Jest ich całe mnóstwo, poprzez nasze kontakty zbudowaliśmy bardzo fajną sieć w Europie, która umożliwia nam takie wyjazdy dla naszych kursantów. Wszyscy bardzo chętnie nas przyjmują. To nie tylko kursy UEFA Pro, ale też UEFA Elite Youth.

• **W programie nauczania Szkoły Trenerów PZPN na kursach znajdują się nie tylko aspekty czysto piłkarskie, ale też przygotowujące szkoleniowców pod innym kątem – mentalnym, pracy z mediami i podobnymi.**

Tak, odwiedził nas choćby Werner Mickler, wybitny fachowiec w zakresie psychologii sportu. Opowiedział kursantom o budowaniu zespołu, zasadach, które powinny w nim funkcjonować. To człowiek, z którym bardzo trudno ustalić jakikolwiek termin, tak mocno jest rozchwytywany. Pracuje nie tylko dla UEFA, ale także innych federacji krajowych. Nam udało się go zaprosić, był już w Polsce niejednokrotnie i zawsze chętnie do nas wraca.



• **Uczestnicy kursu UEFA Pro chwala sobie z kolei mocno pracę w mikrogrupach.**

Zmieniliśmy nieco formułę pracy. Staramy się odtwarzać realne warunki. To daje mnóstwo korzyści i jednakową szansę. Postanowiliśmy, że każdy z kursantów przeprowadzi zajęcia w zespole, z którym na co dzień pracuje. Wówczas nie ma dyskusji, kto jaką grupę prowadzi podczas oceny zajęć. Dziś każdy ma możliwość pracy z własną. Dzięki temu można realnie ocenić sposób prowadzenia treningu. A co do ocen – kursanci oceniają się wzajemnie. To doskonała sprawa. Jeśli jako wykładowcy będziemy wystawiać cenzurki, ktoś może mieć do nas pretensje. Tymczasem na kursie UEFA Pro zostawiamy to w gestii samych kursantów, którzy wzajemnie wskazują sobie mocne i słabe strony treningu. Rozwijają to obie strony, łatwiej też przyjmuje się konstruktywną krytykę od kolegi niż wykładowcy i szybciej wyciąga wnioski. Dla nas, jako wykładowców, to też jest bardzo ważne, bo możemy przekonać się, czy inni zauważają to samo, co my. Staramy się, by wszystko było realizowane we właściwy sposób, dając sporą swobodę trenerom, pobudzamy ich kreatywność.

• **Jakie są dalsze plany na rozwój Szkoły Trenerów PZPN?**

W piłce nożnej nie można zmienić wielkich rzeczy, ale detale. W futbolu często decydują one o tym, który zespół zwycięży. Podobnie jest w budowaniu szkoły. Nie można ciągle przeprowadzać rewolucji, jednak zmiany ciągle następują. W Szkole Trenerów PZPN największe zachodzą w kwestiach technologii. Coraz częściej korzystamy na przykład z dronów, które są niezwykle pomocne. Jedna kamera nie zawsze wszystko odpowiednio uchwyci, a z góry można dostrzec wiele szczegółów, takich jak choćby odległość pomiędzy zawodnikami. Drony już są wykorzystywane i zapewne będą używane w coraz większym stopniu. Szkoleniowcy często prowadzą też zajęcia z kamerą GoPro, która pozwala im później przekonać się, jak prowadzą zajęcia, w jaki sposób się porozumiewają z drużyną. Cały czas się rozwijamy.

Rozmawiał EMIL KOPAŃSKI

# W życiu **nie ma** zbiegów okoliczności



**NINA PATALON** TRENER REPREZENTACJI POLSKI U17 Kobiet

• **Szkoła Trenerów PZPN ma już 5 lat. Jak Pani wspomina swoje pierwsze kroki w tym ośrodku?**

W 2014 r. ukończyłam tam kurs wyrównawczy UEFA A jako pierwsza kobieta w tej szkole. To było dla mnie na pewno spore wyzwanie i świetne przygotowanie do tego, czego doświadczam obecnie. Często powtarzam, że w życiu wszystko dzieje się „po coś”. Podczas mojego pierwszego kursu w Szkole Trenerów byłam właściwie jedyną kobietą w męskim gronie. Pomogło mi to na pewno w funkcjonowaniu obecnie. Na kursie UEFA Pro trafiłam na fantastyczną grupę ludzi, kapitalnych trenerów. Przebywanie w tym składzie to nie tylko rozwój mentalny, ale także całościowy.

• **Wszystko dzieje się „po coś”, więc w tym, że wychowywała się Pani w środowisku zdominowanym przez chłopaków i grała Pani z nimi w piłkę, też coś jest?**

Myślę, że tak. Nic nie jest nigdy wyłącznie zbiegiem okoliczności. Od najmłodszych lat miałam na co dzień do czynienia z piłką nożną i szybko się w niej zakochałam. Ostatnio zebrało mi się na wspomnienia i zaczęłam z mamą sprzątać w szafie. Znalazłam swój notes, który prowadziłam, mając około 15 lat. Rozpisywałam sobie w nim jednostki treningowe. W szkole zmusiłam kadrę pedagogiczną do tego, by utworzyła drużynę dziewcząt. Gdy już powstała, zaczęłam sobie układać treningi. Wszystko, co w było



**Nina Patalon jest pierwszą kobietą w historii Szkoły Trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej, która zakwalifikowała się na kurs UEFA Pro. Na co dzień prowadzi reprezentację Polski kobiet do lat 17, z którą w maju 2018 r. wzięła udział w turnieju finałowym mistrzostw Europy. W rozmowie z „Trenerem” opowiada o swoich doświadczeniach związanych z edukacją w Białej Podlaskiej.**

w tym notesie, to dopiero paradoks. Gdy się temu przyjrzałam, zauważyłam, że niektóre elementy śmiało można byłoby wykorzystywać nawet dziś. Dochodzę do wniosku, że podświadomie chyba już wtedy chciałam być trenerem, a później wszystko kielkowało i się rozwijało. Zawsze na treningach pytałam szkoleniowców, w jakim celu robimy dane ćwiczenie, zawsze wszystko chciałam wiedzieć.

• **Nie może teraz nikogo dziwić, że egzamin na kurs UEFA Pro zdała Pani wręcz śpiewająco, zapewniając sobie miejsce, choć kandydatów nie brakowało.**

Chcąc świadomie osiągnąć pewien cel, człowiek ma niewątpliwie określić pewność siebie, a także pewien zakres wiedzy. Gdybym wewnętrznie czuła, że nie jestem gotowa, by do tego kursu przystąpić, nie podjęłabym się tego, nie złożyłabym podania. Ja natomiast miałam przeświadczenie, że to już ten właściwy moment. Może jestem młoda wiekiem, ale nie stażem, pracuję przecież już 12 lat. Przechodzenie przez kolejne szczeble, konieczność pokonywania pewnych problemów, a także możliwość pracy na poziomie międzynarodowym to ogromny pakiet doświadczeń. Piastowanie funkcji trenera reprezentacji narodowej, niezależnie w jakiej kategorii wiekowej, wiąże się z kontaktem z najlepszymi fachowcami, a to rozwija najbardziej. Daje to olbrzymią wiedzę i percepcję, którą można wykorzystywać w praktyce.

• **W Szkole Trenerów PZPN również miała Pani okazję spotkać wielu znaniych szkoleniowców z zagranicy, którzy prowadzili zajęcia.**

Na co dzień też bardzo dużo rozmawiam z zagranicznymi trenerami. Taka wymiana poglądów jest fantastyczna. Wspominałam wcześniej, że na kursie UEFA Pro mam do czynienia ze świetnymi ludźmi. To bardzo dociepliwa grupa, która przy każdej okazji zadaje mnóstwo pytań. Wszyscy chcą wyciągnąć jak najwięcej wiedzy od prelegentów i czerpać z ich doświadczenia. Szkołę Trenerów w Białej Podlaskiej niejednokrotnie odwiedzali szkoleniowcy z ogromną wiedzą, mający też nieco inne spojrzenie na piłkę nożną. A pamiętajmy, że w futbolu ważniejsza jest wymiana poglądów niż zwyczajne kopiowanie wzorców. Nie wszystko da się przełożyć w 100%. Trzeba być sobą, dostosować wszystko do realiów. Po losowaniu w Nyonie rozmawiałam z przedstawicielami federacji Niemiec, Szwecji czy Słowenii. Ta rozmowa też mi pokazała, że jeśli chodzi o spojrzenie na futbol, na to, jakimi jesteśmy trenerami, mamy bardzo dużo do zaoferowania. Mamy oczywiście jeszcze pola do rozwoju, ale dysponujemy wielkim potencjałem.

• **Czy kursy w Szkole Trenerów PZPN dają Pani wiele, jeśli chodzi o szkolenie kobiet? Specyfika pracy szkoleniowej w tym przypadku jest zdecydowanie inna czy też nie?**

Każda wiedza, która mnie wzbogaca, wzbogaca też drużyny, które przychodzi mi prowadzić. Jeśli chodzi o samą piłkę nożną, ta w wykonaniu kobiet i mężczyzn niczym się nie różni pod względem zakresu nauczania. Oczywiście, musimy zwracać uwagę na obciążenia, jeśli chodzi o motorykę, trzeba dopasowywać pewne metody i zadania pod względem mentalności, lecz to właściwie detale. Podkreślam, że to tylko metodyka, a nie stricte zakres nauczania. Tak samo naucza się na przykład techniki dziewczynkę i chłopca. Tak samo będziemy poruszać się w konkretnym systemie na boisku. Jedyną różnicą jest to, że dziewczynka zrobi 5 powtórzeń na mniejszym ciężarze, a chłopak 10 na większym, ale to już tylko kwestia uwarunkowań fizycznych. Nie postawimy chłopaków i dziewczynek naprzeciwko siebie i nie każemy im ze sobą grać. Wszystko jest dopasowane w kategoriach wiekowych, więc 10-latkę gra przeciwko 10-latkę, która ma podobne warunki. To zależy od umiejętności i poziomu wyszkolenia. Można zmieniać pewne założenia, ale sam sposób myślenia o piłce nożnej pozostaje taki sam.

• **Jakie pozytywne aspekty dostrzega Pani w funkcjonowaniu Szkoły Trenerów PZPN?**

Pochwalić ją należy przede wszystkim za tworzenie planów szkoleniowych, ponieważ myślę, że to jest taki materiał, jakiego oczekują trenerzy, zwłaszcza na kursie UEFA Pro. Tworzenie tego planu pod kątem przyszłości ludzi, którzy mają być trenerami i radzić sobie z całą masą aspektów – gry zespołowej, taktyki, przygotowania motorycznego na najwyższym poziomie. Szkoleniowiec kończący taki kurs ma wiedzę, która na przykład przy zatrudnianiu trenera przygotowania motorycznego czy fizjoterapeuty, pozwoli mu jasno postawić zadania i oczekiwać ich realizacji w konkretnej przestrzeni. To bardzo istotne, by mieć pojęcie, jak budować sztab, a potem z nim pracować, rozdzielać kompetencje.

Podczas kursów pojawiają się też inne bardzo istotne aspekty. Bo skąd trener ma wiedzieć, jak się zachować, gdy przejmuje zespół w trakcie sezonu? Na kursie UEFA Pro można się tego dowiedzieć. Jak zbierać informacje na temat tego zespołu przed wejściem do szatni? Jak radzić sobie z mediami? To bardzo praktyczna wiedza przygotowująca trenera do pracy.

Muszę przyznać, że na kursach każdy obszar rozwoju trenera jest zadbane – nie tylko wiedza czysto szkoleniowa, ale także sfera mentalna. Bardzo podoba mi się też praca w mikrogrupach. To dla mnie coś nowego, wymagającego olbrzymiego zaangażowania i maksymalnej koncentracji, ale bardzo ważne. Podczas takich zajęć oceniamy siebie wzajemnie, a każdy chyba wie, jak trudno jest zwrócić komuś uwagę na popełniane przez niego błędy, stojąc twarzą w twarz. Bardzo łatwo jest to robić z perspektywy komputera, to oczywiste. Ale gdy pojawia się bezpośredni kontakt, jest to o wiele trudniejsze. A na kursie tego się właśnie wymaga. Trenerzy bardzo często unikają takich ocen, nie chcą wypowiadać się na temat błędów popełnianych przez kolegów po fachu. Trzeba jednak pamiętać, że w ten sposób można komuś bardzo pomóc. Jeśli ktoś wie, że to nie są złośliwe uwagi, i przyjmuje je otwarcie, może doskonale się rozwijać. Wszyscy uczyliśmy się mówić o kolegach, co robili dobrze, a co źle. Gdy się z tym oswoimy, zaczynamy zapisywać, co trzeba poprawić. A to powoduje, że jesteśmy coraz lepszymi trenerami. To największa jakość.

Rozmawiał EMIL KOPAŃSKI

# AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW

– blokowy mezocykl miesięczny w kategorii wiekowej Żak  
**Tydzień IV** – Taktyka indywidualna/prowadzenie, zwody, drybling, gra 1 × 1

**MARCIN WŁODARSKI** TRENER KOORDYNATOR AMO RZESZÓW

Ostatnim już mikrocyklem w kategorii wiekowej żak jest tydzień, podczas którego u 8-latków stosuje się opisywane w poprzednich numerach: prowadzenie, zwody, drybling oraz grę 1 × 1 z elementami czucia piłki, co jest bazą wyjściową dla wszystkich ćwiczeń w późniejszych kategoriach wiekowych. Natomiast u 9-latków w drugim półroczu nauki wprowadzone zostają podstawy taktyki indywidualnej. I właśnie na tym elemencie piłkarskiego rzemiosła chciałbym skupić się w poniższym tekście.



Rewelacyjna technika jest tylko wtedy wartościowa, gdy zawodnik wie, kiedy, gdzie i jak ją wykorzystać.

Przed dzieckiem w tak młodym wieku nie możemy stawiać wielkich celów grupowych ani zespołowych, tym bardziej że chęć do dzielenia się piłką zaczyna się u niego dopiero rozwijać. Dlatego też w tej kategorii wiekowej poniższe elementy pojawiają się w drugim półroczu nauki. Wtedy główny nacisk w Akademii Młodych Orłów kładzie się na:

**1. Ustawienie się na boisku względem rywala/kolegów/piłki głównie w ataku.**

Chodzi tutaj o najprostsze elementy, takie jak np. budowanie trójkątów w ataku lub osłona piłki w sytuacjach 1 × 1 w ataku bokiem, tyłem lub po minięciu przodem.

**2. Kiedy należy grać bez przyjęcia piłki?**

Zaczynamy uświadamiać dziecko, że czasem w momencie gdy nasz partner jest dobrze ustawiony, a przeciwnik biegnie w naszym kierunku, możemy podać do partnera szybciej, nie narażając się na ryzyko straty, robiąc to bez przyjęcia. Pytamy również, czy dziecko wie, jak można przyspieszyć grę.

OBciążENIE TRENINGOWE W KATEGORII ŻAK									
ETAP NAZWA	Miesiąc		Żak		Orłik		Młodyk		
	Januar II		Januar I		Januar E		Januar D		
	4	7	8	9	10	11	12	13	14
Przewidywanie piłki	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Podanie piłki	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Przyjęcie piłki	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Strzał	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Drybling	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Gra głową			15	15	15	15	15	15	15
Odbiór piłki	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Wybiegnięcie na przeciwie	15	15	15	15	15	15	15	15	15

**STRUKTURA MIESIĘCZNEGO CYKLU SZKOLENIA W KATEGORII ŻAKI:**

I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ (8 lat)	IV TYDZIEŃ (9 lat)
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Podania/ przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji zawodnika	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Taktyka indywidualna
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Podania/ przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji zawodnika	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Taktyka indywidualna
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Podania/ przyjęcia + strzały	Rozwijanie inteligencji zawodnika	Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1 × 1) + strzały	Taktyka indywidualna

**CZYM JEST TAKTYKA INDYWIDUALNA?**

Na tym etapie rozwoju młodego piłkarza taktyka indywidualna to nic innego jak wykorzystanie odpowiednich elementów technicznych w najdogodniejszym momencie na boisku.



**3. Atakowanie rywala z piłką od właściwej strony.**

Mówimy tutaj głównie o sytuacjach 1 × 1 w defensywie. Skupiamy się na pozycji w obronie oraz spychaniu poza światło bramki.

**4. Tworzenie linii podania w ataku.**

Chodzi tutaj o nic innego jak szukanie przestrzeni, w którą chciałbym otrzymać podanie oraz wybiegnięcie z „cienia przeciwnika”.

**5. Odbiór piłki po stracie.**

Zaczynamy nauczać dziecko, że po stracie piłki chcemy jak najszybciej wejść w jej posiadanie poprzez natychmiastową próbę odbioru piłki na całym boisku.

**6. Kierunkowe przyjęcie piłki.**

Zwracamy uwagę na takie przyjęcie (najlepiej na wolną przestrzeń), aby można było po nim w drugim kontakcie podać do lepiej ustawionych kolegów lub minąć (nim lub po nim) przeciwnika, nadal prowadząc piłkę.

**7. Progresywne podanie piłki.**

Uczymy dziecko podejmować ryzyko związane z podaniem do kolegów ustawionych wyżej, nie tylko tych po prawej i lewej ręce.

**8. Pozycja otwarta.**

Uświadamiamy młodego piłkarza, że przed przyjęciem piłki dobrze byłoby, aby – jeżeli jest możliwość – był ustawiony w kierunku bramki przeciwnika, widząc jednocześnie piłkę, najbliższego rywala i jak największą przestrzeń w ataku.

Wszystkie powyższe elementy realizujemy w postaci pytań otwartych, w razie potrzeby naprowadzając dziecko w kierunku właściwej odpowiedzi. W ten sposób dziecko, szukając rozwiązań, samo zapamięta daną sytuację na dłużej.

**ORGANIZACJA ZAJĘĆ**

Budowa konspektu w tej kategorii wiekowej przedstawiona została w poprzednich numerach. Dlatego skupię się jedynie na aspektach organizacyjno-porządkowych podczas prowadzenia zajęć z tą kategorią wiekową:

- ▶ Przygotowanie miejsca treningu tak, by przejście do kolejnych ćwiczeń było płynne.
- ▶ Przygotowanie miejsca na wodę, np. w kółku gimnastycznym.
- ▶ Powitanie dzieci, sprawy organizacyjne.
- ▶ Przedstawienie tematu zajęć i celów pośrednich (technika, taktyka indywidualna, motoryka).
- ▶ Prowadzenie zajęć we współpracy z asystentami. Właściwa organizacja i podział obowiązków w celu zwiększenia indywidualizacji i intensywności zajęć.
- ▶ Stworzenie środowiska przyjaznego, sprzyjającego do kreatywności dziecka (dobór środków treningowych, pozytywny przekaz, pochwały, emocje/pasja, brak ironii, podnoszenia głosu).
- ▶ Używanie języka adekwatnego do wieku dziecka. Prosty przekaz.
- ▶ Zadawanie pytań otwartych, naprowadzających, tak by dziecko samo mogło odpowiedzieć i zapamiętać.
- ▶ Stosujemy właściwy pokaz, zwracamy uwagę na szczegóły.
- ▶ Podsumowanie zajęć. Pytania do dzieci:
  - jaki temat główny zajęć?
  - co sprawiło ci największe problemy?
  - nad czym musisz więcej pracować?
- ▶ Podziękowanie dzieciom za zaangażowanie i wyróżnienie dziecka, które czymś się w danym treningu wyróżniło.

Poniżej przedstawiam dwie jednostki treningowe, które zostały zrealizowane w Akademii Młodych Orłów w Rzeszowie.

# KONSPEKT TRENINGOWY AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW RZESZÓW

Trener	Marcin Włodarski		Asystent	Krzysztof Hus				
Temat zajęć	Taktyka indywidualna: 1 × 1 w ataku po przyjęciu piłki z powietrza i ustawieniem względem rywala							
Data	Godzina	Miejsce	Orlik					
Kategoria	Żak	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć	8	Liczba zawodników		
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba								

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Każdy zawodnik posiada piłkę w rękach, wykonując ćwiczenia wskazane przez trenera. Na sygnał wszyscy zawodnicy wyrzucają piłki do góry i przyjmują je z powietrza. Berek bez piłki stara się odebrać piłkę innemu zawodnikowi po jej przyjęciu. Następuje fragment, w którym zawodnicy przez 1 min odbierają sobie piłki. Na kolejny sygnał znowu podnoszą piłki. Zawodnik bez piłki staje się kolejnym berkiem.	15 min
		<b>Modyfikacja:</b> ćwiczenie jak wyżej w dwóch drużynach. Początkowo jedna drużyna bez piłek. Wygrywa drużyna, która po 1-minutowej grze ma więcej piłek.	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Przeskoki przez plotki z jednoczesnym podrzucaniem piłek tenisowych, przyjęcie piłki po dorzuceniu od trenera, gra 1 × 1. Obrońca, po odbiorze, przeprowadza przez bramkę ze stożków.	15 min
		<b>Punkty coachingowe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>długość przyjęcia w zależności od odległości do przeciwnika,</li> <li>tempo pojedynku,</li> <li>osłonięcie piłki w trakcie i po pojedynku.</li> </ul> Ćwiczenie wykonujemy na dwóch połowach.	

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<b>I POŁOWA:</b> Dorzut, przyjęcie, 1 × 1.  <b>Coaching:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>przyjęcie z osłonięciem piłki od przeciwnika,</li> <li>obrót z przeciwnikiem „na plecach”.</li> </ul>	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<b>II POŁOWA:</b> Zawodnicy ustawieni bokiem do siebie wykonują start, trener wyrzuca piłkę do jednego z nich. Następuje 1 × 1 bokiem.  <b>Coaching:</b> Przyjęcie osłaniające piłkę, prowadzenie dalszą nogą.	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA III		Gra 5 × 5 lub 7 × 7 w zależności od poziomu grupy	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zawodnicy trzymają piłkę w rękach, stojąc tyłem do bramki. Podrzut, przyjęcie z obrotem, trafienie w słupek. Omówienie zajęć.	5 min

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

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

KONSPEKT TRENINGOWY – AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW Rzeszów

Trener	Marcin Włodarski		Asystent	Maciej Marczydło, Paweł Szurgociński	
Temat zajęć	Taktyka indywidualna – szukanie linii podania				
Data	Godzina	Miejsce	Orlik		
Kategoria	Żak	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć	7
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki
Liczba				tyczki	drabinki
					Inne: .....

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Omówienie zajęć, sprawdzenie obecności. Podania przez otwarte bramki – linia podania: 4 osoby, kołując swoje piłki, zabierają piłkę rywalom, których zadaniem jest podawanie sobie piłki przez 5 otwartych bramek. Po przechwycie piłki i wymianieniu jednego podania następuje zmiana drużyn. Zabawa toczy się w dwóch kwadratach.	15 min
		Zadaniem zawodnika podającego po przekątnej jest wykonanie ćwiczenia koordynacyjnego na niskich płotkach. W tym samym czasie jego partner wybiega jako obrońca i stara się opóźnić akcję, tak aby kolega zdążył do niego dołączyć po skończeniu ćwiczeń koordynacyjnych. W przypadku odbioru piłki gra 2 x 2. Zadaniem zawodników z piłką jest jak najszybsze oddanie strzału do jednej z dwóch małych bramek po wykorzystaniu chwilowej przewagi 2 x 1 i wybiegnięciu na pozycję.	10 min

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

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Zawodnicy mają za zadanie rozegrać sytuację 2 x 1 z obrońcą poruszającym się na linii otwartej bramki. Po podaniu przez bramkę napastnik gra 1 x 1 z bramkarzem. Obrońca po przechwycie ma za zadanie oddać strzał do jednej z dwóch otwartych bramek ustawionych w narożnikach boiska.	12 min
		Akcja zaczyna się podaniem do wybiegającego na pozycję partnera ustawionego przy linii końcowej, następnie zawodnicy rozgrywają sytuację 2 x 1 z obrońcą. Zadaniem zawodnika wybiegającego z obrońcą jest, po odegraniu piłki, znalezienie linii podania. Obrońca po przechwycie oddaje strzał do jednej z dwóch małych bramek ustawionych w narożniku boiska. <b>Modyfikacja:</b> powracający obrońca.	12 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	Gra 5 x 5 lub 7 x 7		20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zadaniem zawodników jest, trzymając piłkę pomiędzy stopami, podrzucić ją sobie do rąk jednym ruchem. Trener określa, czy podrzucamy piłkę z przodu czy z tyłu. Omówienie zajęć.	5 min

W tej kategorii wiekowej (drugie półrocze żaka starszego) elementy techniczno-taktyczne są przez dzieci dopiero poznawane. Skupiamy się na podstawach głównie w fazie atakowania, tylko nieznacznie dotykając obrony (pozycja 1 x 1 w obronie, odbiór piłki po stracie) oraz kładąc fundamenty pod dużo bardziej rozwinięte elementy techniczno-taktyczne w orlikach.

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

# Szkółki/akademie

# piłkarskie na medal

## CZĘŚĆ 9. UKS ŻAGLE WARSZAWA

W cyklu *Szkółki/akademie piłkarskie na medal* przedstawiamy kluby, które pomimo braku zespołu seniorskiego grającego na wysokim poziomie i wielkich środków finansowych potrafią dobrze pracować z dziećmi i młodzieżą. Przedstawione programy szkolenia i modele funkcjonowania to autorskie wizje, strategie, pomysły opisywanych klubów, szkółek bądź akademii.



Uczniowski Klub Sportowy Żagle powstał w 2011 r. Klub funkcjonuje w ścisłej współpracy ze Szkołą Żagle, która jest jedną z placówek Stowarzyszenia Sternik. W UKS na co dzień są realizowane treningi w kilkunastu sekcjach sportowych, ale najbardziej liczną i rozbudowaną jest sekcja piłki nożnej, w której uczestniczy 230 zawodników. Zajęcia piłkarskie realizowane są dla dzieci od 4. do 13. roku życia.

### PROGRAM WYCHOWAWCZY

W UKS jest realizowany usystematyzowany i spisany program wychowawczy. Punktem wyjścia jest antropologia, czyli odpowiedź na pytanie: kim jest młody człowiek, który przychodzi na trening? Zgodnie z chrześcijańską koncepcją człowieka dziecko jest wyjątkową i niepowtarzalną osobą. Integralne rozumienie osoby powoduje, że zwraca się uwagę na wszystkie jego wymiary:

- intelektualny,
- psychiczny,
- fizyczny,
- moralny i
- duchowy.

Program wychowawczy jest realizowany w miesięcznych modułach i opiera się na pracy nad cnotami. Polega ona na utrwalaniu dobrych nawyków. W każdym miesiącu trenerzy otrzymują od koordynatora 2 materiały do zrealizowania: scenariusz gry lub zabawy oraz artykuł/wywiad.

Miesiąc	Cnota
Wrzesień	Porządek
Październik	Pracowitość
Listopad	Męstwo
Grudzień	Wytrwałość
Styczeń	Przyjaźń
Luty	Hojność
Marzec	Odpowiedzialność
Kwiecień	Posłuszeństwo
Maj	Szczerłość
Czerwiec	Radość

Na pierwszym treningu w miesiącu realizowana jest gra lub zabawa, w której chłopcy mają odkrywać wartość konkretnej cnoty. Całość kończy się rozmową trenera z dziećmi w formie pytań.

### CNOTA MIESIĄCA – MĘSTWO

Mężny zawodnik bardzo przykłada się do ćwiczeń oraz gry. Jest bardzo zaangażowany. Nie poddaje się pomimo przeciwności. Piłka nożna to męska i kontaktowa gra. Zawodnicy mają styczność fizyczną z przeciwnikiem. Nie boją się kontaktu z rywalem. Twardo walczą o swoją pozycję i nie narzekają, gdy przeciwnik przepycha się na boisku. Piłkarz rozumie, że jest to część gry. Jest gotowy do poświęcenia. Zawodnik UKS Żagle gra bardzo twardo, ale fair play.

### Ćwiczenie: Uproszczona gra w piłkę ręczną

Zespół podzielony na 2 drużyny. Uproszczona gra w piłkę ręczną. Zadaniem zawodników jest wrzucenie piłki do bramki. Zawodnik z piłką może zrobić max. 3 kroki z piłką. Można wyrywać piłkę, ale nie mówimy o tym zawodnikom (chyba że przeprowadzaliśmy już takie gry i niewyrwanie piłki było stałą zasadą). Pozwalamy na grę kontaktową. Zatrzymujemy, tylko w momencie gdy będziemy przekonani, że dzieje się coś złego lub gra staje się niebezpieczna. Po max. 10 min przerywamy zadanie i przywołujemy całą drużynę do siebie.



### Rozmawiamy z zawodnikami, używając pytań:

- Jak wam się podobała gra?
- Co było ciekawe?
- Co było dla was trudne?
- Czy było dużo kontaktów z przeciwnikiem?
- Czy podczas meczu piłkarskiego też jest dużo kontaktu z przeciwnikiem?
- Czy znacie jakichś zawodników, którzy grają po męsku, czyli twardo?
- Co myślicie o takich zawodnikach?

Na koniec mówimy, jakich my chcielibyśmy mieć zawodników w drużynie i co myślimy o męstwie podczas treningu oraz meczu.





W trzecim tygodniu trener czyta fragment wywiadu lub artykułu o sportowcu. Następnie w formie pytań nakierowuje dzieci na wartościowe treści.

### CNOTA MIESIĄCA – MĘSTWO

Materiał do pogadanki

**Błaszczkowski: „Lubię być najlepszy”**

#### Co Pan czuje, gdy słyszy przed meczem Mazurek Dąbrowskiego?

**Jakub Błaszczkowski:** Wracają wspomnienia. Jako siedmiolatek rozgrywałem przed domem mecze ze starszym bratem Dawidem. Staraliśmy się robić otoczkę prawdziwego spotkania. Z poważnymi minami wychodziliśmy zza rogu domu, wyobrażając sobie, że właśnie wkraczamy na boisko, a z boku przyglądają się nam tysiące kibiców. Potem stawaliśmy na baczność i śpiewaliśmy hymn. Zwycięzca tych meczów dostawał puchar.

#### Jaki puchar?

Pożyczaliśmy od wujka, zawsze jakiś stał w domu. Chcieliśmy poczuć, jak to jest, kiedy się wygrywa, zdobywa puchary. Dziecięce zabawy, które dawały nam dużo radości. Tak samo było z hymnem. Nawet dziś słuchanie go ciągle jest dla mnie silnym przeżyciem. Nieważne, czy gramy mecz o stawkę, czy nie. To jest reprezentacja Polski. Każdy mecz dla niej jest spełnieniem marzeń tamtego chłopaka z Truskolasów.

#### Pytania pomocnicze do rozmowy:

- Kim jest Kuba Błaszczkowski?
- Od kiedy Kuba Błaszczkowski zaczął pasjonować się piłką nożną?
- Czy Kuba Błaszczkowski był mężny?
- Czy było mu łatwo dotrzeć na trening? Czym dojeżdżał na trening? Czy miał daleko?
- Czy męstwo pomogło Kubie Błaszczkowskiemu osiągnąć sukces?
- W jaki sposób możecie być mężni podczas treningu?
- W jaki sposób możecie być mężni w szkole i domu?
- Czy warto być mężnym?

#### Skąd u Pana wzięło się tyle pracowitości?

Ludzie ze wsi mają jej więcej niż ci z miasta. Muszą się bardziej poświęcić. Tym z miasta brakuje samozaparcia. Sam nie mogłem sobie na to pozwolić, bez tego pewnie nie szykowałbym się dziś do mistrzostw Europy. Z Truskolasów dojeżdżałem codziennie autobusem 30 kilometrów na trening do Częstochowy. Musiało zdarzyć się coś wyjątkowego, żeby mnie na nim zabrakło. Miejscowi za to szukali wymówek, żeby opuścić zajęcia. Nie doceniali tego, jaki mają komfort. Z Dawidem wracaliśmy ze szkoły o godzinie 14.50, a dziesięć minut później mieliśmy autobus do Częstochowy. W domu czekała już babcia. Pakowała nam frytki w torebkę, żebyśmy coś zjedli w drodze na trening.

#### Jest jakaś recepta, żeby wybić się z polskiej ligi?

To kwestia charakteru. Albo go masz, albo zadowolasz się byle czym. Trzeba po prostu ciężko zasuwać.

Źródło: <https://www.przegladsportowy.pl/pilka-nozna/euro-2012/euro-2012-jakub-blaszczkowski-o-euro/r02bn01>



Elementem, który wzmacnia przekaz, jest wybór zawodnika miesiąca. Na ostatnich zajęciach w miesiącu trener publicznie nagradza przed całym zespołem osobę, która w danym miesiącu wyróżniła się pozytywnie swoim zachowaniem.

UKS Żagle każdego roku organizuje dedykowany dla każdego rocznika turniej z edukacyjnym motywem przewodnim. Celem turnieju jest zapoznanie uczestników z ważnym bohaterem, wartością lub wydarzeniem historycznym dotyczącym Polski. Podczas każdego turnieju odbywają się konkursy historyczne, pogadanka z edukatorem. Uczestnicy otrzymują nagrody okolicznościowe.

Rocznik	Data	Nazwa wydarzenia	Motyw przewodni
2013/14	25.05.2018 r.	Święto Młodego Polaka	Flaga, godło, hymn
2012	11.05.2018 r.	Turniej Małego Bohatera	Zawiszacy
2011	17.11.2018 r.	Turniej dla Odważnych	Polska Husaria
2010	16.03.2018 r.	Turniej św. Józefa/Fair-play	Fair play
2009	10.11.2018 r.	Turniej Niepodległościowy	Niepodległość
2008	6.04.2018 r.	Turniej św. Jana Pawła II	św. Jan Paweł II
2007	8.12.2018 r.	Turniej o Mistrza Wawra	Dzielnica Wawer
2005/06	2.03.2018 r.	Turniej Żołnierzy Wyklętych	rtm. Witold Pilecki

### TRENERZY

W UKS Żagle regularnie pracuje 9 trenerów piłki nożnej. Jeden trener posiada uprawnienia UEFA A, trzech UEFA B, trzech UEFA C, jeden trenera II klasy i jeden instruktora piłki nożnej. Trenerzy często biorą udział w konferencjach i szkoleniach. Dwie kluczowe cechy, które mają charakteryzować trenera UKS Żagle to profesjonalizm i kultura osobista. Trener = nauczyciel + wychowawca.

Zespół	I trener	Asystent
2012	Łukasz Rychlica	Michał Bruździak
2011	Dawid Woźniakowski	Mateusz Nagórski
2010	Michał Pielech	Mateusz Szymański
2009	Tomasz Tryk	Mateusz Nagórski
2008	Michał Pielech	Mateusz Szymański
2007	Łukasz Rychlica	Mariusz Koprowski
2005/06	Łukasz Sapała	

### PROGRAM SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO

Program szkolenia podzielony został na miesięczne bloki. Trenerzy otrzymują od koordynatora konkretne treści dotyczące kontroli piłki oraz nauczania i doskonalenia zwołów, które realizują podczas każdego zajęcia. Ponadto na każdym treningu stosowane są środki treningowe, w przypadku których zawodnicy wchodzi w pojedynki oraz małe gry (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4 czy w przewodzie) rozwijające inteligencję i decyzyjność wśród dzieci. Trenerzy według własnego pomysłu i potrzeby realizują treści związane z taktyką grupową i drużynową.

Celem programu szkolenia UKS Żagle jest wychowanie zawodnika o wysokich umiejętnościach indywidualnych, który odważnie wchodzi w odpowiednich momentach w pojedynki, a także potrafi kreatywnie rozwiązywać boiskowe sytuacje.

### PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE

#### 1. DOSKONALENIE CZUCIA PIŁKI

##### Organizacja:

Boisko o wymiarach 25 × 20 m, zawodnicy ustawieni w 2 rzędach. Przerwa między ćwiczącymi 3–4 m. Każdy zawodnik posiada piłkę. Liczba stożków uzależniona od liczby zawodników.

##### Przebieg:

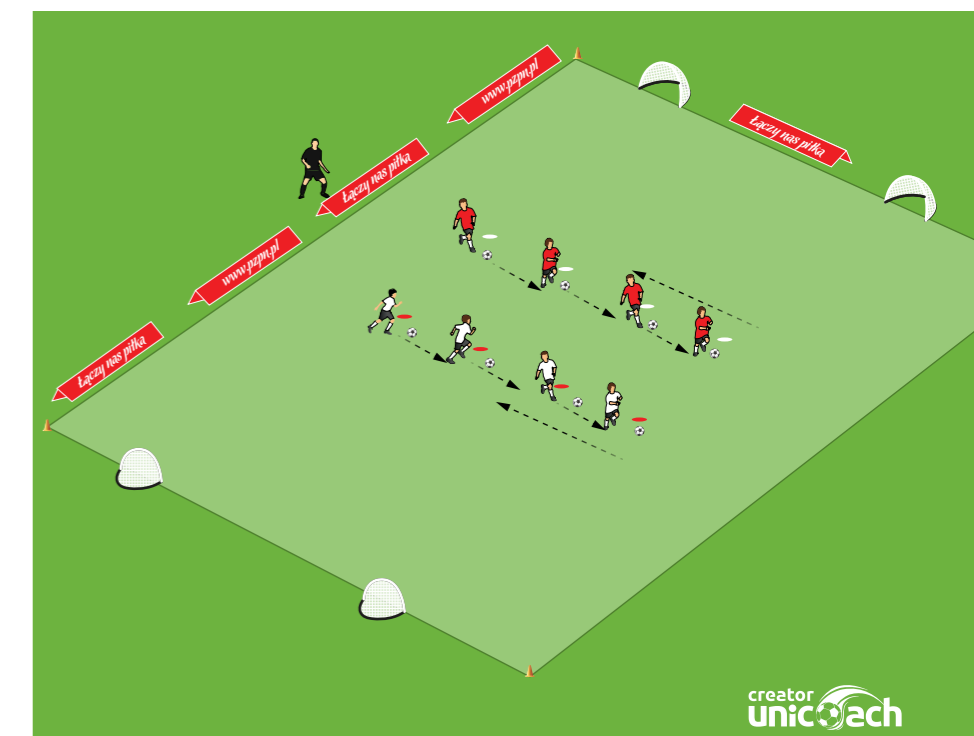
Na znak trenera zawodnicy wykonują określone ćwiczenie doskonalące czucie piłki. Na sygnał optyczny lub akustyczny zostawiają swoją piłkę i przechodzą o jedną do przodu.

##### Modyfikacja:

Wprowadzenie rywalizacji polegającej na wyścigach w parach.

##### Wskazówki i korekta:

Zwracamy uwagę na dokładność, a następnie na dynamikę wykonania ćwiczenia kształtującego czucie piłki.



LEGENDA:	PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIĘG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI
	→	~	→	→	→	---	0	★

## 2. GRA 1 × 1 NA MAŁE BRAMKI

### Organizacja:

Boisko o wymiarach 25 × 20 m, strefa strzału 4 m, zawodnicy ustawieni według schematu. Małe bramki, piłki, stożki, pachołki, oznaczniki.

### Przebieg:

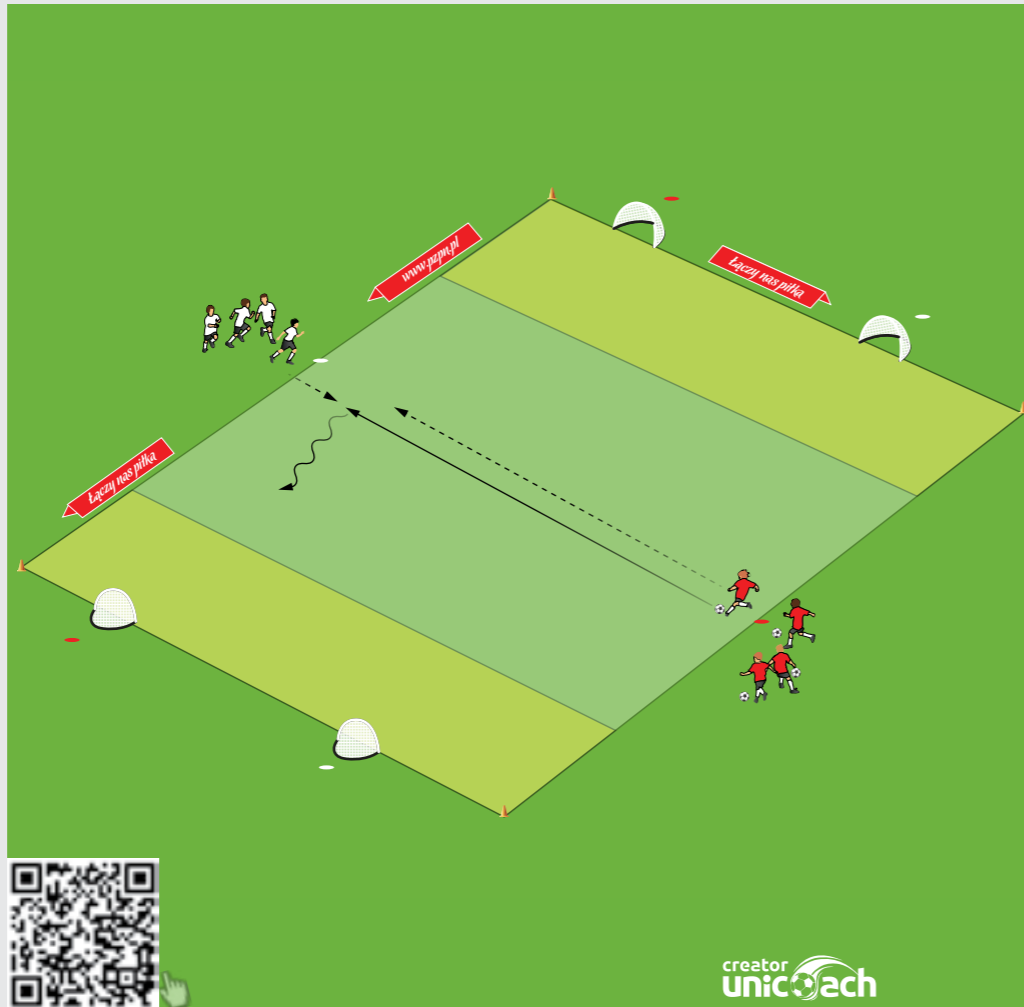
Zawodnik czerwony po 2–3 m prowadzenia piłki podaje do białego. Zadaniem zawodnika atakującego jest strzelenie gola do jednej z czterech bramek (ze strefy strzału). obrońca po odbiorze piłki stara się zdobyć gola do dowolnej bramki. Pamiętajmy o zamianie ról.

### Modyfikacje:

- Zawodnicy mogą zdobyć gola tylko do określonych bramek, czyli biali do białych, a czerwoni do czerwonych.
- Jeśli atakujący wygra rywalizację z przeciwnikiem, wykonując ćwiczony w danym miesiącu zwód, i zdobędzie bramkę, to gol jest liczony podwójnie.

### Wskazówki i korekta:

- Przy grze na 4 bramki zwracamy uwagę na dobry pierwszy kontakt z piłką.
- Przy grze na 2 bramki zachęcamy do odważnego próbowania zwodów i przyspieszenia po ich wykonaniu.



## 4. GRA ZADANIOWA 3 × 3

### Organizacja:

Boisko o wymiarach 25 × 20 m, bramka ze stożków o szerokości 3 m w odległości 3 m od bramki. 4 bramki, stożki, oznaczniki.

### Przebieg:

Zawodnicy rywalizują 3 × 3, mogą zdobyć bramkę po uprzednim podaniu piłki przez dowolną z czterech małych bramek ze stożków. Jeśli zawodnik zdobędzie bramkę po zagranii z pierwszej piłki, to jego zespół otrzymuje 3 pkt.

### Modyfikacje:

- Gra 4 × 3 – drużyna grająca w mniejszości może dowolnie zdobywać bramki.
- Zawodnicy mogą zdobywać gole tylko do wyznaczonych bramek, np. czerwoni do czerwonych, a biali do białych.

### Wskazówki i korekta:

Zwrócenie uwagi na zbieranie informacji oraz percepcję pola gry przez zawodników.



## 3. MAŁA GRA 3 × 3 Z AKCENTEM NA POJEDYNKI

### Organizacja:

Boisko o wymiarach 25 × 20 m, stożki, oznaczniki, piłki.

### Przebieg:

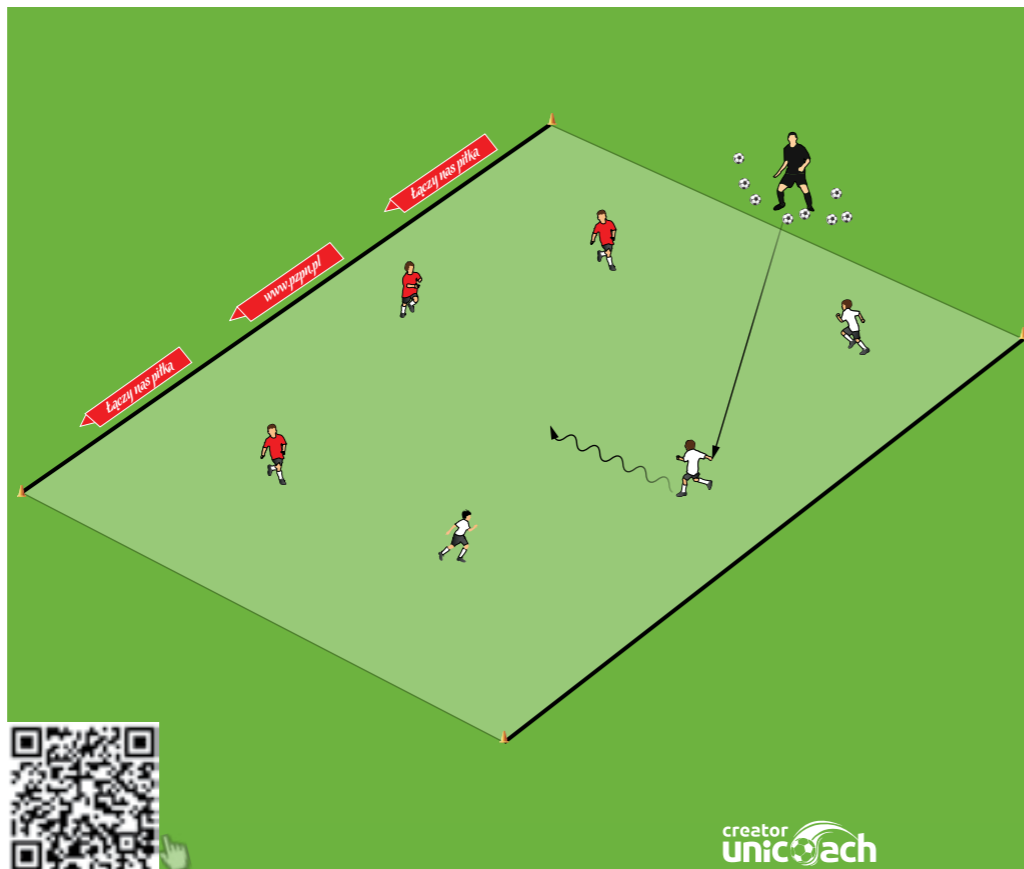
Zawodnicy rywalizują 3 × 3. Trener wprowadza piłkę na boisko poprzez podanie bezpośrednio do jednego z zawodników. Zadaniem zawodników jest przeprowadzenie piłki za linię końcową, której bronią rywale, i postawienie bezpośrednio za linią piłki podeszwą.

### Modyfikacje:

- Gra w przewadze 3 × 2.
- Jeżeli zawodnik wykonał skutecznie zwód ćwiczony w danym miesiącu, co przyczyniło się do przeprowadzenia piłki za linię, to drużyna otrzymuje 3 pkt.

### Wskazówki i korekta:

Zwrócenie uwagi na odważne podejmowanie gry 1 × 1 oraz używanie zwodów.



Jeśli chcielibyście zaprezentować, jak pracujecie w Waszym klubie (szkółce lub akademii), to prześlijcie swoje zgłoszenie na adres:

[michal.libich@pzpn.pl](mailto:michal.libich@pzpn.pl)

Do tej pory na łamach magazynu Trener zaprezentowały się:

- |  |                              |                                     |
|--|------------------------------|-------------------------------------|
| 1. London United Tigers Football Club. | 4. SMS Łódź.                 | 7. Akademia Piłkarska Reissa.       |
| 2. AP 21 Kraków.                       | 5. UKS Varsovia.             | 8. KKS ASPN „Juventa” Starachowice. |
| 3. MKS Polonia Warszawa.               | 6. BTS Rekord Bielsko Biała. | 9. UKS Żagle Warszawa.              |

*Wasz klub może być następnym!*

# Francja, Chorwacja, Belgia,

# Anglia... czego nam brakuje?

**PAWEŁ KALINOWSKI** DOKTORANT AWF POZNAŃ. KOORDYNATOR SKAUTINGU ZAGRANICZNEGO PZPN NA TERENIE NIEMIEC WSCHODNICH  
**MACIEJ CHORAŻYK** GŁÓWNY KOORDYNATOR SKAUTINGU ZAGRANICZNEGO PZPN



W e wcześniejszych artykułach staraliśmy się pokazać różnice w jakości szkolenia w piłce nożnej w Polsce i Europie (Kalinowski, Chorążyk 2017). Na podstawie rozważań prognoza nie mogła być optymistyczna. Ponieważ nasze reprezentacje młodzieżowe nie odnoszą rokrocznie sukcesów na arenie międzynarodowej od kilkudziesięciu lat. Adekwatnie niskie osiągnięcia polskich klubów odnotowywane są w piłce klubowej. Od lat osiemdziesiątych nie gramy regularnie w europejskich pucharach. Ekstraklasa została sklasyfikowana na 27 miejscu w Europie (Kalinowski, Chorążyk 2017). Brakuje sukcesów i powtarzalności wysokich rezultatów sportowych na wszystkich płaszczyznach.

Ponadto Robert Lewandowski niejednokrotnie w swoich wypowiedziach informował przed mundialem o małych szansach naszej reprezentacji. Mimo tego nasz kapitan aktualnie jest narażony na dużą krytykę ze strony społeczeństwa. Złość i nienawiść skierowana w stronę najlepszego polskiego piłkarza lat minionych pokazują jedno, że... „my, Polacy nie wybaczamy sukcesów”.

Tylko warto zastanowić się ponownie: w jakim celu? Czy znalezienie kozła ofiarnego rozwiąże problem? Można przypuszczać, że nie. W związku z tym nasuwa się wniosek, że zbudowaliśmy nasze duże oczekiwania bezpodstawnie. Jednym z największych atutów reprezentacji Polski miał być poziom sportowy reprezentowany przez grupę zawodników na co dzień występujących w ligach zagranicznych.

Poziom i wyniki na arenie międzynarodowej klubów naszej Ekstraklasy potwierdza słuszność i racjonalizm kierunku, jaki został obrany przy powołaniach, i nie sposób się z tym nie zgodzić. Czy był to wybór słuszny i jedyny? Tego na dzień dzisiejszy nie wiemy. Natomiast niestety największym atutem polskiej piłki nożnej jest jedynie olbrzymia popularność dyscypliny na świecie. Oczywiście dzięki ogromnej popularności w Polsce nabór do piłki nożnej jest ułatwiony w porównaniu z innymi dyscyplinami. Niemniej jednak, pomimo że



*Motywacją do napisania niniejszej analizy są doskonałe wyniki europejskich zespołów podczas mistrzostw świata, które odbyły się w Rosji. Wielu ekspertów, miliony kibiców – trenerów w naszym kraju po przegranym mundialu przedstawiają ekspertyzy i światowe trendy szkolenia oraz taktyki w piłce nożnej. Większość kibiców i dziennikarzy wykonuje sąd nad wynikami reprezentacji Polski i naszymi piłkarzami. Nasuwa się jedynie pytanie – po co? Jakie mają tego być rezultaty, jeżeli sąd odbywa się w rzeczywistości bezpodstawnie wykreowanej.*

jesteśmy tego beneficjentami, gdzie ten potencjał gubimy. W 40-milionowym społeczeństwie przyjmuje się, że brakuje talentów sportowych. Czy słusznie? Można spróbować odpowiedzieć na to pytaniem retorycznym: Czy Belgia, Chorwacja lub Islandia mają większą liczbę ludności niż Polska? Stąd też można przypuszczać, że przyczyna leży gdzie indziej. Niemniej jednak trudno jest jednoznacznie ją wskazać.

Wracając do wstępu, warto się zastanowić, czy krytyka reprezentacji jest konstruktywna? Niski wynik sportowy oraz aktualna negatywna krytyka może być trampoliną do zmian systemu szkolenia w młodzieżowej piłce nożnej w naszym kraju. System szkolenia młodych piłkarzy rozumiany jest jako logiczna koordynacja elementów, takich jak: nabór i selekcja, szkolenie zawodników oraz kształcenie kadry szkoleniowej (Kalinowski 2016). Można więc przypuszczać, że krytyka wyników i stylu gry naszych kadrowców będzie pomagać w rozwoju dyscypliny. Niemniej jednak powinna być merytoryczna i ukierunkowana na rozwój polskiej piłki. Słuchając wypowiedzi przedstawianych w mediach, trudno doszukać się rozwiązania.

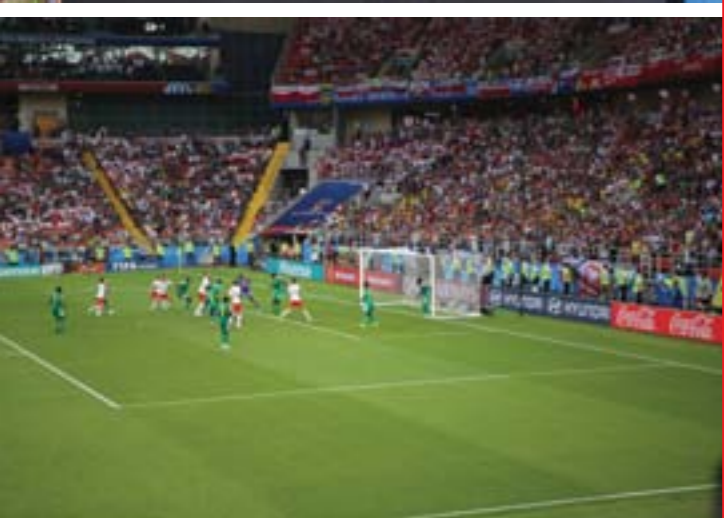
Jedyną sensowną próbą wyjaśnienia obecnej sytuacji w naszym przekonaniu jest porównanie polskiego systemu szkolenia do systemów szkolenia krajów pierwszej czwórki na ostatnim mundialu. Francja, mając swój ośrodek w Clairfontaine, zcentralizowała system szkolenia już w latach 90. ubiegłego stulecia (Dorna, Śliwowski 2013), podobnie Belgia wprowadziła zmiany systemu szkolenia po rozczarowaniu na Mistrzostwach Europy w 2000 r., Anglia objęta jest projektem finalnym, który ma mieć punkt kulminacyjny na Mistrzostwach Świata w Katarze w 2022 r. Chorwacja opiera swoją filozofię na chorwackim systemie szkolenia. Chorwacki odpowiednik naszego Narodowego Modelu Gry, który jest dopiero rozbudowywany (Dorna i wsp. 2016), ma prawie 6 razy większą objętość od naszego. Jest bardzo precyzyjnie skonstruowany w wielu aspektach, m.in. przewidujących ontogenezę człowieka, dostosowanie doboru ćwiczeń i zadań technicznych do wieku dzieci i młodzieży. Głównym jego założeniem jest współpraca akademii w całym kraju, których nadrzędnym celem jest wyselekcjonowanie i wprowadzenie maksymalnej liczby zawodników do piłki seniorskiej, a nie osiągnięcie wyniku. Jest to tożsame z wiedzą teoretyczną, jaka funkcjonuje od kilkudziesięciu lat w polskim piśmiennictwie naukowym (Ważny 1981, Sozański

1999). Warto więc zauważyć, że w Polsce mimo wielu pozytywnych zmian jest jeszcze bardzo dużo do zrobienia. Nie bójmy się nazywać rzeczy po imieniu. Warto pracować, żeby to zmienić.

W związku z tym można spróbować sformułować odpowiedź. To nie przypadek czy szczęście spowodowały, że te, a nie inne kraje uzyskały na Mistrzostwach Świata w Rosji tak wysokie wyniki sportowe. Z pełną odpowiedzialnością należy ocenić naszą dotychczasową pracę i wyciągnąć wnioski, ale przede wszystkim trzeba docenić efekty tytanicznej pracy, jaką wykonała przez lata Francja, Chorwacja, Belgia i Anglia. W opinii autorów jest to kierunek nieunikniony i trafny, lecz wymagający czasu i poświęceń. Można to sformułować w postaci trzech **P: Praca i Pokora da Przyszłość**. W inny sposób nie dogonimy Europy.

Ponadto trudno jest zgodzić się ze stwierdzeniem, że Polakom zabrakło zaangażowania na mundialu. Zabrakło wiele, ale na pewno nie zaangażowania. Wszyscy ludzie, którzy kiedykolwiek uprawiali sport, wiedzą, czym jest rywalizacja i walka sportowa, stąd też można przypuszczać, iż tego typu teorie zostały stworzone przez osoby nieznające specyfiki sportu. Przyczyn należy się doszukiwać kompleksowo, lecz już na tym etapie można domniemywać, że





Warto jednak odnieść się do rozwoju i kierunku polskiej piłki nożnej. Tylko odrzucanie gratyfikacji, ciągłe inwestycje zasobów w młodzież i wysoko wykwalifikowaną kadrę szkoleniową w akademiach są w stanie przynieść wymierną korzyść. Nie możemy oczekiwać dużych profitów dziś lub jutro. Nie powinniśmy skupiać się na stronie biznesowej na etapie szkolenia dzieci i młodzieży, ponieważ powoduje to obniżenie jakości. Jeżeli będziemy potrafili ciężiej pracować, odraczając gratyfikację, to być może zrealizujemy nasze cele. W naszym przekonaniu należy najpierw zbudować jakość, a później oczekiwać wysokich profitów. Mamy jednak świadomość, że takie stwierdzenia w obecnych czasach są mało popularne. Warto zauważyć, że jeżeli tak bardzo będziemy skoncentrowani na gromadzeniu zasobów materialnych bez budowania jakości, to nigdy dyscyplina nie zacznie naprawdę się rozwijać na miarę swojego potencjału. Nadal w Polsce będziemy martwić się o poziom przeciwnika, z którym gramy w grupie, i będziemy drżeli o awans do kolejnych rund. Na jakiego rywala trafimy w losowaniu do europejskich pucharów. Czy ostatecznie poziom reprezentacji San Marino w zbyt zawrotnym tempie nie ewoluuje...

#### BIBLIOGRAFIA

1. Dorna M., Paluszek K., Stępiński M., Stolarczyk M., Śliwowski R., Zalewski B. (2016), *Narodowy Model Gry*, ISBN 978-83-63491-22-2 Warszawa.
2. Dorna M., Śliwowski R. (2013), *Model funkcjonowania młodzieżowych reprezentacji Francji. Sprawozdanie z konferencji UEFA Study Group Clairfontaine*. Paryż 2012. Trener Nr. 2, ISSN 1233-2968.
3. Kalinowski P. (2016), *Sprawozdanie ze stażu trenerskiego w Klubie Hertha BSC Berlin*. Asystent Trenera Nr. 17 (4) ISSN 2300 – 9403.
4. Kalinowski P., Chorążyk M. (2017), *Europejska jakość szkolenia sportowego w piłce nożnej*. Trener Nr. 5, ISSN 1233 – 2968.
5. Sozański H. (1999) *Podstawy teorii treningu sportowego*. ISBN 83-86504-67-7 Warszawa.
6. Ważny Z. (1981), *Współczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym*, SIT, Warszawa.

składowych niekorzystnego wyniku było o wiele więcej. Krytyka kibiców jest ich prawem, ale krytyka środowiska powinna być merytoryczna i celowa. Stąd też warto zapytać, czy krytyka bez wyciągnięcia wniosków jest efektywna? Czy po mundialach w 2002 i 2006 r. odrobiliśmy lekcje. Wysoce prawdopodobne, że nie w wystarczającym stopniu.



- PERSONALIZOWANE KOSZULKI;
- OFICJALNE PRODUKTY LICENCYJNE PZPN;
- SZEROKA GAMA GADŻETÓW, PONAD 300 ARTYKUŁÓW!



*Poczuj piłkarskie emocje i bądź bliżej Reprezentacji Polski!*

**CENTRUM PIŁKARSKIE R-GOL  
WARSZAWA | PUŁAWSKA 255**

 /SKLEP.LACZYNASPILKA.PL  
 /PZPNSKLEPKIBICA