

trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 6/2018 (143)



ZIMOWA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW

**JASNO SPRECYZOWANE CELE,
3 TYGODNIE PRACY I BLISKO 70 GODZIN TRENINGÓW
+ PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA TRENINGOWE**

**PRZYGOTOWANIE
MOTORYCZNE:**

- ZAMO
- TALENT PRO

**TALENT PRO - ZGRUPOWANIE ZIMOWE
PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE**

**SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE NA MEDAL
CZĘŚĆ 11. AP NKP PODHAŁE NOWY TARG**

**Asystent
Trenera**

JEST Z DRUGIEJ STRONY



PHANTOM WITH PRECISION

DOŁĄCZ DO NAS NA NIKE.COM

Sprawność ogólna warunkiem rozwoju zawodnika

Cieszymy się, że po raz kolejny mogliśmy popracować z zawodnikami podczas Zimowej Akademii Młodych Orłów. Nasze spotkania są coraz częstsze, ponieważ widzimy się dodatkowo na Wiosennej czy Jesiennej Akademii Młodych Orłów. Monitorujemy rozwój młodych piłkarzy regularnie: na zgrupowania przyjeżdżają co kwartał i wracają z wytycznymi do pracy w klubowych warunkach. Jestem przekonany, że to dla nich wartość dodana, mogą się częściej spotykać z innymi najlepszymi, porównywać siebie, rywalizować, robić postęp w wielu obszarach.

Najważniejsza praca odbywa się w klubach, dlatego po każdym zgrupowaniu rozmawiamy z trenerami odnośnie do ich piłkarzy. U starszych roczników poprzez projekt Talent Pro, a młodszych – przez bezpośrednią komunikację po Letniej, Jesiennej, Zimowej i Wiosennej AMO. A zatem druga część zgrupowania odbywa się po nim – to właśnie podsumowania postawy zawodników, analizy, dyskusje. Wiele z nich jest z inicjatywy szkoleniowców, którzy chcą dowiedzieć się o postawie swojego podopiecznego, postępach, chcą poznać naszą opinię i porównać go do innych najlepszych zawodników.

Zimowa Akademia Młodych Orłów jest elementem określonej całości – cyklu czterech konsultacji, podczas których spotykamy się z precyzyjnie wyselekcjonowaną grupą zawodników. Letnia AMO jest dla nas ważnym momentem selekcyjnym. W Gnieźnie spotykamy się z 80 zawodnikami, których oceniamy na wielu płaszczyznach, m.in. w grach turniejowych, zadaniowych, testach techniki ogólnej i specjalnej. Wiosenna i Jesienna AMO, które odbywają się w marcu i listopadzie, to zgrupowania mocno ukierunkowane na indywidualny rozwój, często pozycyjny, aby na poszczególnych pozycjach zawodnicy potrafili sobie radzić we wszystkich fazach gry. To również określenie i diagnoza pozycji, gdzie zawodnik może w przyszłości zafunkcjonować w piłce profesjonalnej.

Zimowa AMO to już odpowiedzi pod kątem wzorców ruchowych, szeroko rozumianej sprawności ogólnej, z uwzględnieniem tego, że najwięcej czasu spędzamy na boisku. Chcemy rozwijać zawodników pod względem umiejętności piłkarskich, ale pokazując, że praca jest integralną częścią ich rozwoju. To, co zawodnik dostał jako talent – zbiór określonych cech, które pozwolą mu w przyszłości grać w piłkę – musi być poparte intensywną pracą. Zimą budujemy ten etos, stąd część wstępna kilku treningów odbywa się poza boiskiem: w hali sportowej, w terenie – tak, aby uczucie zmęczenia, wykonanej pracy było czymś, co zawodnicy lubią i po czym są w stanie podjąć kolejne wyzwanie w postaci dalszego treningu na boisku.

Poprzez Zimową AMO chcemy pokazać, że można pracować nie tylko na murawie. Skoro nie ma dzisiaj skrzykujących się grup kolegów, koleżanek, które są w stanie podzielić się na dwie drużyny i pograć pod blokiem czy na orliku, to chcemy dać ambitnym zawodnikom narzędzia. Uświadomić, w jaki sposób mogą



pracować sami: wyjść z piłką na boisko, do lasu czy parku i nawet w pojedynkę coś zrobić. Ale też pójść na halę i tam przeprowadzić zajęcia ze sprawności ogólnej, budować właściwe wzorce ruchowe. Również takie zajęcia przeprowadzaliśmy w trakcie naszej Akademii.

Czasami musimy nadrabiać deficyty, które wynikają również z edukacji w szkole, mam tu na myśli klasy 1–3. Chcemy, żeby sprawność ogólna zawodników stała na jak najwyższym poziomie, dlatego też bardzo indywidualizujemy zajęcia, dostosowując ich treść do możliwości piłkarzy, mając również na uwadze okresy sensorywne i krytyczne poszczególnych zdolności. Rozwój traktujemy kompleksowo: na Zimowej AMO są z nami nie tylko trenerzy przygotowania fizycznego, ale przede wszystkim trenerzy piłki nożnej, bramkarzy, analitycy, dietetyk i pani psycholog.

Trenerzy przygotowania fizycznego mają swój czas, by dobrze zbudować zajęcia, indywidualizować i dostosować do potrzeb danego zawodnika, do ich okresów rozwojowych. Toczy się dyskusja, jak dobierać obciążenia do momentu, w jakim jest dany piłkarz. Wykonujemy więc test wieku biologicznego, aby wiedzieć, czy zawodnik jest na etapie dynamicznego rozwoju, czy krótko przed nim.

Podkreślamy: sprawność ogólna może być warunkiem do tego, by rozwijać się w każdym innym obszarze, ale nie jest nigdy celem samym w sobie. To jeden z czterech obszarów, zintegrowany z przygotowaniem technicznym, taktycznym i mentalnym. W procesie treningowym warto o tym zawsze pamiętać.

MARCIN DORNA,
KOORDYNATOR MŁODZIEŻOWYCH REPREZENTACJI POLSKI
U14–U17, TRENER REPREZENTACJI POLSKI U16

w numerze



ZIMOWA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW. JASNO SPRECYZOWANE CELE, 3 TYGODNIE PRACY I BLISKO 70 GODZIN TRENINGÓW	6
ASPEKTY MOTORYCZNE PODCZAS ZIMOWEJ AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW	14
TALENT PRO. ZGRUPOWANIE ZIMOWE	16
ASPEKTY MOTORYCZNE PODCZAS ZGRUPOWANIA TALENT PRO	28
OPIEKA PSYCHOLOGICZNA W PROJEKCIE TALENT PRO, CZYLI JAK MŁODZI ZAWODNICY DBAJĄ O ROZWÓJ MENTALNY	30
„TO KIERUNEK W PRZYSZŁOŚĆ”. POLACY NA SZKOLENIU UEFA	32
RUSZYŁ KURS UEFA GOALKEEPER B W SZKOLE TRENERÓW PZPN	33
ŁUKASZ ŻEBROWSKI: WULKAN POZYTYWNEJ ENERGII	34
SZKÓŁKI/AKADEMIE PIŁKARSKIE NA MEDAL. CZĘŚĆ 11. AP NKP PODHALE NOWY TARG	36
REWOLUCJA W SPRAWIE BADAŃ LEKARSKICH STAŁA SIĘ FAKTEM	41

Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞNĄĆ

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



URUCHOMIĆ

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



OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI I STAŃ SIĘ CZĘŚCIĄ HISTORII POLSKIEJ PIŁKI

DOŁĄCZ DO NAS

Łączy Nas Piłka.pl



Łączy nas piłka

#Od100Lat

ZIMOWA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW

Jasno sprecyzowane cele, 3 tygodnie pracy i blisko 70 godzin treningów

Bydgoszcz staje się powoli domem Zimowej Akademii Młodych Orłów. Na przełomie stycznia i lutego 2019 r. obiekty tamtejszego Zawiszy już po raz trzeci opanowało 160 najzdolniejszych chłopców i dziewcząt marzących o karierze piłkarskiej. W atmosferze ciężkiej pracy młodzi zawodnicy szlifowali swoje umiejętności na pięciu płaszczyznach: motorycznej, technicznej, taktycznej, mentalnej oraz społecznej. Szczególny nacisk kładziono na tę pierwszą.

Tegoroczne zgrupowanie zostało podzielone na 3 turnusy, kolejno dla:

- 80 dziewcząt urodzonych w latach 2005–2007,
- 40 chłopców z rocznika 2005 oraz
- 40 o rok młodszych.

W trakcie każdego z turnusów młodzi piłkarze i piłkarki pracowali w 20-osobowych grupach, pod czujnym okiem rozbudowanych sztabów szkoleniowych. – Zależy nam na jak największej indywidualizacji, stąd pracujemy w mniejszych zespołach. Każdemu zawodnikowi poświęcamy maksymalną uwagę. Sztaby złożone są z trenerów młodzieżowych reprezentacji Polski, specjalistów przygotowania motorycznego i trenera bramkarzy. Zapraszamy również wyróżniających się trenerów AMO z całego kraju. Do tego psychologowie i oczywiście pełni sztab medyczny – opowiadał trener-koordynator II turnusu, Bartłomiej Zalewski.

Łącznie podczas tegorocznego zgrupowania zawodnikami opiekowało się ponad 40 członków sztabów szkoleniowych, każdy ze ściśle określonym zakresem obowiązków. Umożliwiło to pracę zarówno nad elementami czysto

piłkarskimi, czyli techniką oraz taktyką, jak i nie mniej istotnymi aspektami motorycznymi, mentalnymi oraz społecznymi. – Praca z młodzieżą musi być kompleksowa. Nie możemy zaniedbywać żadnego z obszarów, bo jeśli którekolwiek z nich zabraknie, trudno będzie tym młodym zawodnikom odnieść znaczący sukces – tłumaczył Jacek Magiera. Selekcjoner reprezentacji Polski do lat 20 pojawił się w Bydgoszczy, by obserwować zajęcia i wspierać trenerów. Wziął także udział w warsztatach uczestników obozu z panią psycholog. – Byłem bardzo pozytywnie zaskoczony postawą zawodników, ich relacją z prowadzącą, wiedzą i świadomością. Część zadań pokazała, że radzą sobie oni też z językiem angielskim. To buduje i świadczy o tym, że chcą się rozwijać i pracować nad sobą. To najlepsza możliwa inwestycja.

Chłopcy i dziewczęta przebywający w Bydgoszczy codziennie uczestniczyli w dwóch treningach. Wyjątkiem były środy, w czasie których rano odbywały się testy, a popołudnie w całości przeznaczone było na regenerację, głównie na basenie. Łącznie w trakcie trzech tygodni Zimowej AMO 2019 przeprowadzonych zostało blisko 70 godzin treningów. – Na początku każdego zgrupowania dowiadujemy się, ile zawodnicy trenują w klubach. Badamy także, na jakim

etapie rozwoju się znajdują. Od tego uzależniamy dobranie odpowiednich środków treningowych – wyjaśniał trener przygotowania motorycznego, Jakub Grzęda. – Poprzez rolowanie czy zajęcia na basenie dbamy o regenerację. Prowadzimy też wykłady dotyczące odpowiedniego odżywiania oraz właśnie regeneracji – dodawał.

Ogólny podział był taki, że rano odbywały się przede wszystkim zajęcia motoryczne, a po południu typowo piłkarskie. – Biorąc pod uwagę wszystkie pory roku, to właśnie zimą najwięcej pracujemy nad motoryką – mówił Zalewski. Treningi motoryczne odbywały się w hali i w terenie. – W pracy z dziećmi i młodzieżą najważniejsze jest zbudowanie odpowiedniego fundamentu ruchowego, czyli podstaw, na których później możemy bazować. Liczy się kształtowanie odpowiednich wzorców ruchowych, techniki poruszania się, podstaw siłowych, koordynacji, a także ogólnie rozumianej sprawności – tłumaczył Grzęda i podkreślał, że przebieżki w lesie miały na celu pobudzenie różnych systemów energetycznych do pracy, tak aby zawodnicy byli gotowi do części piłkarskiej treningu odbywającej się bezpośrednio po ćwiczeniach w terenie. Na boisku młodymi piłkarzami zajmowali się już główni trenerzy z asystentami. Oddzielnie pracowali natomiast bramkarze. W grupie 40 powołanych na dany turnus zawsze jest 5–6 golkiperów i to właśnie spod jednej z bramek dobiegają zwykle najgłośniejsze komendy. – Wstawaj! Piłka jest w polu gry! – instruuwał swoich podopiecznych podczas jednego z treningów Maciej Borowski. Szczególną uwagę zwracał na niezwykle ważną na pozycji bramkarza komunikację. Jego wskazówki nie szły na marne. Z każdym wyjściem do górnej piłki bramkarze coraz głośniej i pewniej „informowali”, do kogo w danym momencie należy futbolówka.

Zgrupowania Akademii Młodych Orłów odznaczają się najwyższymi standardami, profesjonalizmem, dyscypliną i skupieniem na pracy. Wydawać by się mogło, że w takich okolicznościach trudno o uśmiechy na twarzach zawodników. Nic bardziej mylnego. – Od zawodników i zawodniczek bije radość. Oni są świadomi, po co tu przyjeżdżają. Znają oczekiwania trenerów i mają precyzyjnie wyznaczone cele. Muszą też pamiętać, że bez wyrzeczeń nie ma sukcesów. Za moich czasów nie było tylu boisk, oświetlenia czy bramek z siatkami. Nie było zgrupowań AMO. Były za to chęci i to one zawsze będą najistotniejsze – mówił Magiera przebywający w Bydgoszczy podczas turnusu chłopców z rocznika 2005. Jesienią tego roku najlepsi z nich będą tworzyć najmłodszą reprezentację Polski (U15). – Wkrótce chłopcy rozpoczną regularną rywalizację międzynarodową. Jednym z głównych celów zgrupowań AMO jest to, aby już na początku przygody z młodzieżowymi reprezentacjami zawodnicy byli bardzo dobrze przygotowani – tłumaczył trener kadry Polski do lat 15, Bartłomiej Zalewski.

Trzon najmłodszej reprezentacji będą stanowili uczestnicy zgrupowań AMO, jednak selekcja jest procesem ciągłym i otwartym. – Staramy się uzupełniać grupę o nowych zawodników. Mamy świadomość rozwoju tych młodych piłkarzy, który jest na różnych etapach. Wielu chłopców czy dziewcząt dopiero w późniejszym okresie wzbija się na odpowiedni poziom. Jeśli chodzi o utalentowanych piłkarzy, to jesteśmy bardzo cierpliwi. Mamy szeroką perspektywę, obserwujemy wielu zawodników i skrupulatnie monitorujemy ich postępy – opowiadał Zalewski. Jak podkreślał, dzięki wiosennym i jesiennym zgrupowaniom, stanowiącym uzupełnienie Letniej i Zimowej AMO, cały rok będzie wypełniony spotkaniami z wyróżniającymi się piłkarzami w poszczególnych kategoriach wiekowych.

W selekcji młodych zawodników pomagają również trenerzy Mobilnej Akademii Młodych Orłów. W każdym województwie jest po dwóch takich specjalistów. Podczas tegorocznej Zimowej AMO wszyscy brali udział w szkoleniach skautingowych, na których poszerzali swoją wiedzę. Być może już wkrótce efektem ich pracy będzie pojawienie się kilku nowych twarzy na obozach organizowanych przez Polski Związek Piłki Nożnej.

RAFAŁ CEPKO, Piłka dla Wszystkich



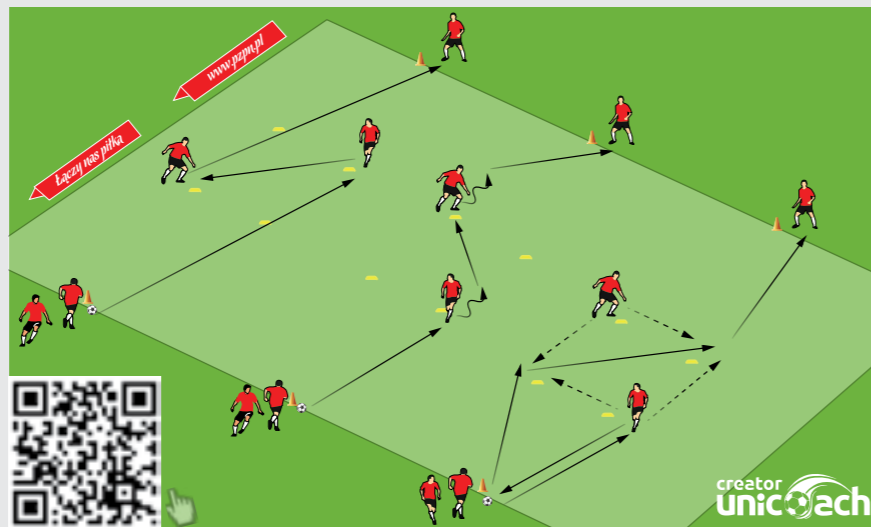
Zajęcia treningowe nr 1 – ZAMO U14 (2005)			
Dzień/godz.:	27.01.2019/10:00 – gr. A/10:30 – gr. B	Sprzęt:	piłki, oznaczniki, stożki, tyczki
Liczba zawodników:	16 + 2 bramkarzy/17 + 2 bramkarzy	Bramkarze:	zajęcia indywidualne – trener M. Borowski
Miejsce:	teren/boisko piłkarskie – sztuczne		

CZĘŚĆ I

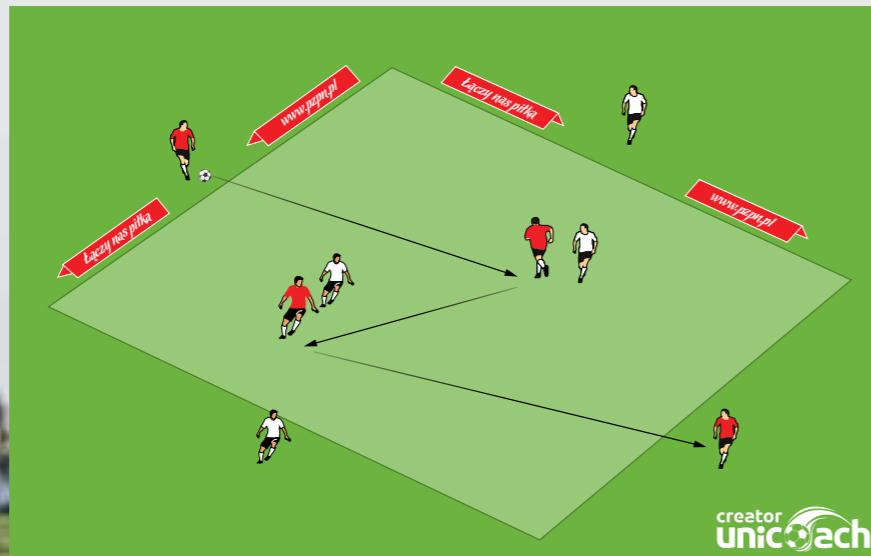
1. Zbiórka – sprawy organizacyjne (2 min)
2. Trening motoryczny – teren (45 min)

CZĘŚĆ II

1. Forma podań – 6–8–10–9 – podanie zwrotne (10 min)



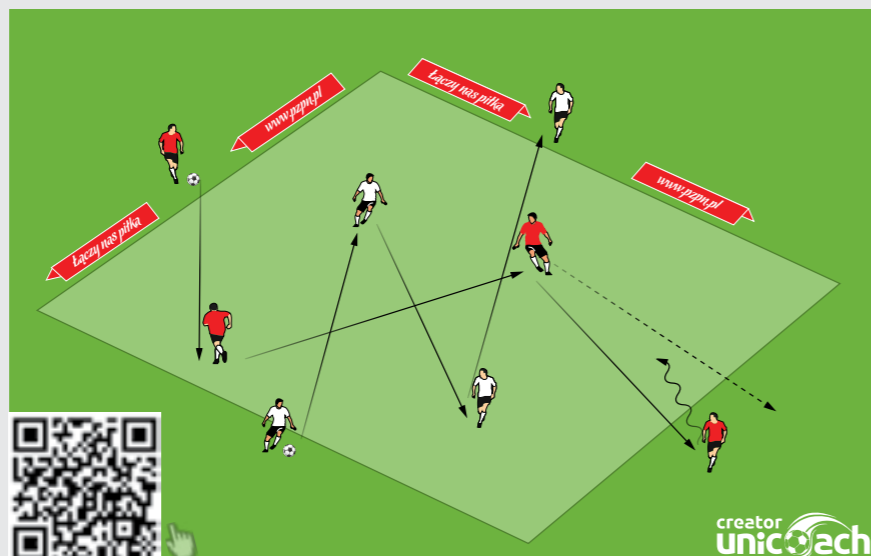
2. Forma podań – 2 zespoły, 6–8–7/11–9 – wariant 1 (10 min)



3. Forma podań – 2 zespoły, 6–8–7/11–9 – wariant 2 (10 min)

CZĘŚĆ III

1. Żonglerka zadaniowa (5 min)
2. Podsumowanie zajęć (5 min)



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

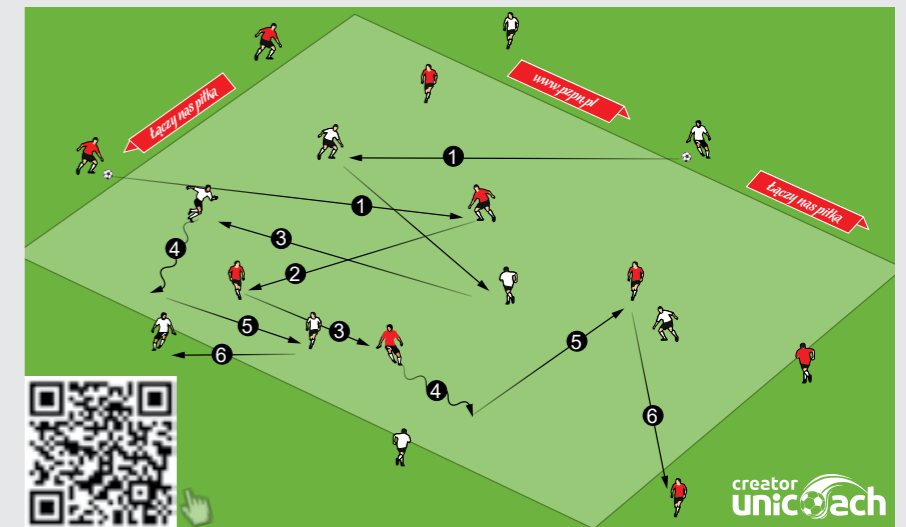
Zajęcia treningowe nr 2 – ZAMO U14 (2005)			
Dzień/godz.:	28.01.2019/17:00 – gr. A i B	Sprzęt:	piłki, oznaczniki, stożki, tyczki
Liczba zawodników:	17 + 3 bramkarzy/18 + 2 bramkarzy	Bramkarze:	zajęcia indywidualne – trener M. Borowski
Miejsce:	boisko piłkarskie – sztuczne		

CZĘŚĆ I

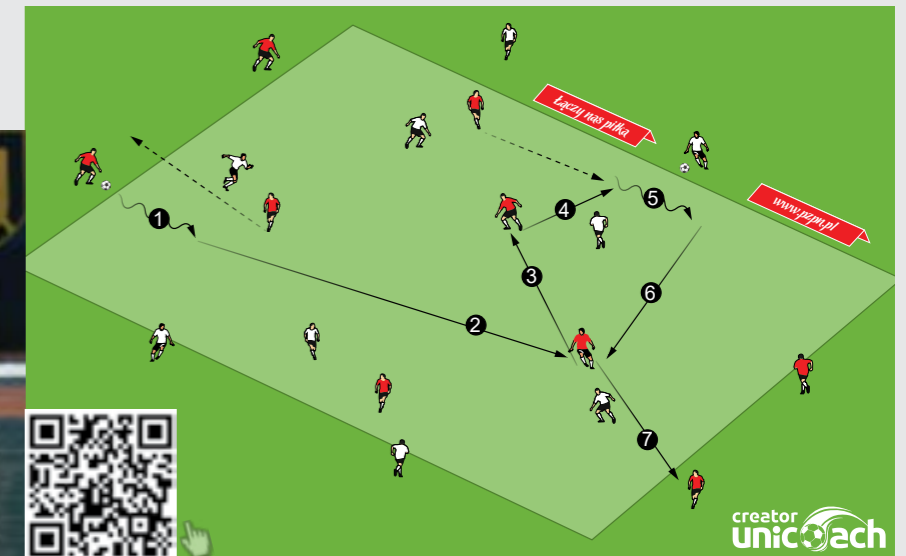
1. Zbiórka – sprawy organizacyjne (2 min)
2. Rozgrzewka – akcenty motoryczne (15 min)
3. Ćwiczenia wprowadzające – technika (5 min)

CZĘŚĆ II

1. Forma podań – 2 zespoły, 6–8–7/11–9 – wariant 1 (8 min)



2. Forma podań – 2 zespoły, 6–8–7/11–9 – wariant 2 (8 min)

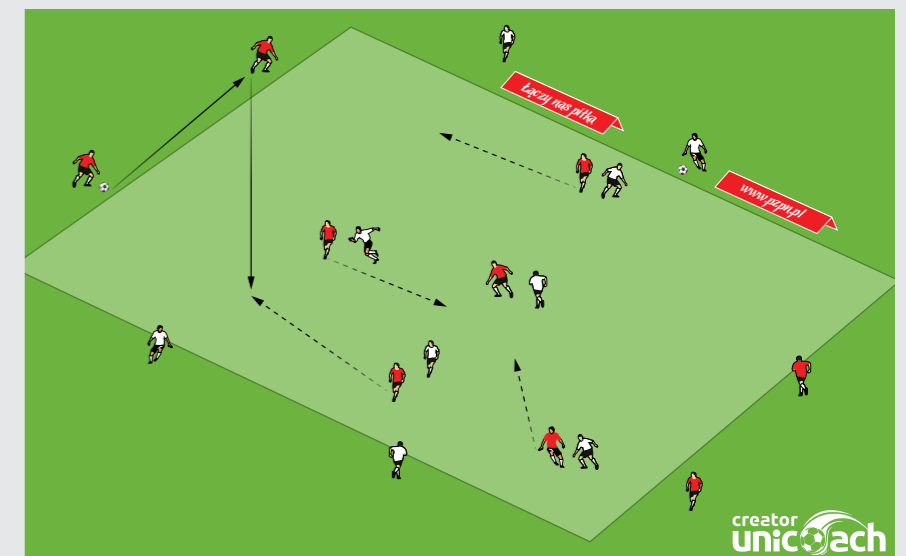


3. Gra na utrzymanie – 5 + 4 x 5 + 4/5 x 5 + 4N (8 min)

4. Gra szkolna – Br + 9 x 9 + Br (20 min)

CZĘŚĆ III

1. Żonglerka zadaniowa (5 min)
2. Podsumowanie zajęć (5 min)



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

Zajęcia treningowe nr 4 – ZAMO U14 (2005)

Dzień/godz.:	29.01.2019/17:00 – gr. A i B	Sprzęt:	piłki, oznaczniki, stożki, tyczki
Liczba zawodników:	17 + 3 bramkarzy/18 + 2 bramkarzy	Bramkarze:	15 min – zajęcia indywidualne – trener M. Borowski
Miejsce:	boisko piłkarskie – sztuczne		

Trening indywidualny
Odnowa biologiczna

CZĘŚĆ I

1. Zbiórka – sprawy organizacyjne (2 min)
2. Ćwiczenia wprowadzające – technika (5 min)
3. Rozgrzewka – akcenty motoryczne (10 min)

CZĘŚĆ II

1. Gra właściwa – Grupa A vs. Grupa B, „11 x 11” (2 x 30 min)

CZĘŚĆ III

1. Żonglerka zadaniowa (5 min)
2. Ćwiczenia rozciągające/stabilizacyjne (5 min)



Zajęcia treningowe nr 5 – ZAMO U14 (2005)

Dzień/godz.:	30.01.2019/10:00 – gr. A, 11:00 – gr. B	Sprzęt:	piłki, oznaczniki, stożki, tyczki
Liczba zawodników:	17 + 3 bramkarzy/18 + 2 bramkarzy	Bramkarze:	
Miejsce:	hala		

Trening indywidualny
Odnowa biologiczna

CZĘŚĆ I

1. Zbiórka – sprawy organizacyjne (2 min)
2. Rozgrzewka – akcenty motoryczne (8 min)

CZĘŚĆ II

1. Testy – AMO (30 min)

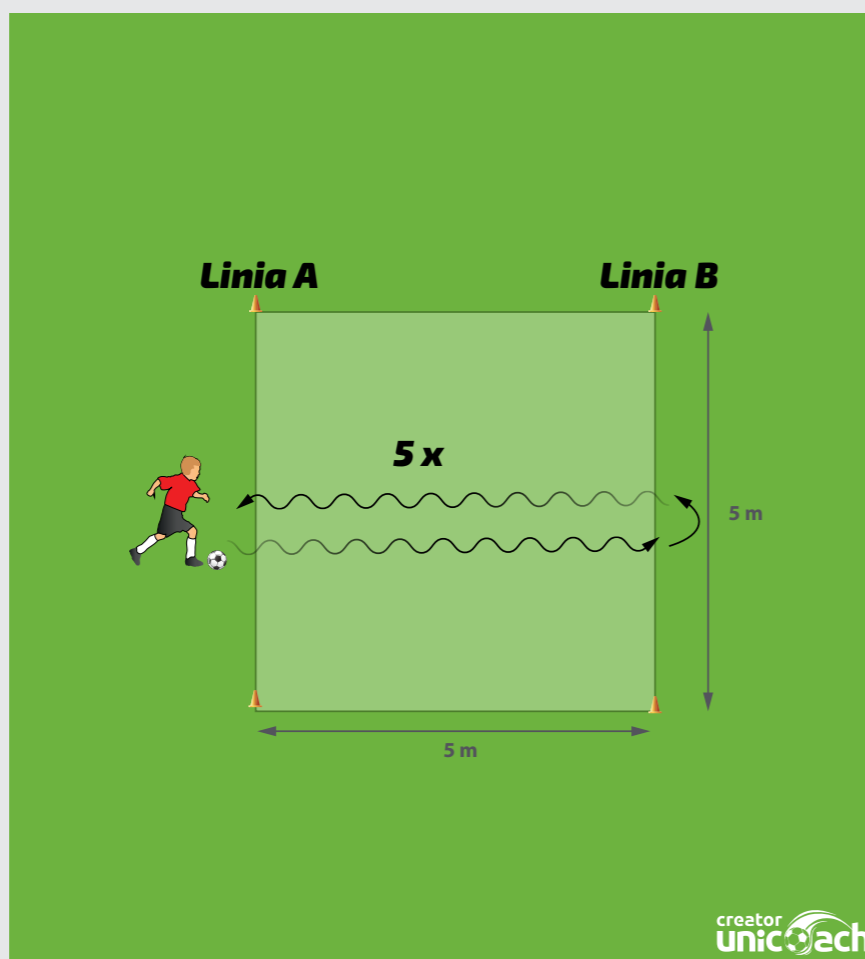
Dzień Talentu AMO

Testy sprawności fizycznej i piłkarskiej

• Zwroty z piłką

(technika)
Sposób oceny: czas (stoper)

Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 6 zwrotów z piłką za liniami A i B (długość linii – 5 m) oddalonymi od siebie o 5 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez badanego zawodnika. Zawodnik musi poprowadzić piłkę od linii A do linii B, a następnie (gdy piłka przekroczy całym obwodem linię B) wykonać zwrot i poprowadzić piłkę z powrotem do linii A. Zawodnik kończy próbę, przekraczając linię A i zatrzymując piłkę stopą. Próbę wykonuje się 1 raz. W przypadku błędu zawodnika próbę należy powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.

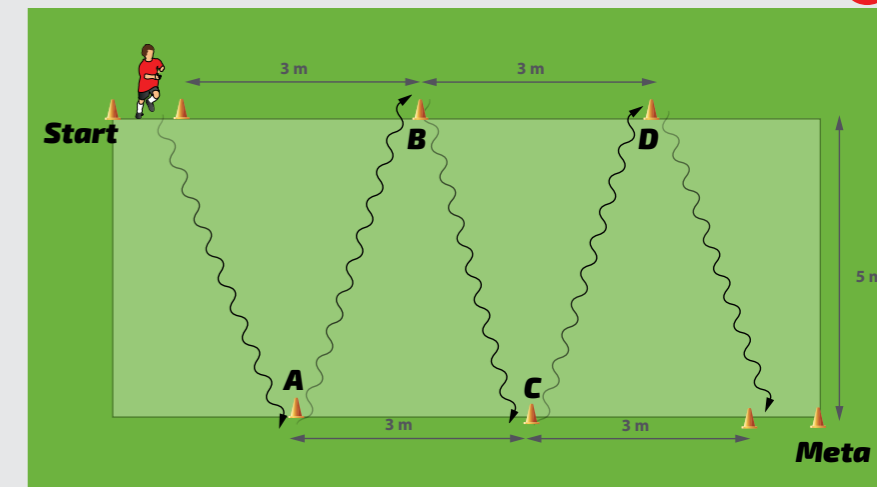


LEGENDA: PODANIE → PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING → STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI → ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI → LINIE POMOCNICZE → OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ → STRATA PIŁKI ★

• Drybling

(technika, zwinność, koordynacja)
Sposób oceny: czas (stoper)

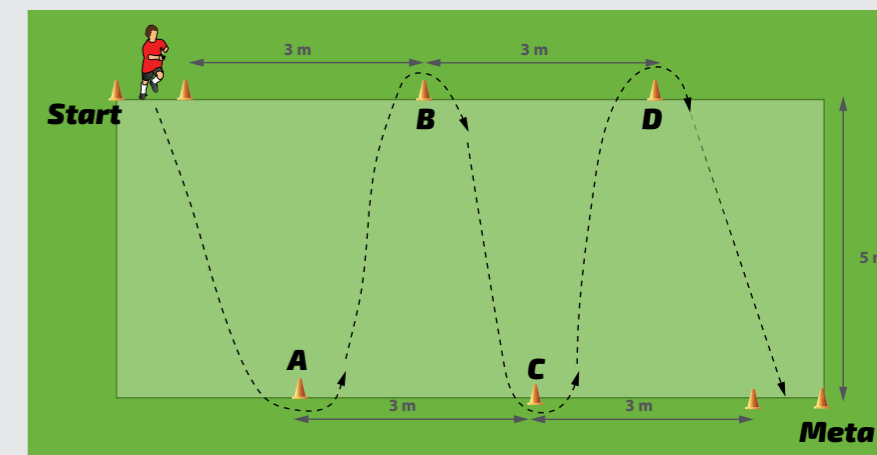
Zawodnik stoi z nogą na piłce na linii startu i ma za zadanie wykonać drybling po określonym torze. Odmierzanie czasu rozpoczynamy, w momencie gdy kandydat przekroczy linię startu. Zawodnik ma z kolei obiegać z piłką tyczki A, B, C i D, a następnie przebiec linię mety. W przypadku gdy badany nie ukończył próby we właściwy sposób (poślizgnął się, przewrócił, obiegł lub dotknął któreś z tyczek) – musi powtórzyć próbę. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.



• Bieg bez piłki

(szybkość, zwinność)
Sposób oceny: czas (stoper)

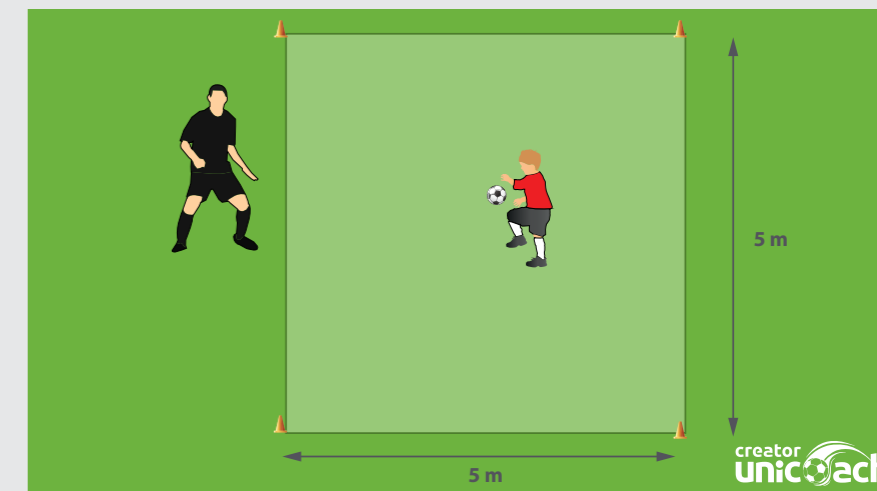
Zawodnik ma za zadanie przebiec jak najszybciej z linii startu dookoła tyczek A, B, C i D do linii mety. Zawodnik startuje na komendę „gotów – start”. Czas jest zatrzymywany, w momencie gdy kandydat przekroczy linię mety. Zawodnik wykonuje próbę 1 raz. Ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy kandydat nie ukończył próby we właściwy sposób, np. upadł czy się poślizgnął.



• Koordynacja ruchowa – żonglerka nogą

(technika, koordynacja)
Sposób oceny: liczba odbić w czasie 30 s (stoper)

W polu 5 x 5 m zawodnik rozpoczyna próbę, podnosząc piłkę nogą z podłoża i zaczyna żonglerkę (w tym czasie włączany jest stoper). Próba trwa 30 s i jest liczona liczba cykli podbić piłki (cykl w tej próbie oznacza jedno podbicie nogą prawą lub lewą). Próbę wykonuje się 2 razy. Odnotowuje się lepszy wynik. Dla kategorii żak zawodnicy opuszczają piłkę z ręki, piłka może mieć kontakt z podłożem.



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

Zajęcia treningowe nr 6 – ZAMO U14 (2005)

Dzień/godz.:	31.01.2019/10:15 – gr. A/10:45 – gr. B	Sprzęt:	piłki, oznaczniki, stożki, tyczki
Liczba zawodników:	17 + 3 bramkarzy/18 + 2 bramkarzy	Bramkarze:	60 min – zajęcia indywidualne – trener M. Borowski
Miejsce:	teren/boisko piłkarskie – sztuczne		

Trening indywidualny
Odnowa biologiczna

CZĘŚĆ I

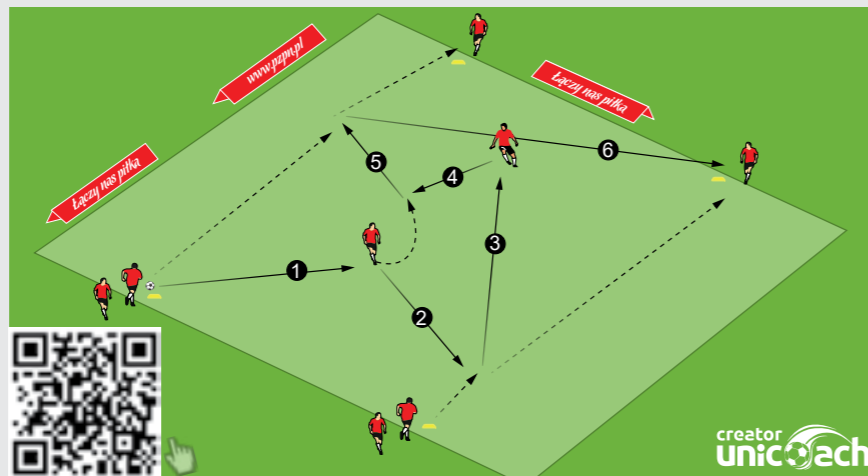
1. Zbiórka – sprawy organizacyjne (2 min)
2. Trening motoryczny – teren (50 min)

CZĘŚĆ II

1. Forma podań – 6–8–7/11–9 (10) – podanie zwrotne (30 min)

CZĘŚĆ III

1. Żonglerka zadaniowa (5 min)
2. Ćwiczenia rozciągające/stabilizacyjne (5 min)



Zajęcia treningowe nr 7 – ZAMO U14 (2005)

Dzień/godz.:	31.01.2019/17:00 – gr. A i B	Sprzęt:	piłki, oznaczniki, stożki, tyczki
Liczba zawodników:	17 + 3 bramkarzy/18 + 2 bramkarzy	Bramkarze:	20 min – zajęcia indywidualne – trener M. Borowski
Miejsce:	boisko piłkarskie – sztuczne		

Trening indywidualny
Odnowa biologiczna

CZĘŚĆ I

1. Zbiórka – sprawy organizacyjne (2 min)
2. Rozgrzewka – akcenty motoryczne (20 min)

CZĘŚĆ II

1. Ćwiczenie z akcentem uderzenia do bramki (20 min)
2. Gra szkolna – Br + 9 × 9 + Br (20 min)

CZĘŚĆ III

1. Żonglerka zadaniowa (5 min)
2. Ćwiczenia rozciągające/stabilizacyjne (5 min)



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



Zajęcia treningowe nr 9 – ZAMO U14 (2005)

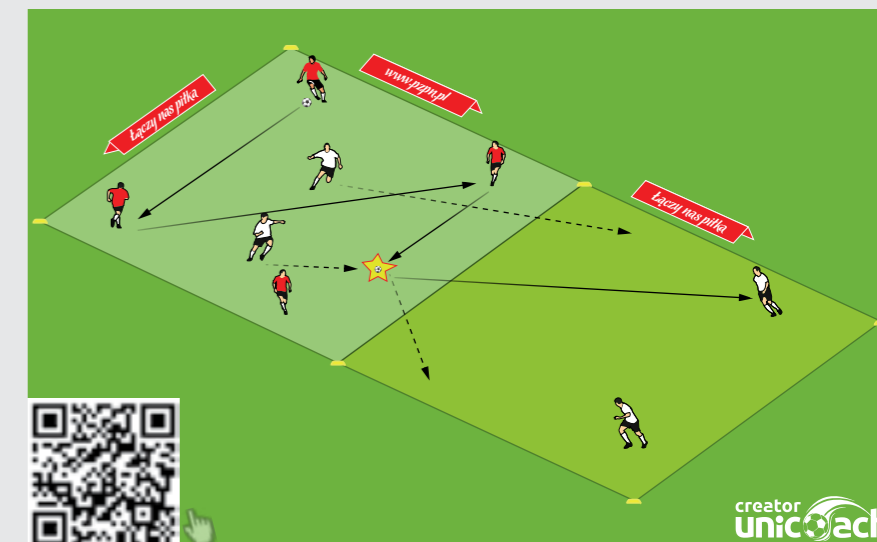
Dzień/godzina:	01.02.2019/17:00	Sprzęt:	piłki, oznaczniki, stożki, tyczki
Liczba zawodników:	17 + 3 bramkarzy/17 + 2 bramkarzy	Bramkarze:	60 min – zajęcia indywidualne – trener M. Borowski
Miejsce:	boisko piłkarskie – sztuczne		

CZĘŚĆ I

1. Zbiórka – sprawy organizacyjne (2 min)
2. Rozgrzewka – akcent motoryczny (20 min)

CZĘŚĆ II

1. Gra 4 × 4/4 × 4 + 1N (15 min)

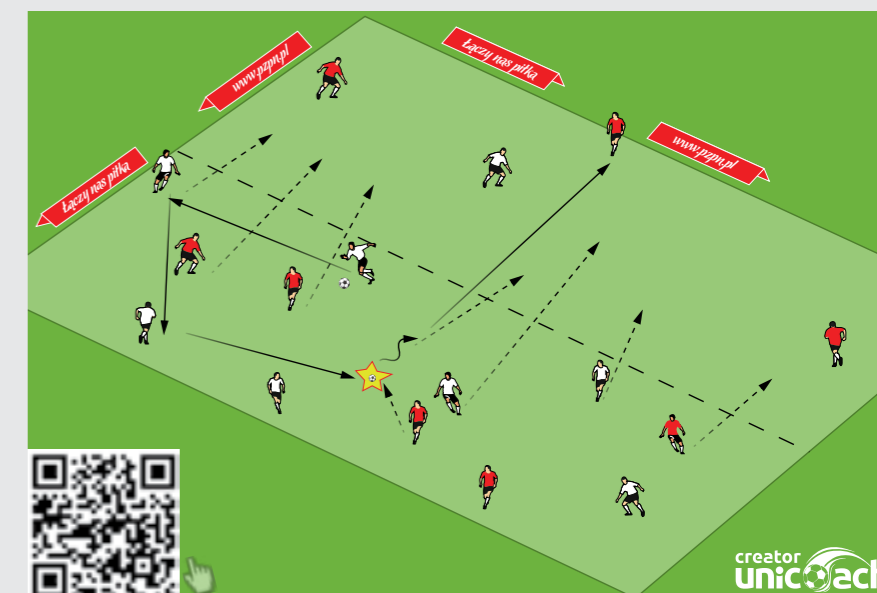


2. Gra zadaniowa 8 × 8 + 1N – wariant 1 (10 min)
3. Gra zadaniowa 8 × 8 + 1N – wariant 2 (10 min)



CZĘŚĆ III

1. Żonglerka zadaniowa (5 min)
2. Podsumowanie zajęć (5 min)



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



Aspekty motoryczne podczas Zimowej Akademii Młodych Orłów

MICHAŁ KWIETNIEWSKI TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO

Zimowa Akademia Młodych Orłów jest specyficznym czasem w makrocyklu treningowym młodych zawodników. Podczas tego zgrupowania dużo więcej czasu przeznaczamy na kształtowanie zdolności motorycznych w porównaniu z resztą roku.

Głównym założeniem, jak zawsze, jest edukacja młodych piłkarzy. Chcemy przekazać znaczenie pracy nad własnym ciałem. Często zawodnicy są z różnych środowisk. Przyjeżdżają zarówno z dużych akademii, dla których przekazywane środki są kontynuacją pracy klubowej, jak i z mniejszych klubów. Ci chłopcy stykają się z takim podejściem pierwszy raz. W tym roku (2019) zależało nam bardzo na wyszczególnieniu zdolności gimnastycznych. Staraliśmy się, aby każdy trening czy wstawka motoryczna przed treningiem piłkarskim zawierały również elementy gier i zabaw z mocowaniem jako kompleksowe podejście do siły i sprawności fizycznej.

Etap rozwojowy zawodników wymusza, aby treningi były coraz częściej wzbogacane odpowiednim treningiem siłowym, gibkościowym, skocznościowym itd. Okres maksymalnego tempa wzrostu (PHV) w czasie okresu pokwitania charakteryzuje się występowaniem m.in. bóli wzrostowych czy zaburzeniami koordynacji. Z drugiej strony jest to doskonały czas do utrwalania dobrych wzorców ruchowych, jak też pracy nad szeroko pojętą koordynacją poprzez naukę, np. ćwiczeń gimnastycznych, techniki poruszania czy ćwiczeń siłowych.

Chłopcy w tym wieku podchodzą już dużo poważniej do powierzonych zadań, przez co oprócz elementów zabaw można dodawać formy ściśle, skupiające się bardzo mocno nad odpowiednią jakością ruchu. Ważnym aspektem programu było akcentowanie rozwoju siłowego zawodników. Odpowiedni poziom siły mięśniowej w stosunku do masy ciała (siła relatywna) przyczynia się do zmniejszenia ryzyka odniesienia urazu, a także do zmniejszenia dolegliwości bólowych pojawiających się, w niektórych przypadkach, w okresie maksymalnego tempa wzrostu.

POMIARY I TESTY

Pomiary antropometryczne oraz badania funkcjonalne wykonaliśmy jak zawsze pierwszego dnia po przyjeździe na zgrupowanie. W skład testów wchodziło:

1. Badania antropometryczne w celu wyznaczenia phv:

- pomiar wysokości ciała,
- pomiar masy ciała,
- pomiar długości tułowia.

2. Badania funkcjonalne:

- przysiad z drążkiem nad głową,
- aktywne uniesienie nogi w leżeniu tyłem,
- pompka.

Poprzez testy funkcjonalne chcieliśmy zbadać podstawową stabilność i mobilność młodych zawodników. Według licznych statystyk młodzież ma znaczące problemy w obrębie podstawowej sprawności fizycznej. W piłce nożnej podstawowa sprawność na etapie początkowym ma niebagatelne znaczenie w kontekście prewencji urazów oraz wykorzystania potencjału. Nierzadko spotykamy się z sytuacją obiecującego zawodnika, którego trapiące kontuzje eliminują z profesjonalnego grania. Głównymi założeniami dodatkowych akcentów było pokazanie chłopcom, jak wiele pracy musi wykonać piłkarz poza boiskiem, żeby prezentować wysoki, profesjonalny poziom. Chcieliśmy, aby mogli doświadczyć nowych bodźców treningowych, które będą przekładały się bezpośrednio na ich rozwój jako młodych piłkarzy.

DOBÓR ŚRODKÓW

W czasie zgrupowania zawodnicy uczestniczyli dwukrotnie w izolowanych zajęciach „motorycznych”. Dla wielu z nich była to zupełna nowość. Biorąc pod uwagę stopień rozwoju biologicznego zawodników, skupiliśmy się głównie na ruchach globalnych w podstawowych wzorcach pchania i ciągnięcia oraz pracy rotacyjnej tułowia. Zgrupowanie podzielone było na dwa 3-dniowe cykle.

Dzień 1

Przeznaczony był na poranne zajęcia mieszane, tj. zajęcia terenowe z akcentem na technikę biegu i zabawy siłowe przez pierwsze 45 min, a następnie zajęcia piłkarskie na boisku. Popołudniowa jednostka w całości była przeznaczona na elementy techniczno-taktyczne.

Dzień 2

Rano odbyła się, wspomniana wcześniej, sesja izolowana na sali gimnastycznej. Trening rozpoczął się od 15-minutowej gimnastycznej rozgrzewki w formie toru przeszkód. Następne 15 min to ćwiczenia specjalistyczne wykonywane z piłką lekarską. Ukierunkowane na budowanie mocy całego ciała. Zwieńczeniem treningu była 15-minutowa wstawka siłowa z podziałem na grupy wg stopnia sprawności podstawowej. Zawodnicy wykonywali 4 ćwiczenia w seriach łączonych:

- A1) przyciąganie gumy w siadzie płaskim 3×10 ,
- A2) przysiad z przeciwwagą/przysiad goblet 3×10 ,
- B1) mosty jedno- i dwunożne na ławce 3×6 na każdą nogę,
- B2) pompka ekscentryczna/pompka normalna 3×8 .

Każde ćwiczenie było wykonywane w odpowiednim tempie, dyktowanym przez wyznaczoną wcześniej osobę. Taki zabieg pomaga nam utrzymać



synchronizację pracy w grupie oraz wzmaga poczucie odpowiedzialności. Jednostka popołudniowa przeznaczona była na grę wewnętrzną.

Dzień 3

To czas regeneracyjny. Poranne zajęcia odbyły się w formie testów AMO – ustandaryzowanych i wykonywanych cyklicznie testów piłkarskich. Po południu zawodnicy pojechali na basen. Każdego dnia organizowaliśmy również wspólne „rolowanie” w celu poprawienia regeneracji zawodników.

Wspomniany cykl powtórzyliśmy z lekkimi modyfikacjami. Ostatniego dnia zamiast sesji izolowanej zorganizowaliśmy trening sportów uzupełniających jako element odciążenia. W czasie zgrupowania bardzo mocno uczulaliśmy młodych piłkarzy w kwestii odżywiania i regeneracji. Tylko zrównoważone proporcje treningu i regeneracji przyczyniają się do poczynienia postępów. Wieczorem pierwszego dnia przeprowadziliśmy wykład na temat podstaw diety piłkarza oraz prostych środków regeneracyjnych. Opowiedzieliśmy, jak komponować posiłki wg określonego celu oraz co robić, żeby młody organizm mógł się szybciej i efektywniej regenerować.



Talent Pro

Zgrupowanie zimowe

Zgrupowanie zimowe Talent Pro odbyło się w dniach 8–15 stycznia 2019 r. w hiszpańskiej Esteponie. Podsumowanie zgrupowania znajdziecie w poprzednim wydaniu¹. W tym materiale przedstawiamy przykładowe jednostki treningowe.

W zgrupowaniu wzięło udział 39 zawodników z kategorii wiekowych U15–U17, a więc chłopcy z roczników 2002–2004.

SZTAB SZKOLENIOWY

SZTAB SZKOLENIOWY TALENT PRO

TRENERZY	Bartłomiej Zalewski	Marcin Dorna	Wojciech Tomaszewski	Przemysław Małecki	Marcin Włodarski
	Paweł Wypij	Tomasz Łuczywek	Ryszard Robakiewicz	Krzysztof Ciuksa	Ireneusz Kościelniak
	Tomasz Kycko		Marcin Kardela		
TRENERZY PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO	Michał Kwietniewski/Michał Naulewicz				
TRENERZY BRAMKARZY	Andrzej Dawidziuk/Andrzej Młynarczyk/Maciej Borowski				
ANALITYCY	Robert Musiałek/Krzysztof Kalisz				
TRENER MENTALNY/PSYCHOLOG	Anna Ussorowska				
NAUCZYCIELE/SZKOŁA	Julian Szumowski/Maciej Marczydło				
SZTAB ORGANIZACYJNO-MEDYCZNY					
KIEROWNIK	Maciej Chorążyk/Dawid Michalski				
FIZJOTERAPEUCI	Łukasz Pawlik/Dawid Smolak				
LEKARZ	Sławomir Gonciarz				
DIETETYK	Bartłomiej Pomorski				
MEDIA	Michał Zachodny				
SZTAB WSPIERAJĄCY/GOŚCIE					
GOŚCIE	Jerzy Brzęczek/Stefan Majewski/Piotr Burlikowski/Janusz Basałaj				



¹ Trener nr 5/2018 (142), s. 14.

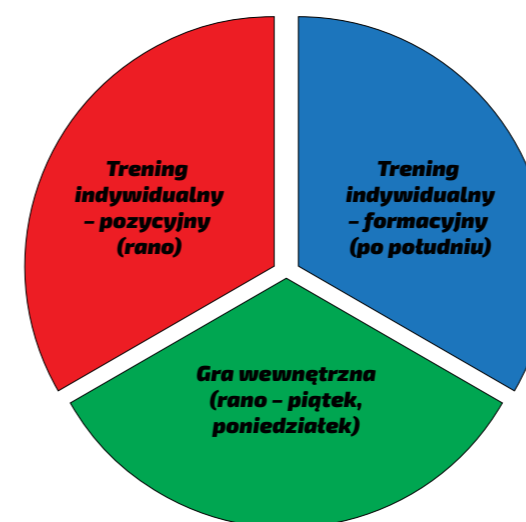
PLAN ORGANIZACYJNO-SZKOLENIOWY

DZIAŁANIA ORGANIZACYJNO-SZKOLENIOWE								
Zgrupowanie zagraniczne – Talent Pro 2019								
	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
U15/U16/U17	8.01.2019	9.01.2019	10.01.2019	11.01.2019	12.01.2019	13.01.2019	14.01.2019	15.01.2019
Organizacja zajęć treningowych	Przyjazd do Hiszpanii	Trening 1 10:30–12:00	Trening 3 10:30–12:00	Trening 5 11:30–13:00	Trening 6 10:30–12:00	Trening 8 11:30–13:00	Trening 9 11:30–13:00	Powrót do Polski
		1. Rozgrzewka motoryczna 2. Trening indywidualny na pozycjach 3. Czas wolny – indywidualizacja dla zawodników	1. Rozgrzewka motoryczna 2. Trening indywidualny na pozycjach 3. Czas wolny – indywidualizacja dla zawodników	1. Rozgrzewka motoryczna 2. Gra wewnętrzna	1. Rozgrzewka motoryczna 2. Trening indywidualny na pozycjach 3. Czas wolny – indywidualizacja dla zawodników	1. Rozgrzewka motoryczna 2. Trening indywidualny na pozycjach 3. Czas wolny – indywidualizacja dla zawodników	1. Rozgrzewka motoryczna 2. Gra wewnętrzna	
		Trening 2 16:30–18:00	Trening 4 16:30–18:00		Trening 7 16:30–18:00			
	1. Rozgrzewka motoryczna 2. Trening na pozycjach (trening formacyjny) 3. Gra zadaniowa na pozycjach	1. Rozgrzewka motoryczna 2. Trening na pozycjach (trening formacyjny) 3. Gra zadaniowa na pozycjach		1. Rozgrzewka motoryczna 2. Trening na pozycjach (trening formacyjny) 3. Gra zadaniowa na pozycjach				

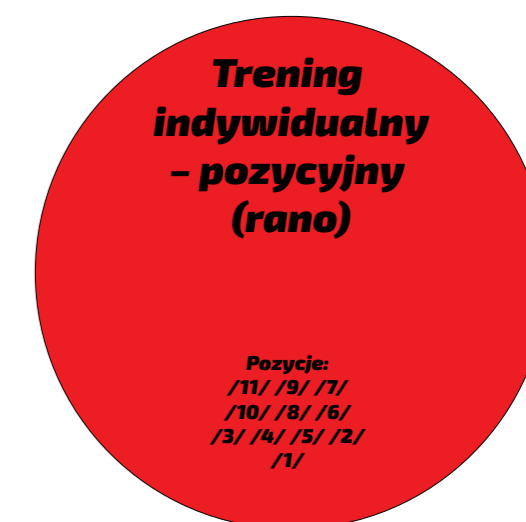
Czas poszczególnych części jednostek treningowych:

- Rozgrzewka motoryczna – 20 min
- Trening indywidualny na pozycjach – 45 min
- Czas wolny – indywidualizacja dla zawodników – 15 min
- Trening na pozycjach/trening formacyjny – 30 min
- Gra zadaniowa na pozycjach – 20 min
- Gra wewnętrzna – 2 × 25 min

DZIAŁANIA SZKOLENIOWE



TRENING INDYWIDUALNY – POZYCYJNY



PODZIAŁ BOISKA: TRENING INDYWIDUALNY – POZYCYJNY





CZĘŚĆ WSTĘPNA
PRZYGOTOWANIE
MOTORYCZNE
(20 MIN)



CZĘŚĆ GŁÓWNA
DZIAŁANIA TECHNICZNO-
-TAKTYCZNE NA POZYCJACH
(45 MIN)



CZĘŚĆ KOŃCOWA
INDYWIDUALIZACJA
DEFICYTÓW
(15 MIN)

TRENING INDYWIDUALNY - POZYCYJNY

PRZYKŁADOWE TRENINGI INDYWIDUALNE – POZYCYJNE

Pozycja 2/3

KONSPEKT TRENINGOWY

Temat zajęć	Trening indywidualny – pozycja 2/3						
Data:	09.01.2019	Godzina:	10:30	Miejsce:	Zgrupowanie TALENT PRO – Estepona (Hiszpania)		
Kategoria:	2002/2003/2004	Czas zajęć:	90 min	Nr zajęć:	1	Liczba zawodników:	6
Zawodnicy:							

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	1. Rozgrzewka motoryczna	Przygotowanie zawodników pod względem fizycznym do części głównej zajęć	20 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA	1. Działania techniczno-taktyczne 	<p>Gra głową w obronie:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) zachowanie otwartego ustawienia, b) pozycja wykrocno-zakroczna twarzą do przeciwnika, c) stosowanie „odpadania” – reagowanie na zamiar długiego podania, d) technika gry głową w obronie. <p>Gra w obronie w powietrzu w polu karnym:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) obserwacja toru lotu piłki, b) kontakt z przeciwnikiem 	45 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	1. Czas wolny dla zawodników. 2. Podsumowanie i omówienie zajęć		15 min

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

Pozycja 4/5

KONSPEKT TRENINGOWY

Temat zajęć	Trening indywidualny – pozycja 4/5						
Data:	09.01.2019	Godzina:	10:30	Miejsce:	Zgrupowanie TALENT PRO – Estepona (Hiszpania)		
Kategoria:	2002/2003/2004	Czas zajęć:	90 min	Nr zajęć:	1	Liczba zawodników:	7
Zawodnicy:							

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	1. Rozgrzewka motoryczna	Przygotowanie zawodników pod względem fizycznym do części głównej zajęć	20 min
	1. Działania techniczno-taktyczne	Budowanie ataku poprzez grę i podania 4, 5: a) kontrola przestrzeni przed przyjęciem piłki, b) przyjęcie kierunkowe, c) siła i dokładność podań, d) szybkie prowadzenie, e) minimalizacja kontaktów z piłką	45 min
	1. Czas wolny dla zawodników. 2. Podsumowanie i omówienie zajęć		15 min

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

Pozycja 6/8

KONSPEKT TRENINGOWY

Temat zajęć	Trening indywidualny – pozycja 6/8						
Data:	09.01.2019	Godzina:	10:30	Miejsce:	Zgrupowanie TALENT PRO – Estepona (Hiszpania)		
Kategoria:	2002/2003/2004	Czas zajęć:	90 min	Nr zajęć:	1	Liczba zawodników:	7
Zawodnicy:							

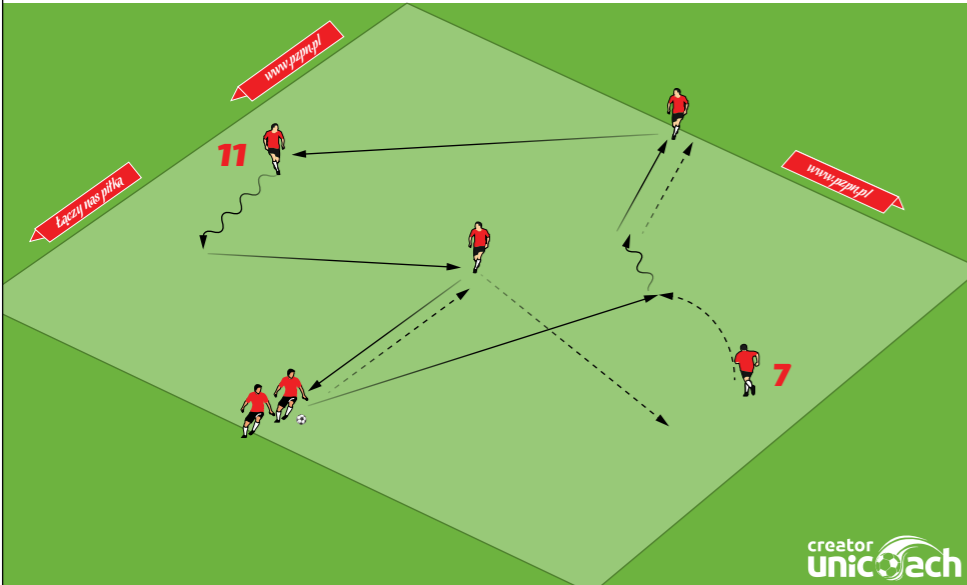
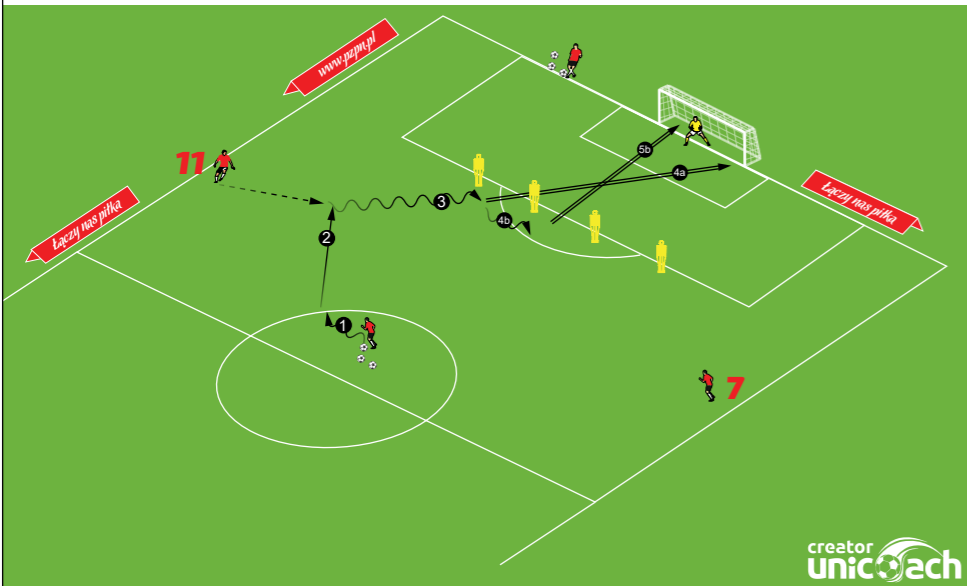
Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	1. Rozgrzewka motoryczna	Przygotowanie zawodników pod względem fizycznym do części głównej zajęć	20 min
	1. Działania techniczno-taktyczne	Przyjęcia i podania piłki: a) kontrola przestrzeni, b) właściwa pozycja ciała – pozycja otwarta, c) jakość i siła podań, d) krótki czas posiadania piłki (minimalizacja kontaktów z piłką), e) unikanie przyjęcia w miejscu	45 min
	1. Czas wolny dla zawodników. 2. Podsumowanie i omówienie zajęć		15 min

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

Pozycja 7/11

KONSPEKT TRENINGOWY

Temat zajęć	Trening indywidualny – pozycja 7/11						
Data:	09.01.2019	Godzina:	10:30	Miejsce:	Zgrupowanie TALENT PRO – Estepona (Hiszpania)		
Kategoria:	2002/2003/2004	Czas zajęć:	90 min	Nr zajęć:	1	Liczba zawodników:	6
Zawodnicy:							

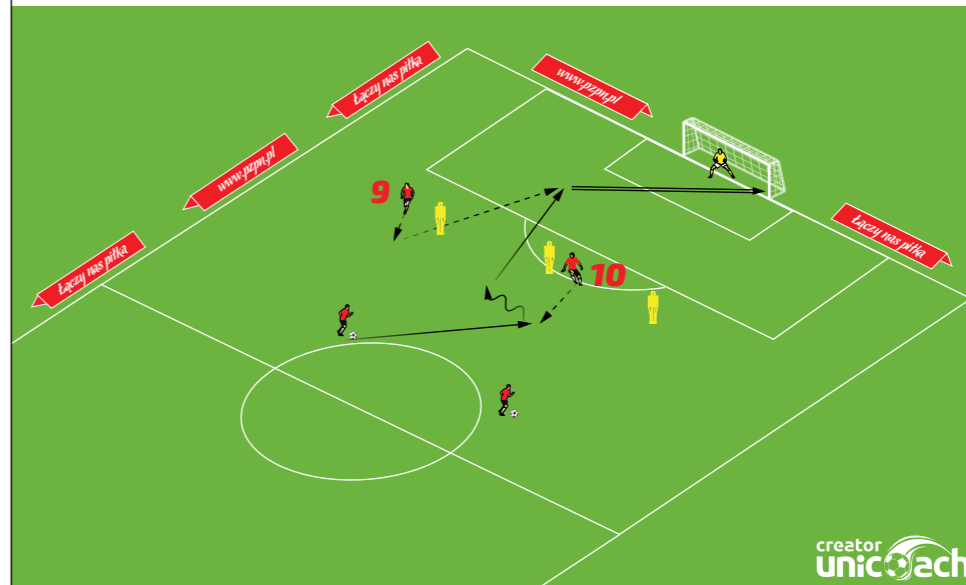
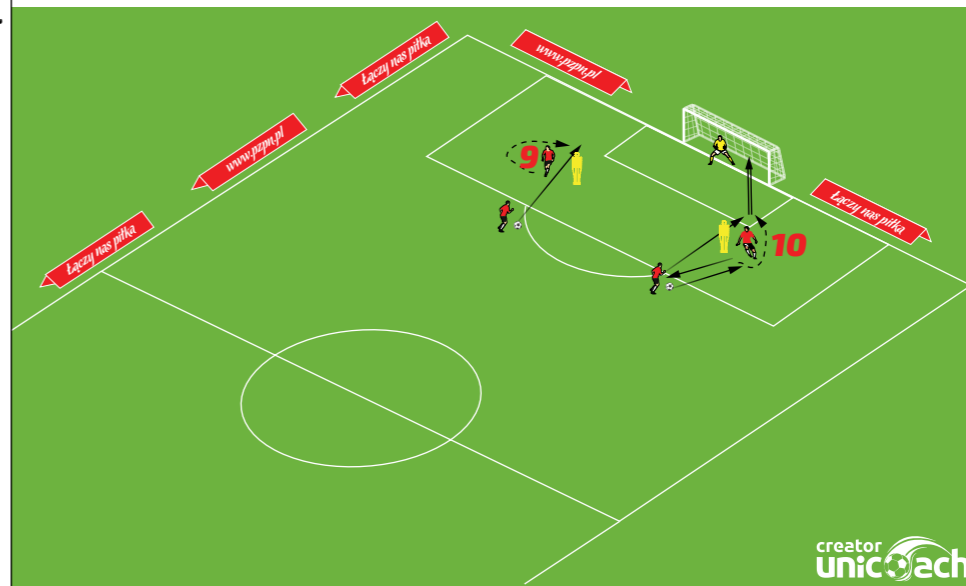
	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		1. Rozgrzewka motoryczna	20 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA		- Ustawienie i poruszanie 7, 11 bez piłki - przyjęcie kierunkowe w ustawieniu szerokim, po zejściu do środka - podanie finalne z sektora środkowego i bocznego - zakończenie ataku po przyjęciu/dryblingu do środka	45 min
			
CZĘŚĆ KOŃCOWA		1. Czas wolny dla zawodników. 2. Podsumowanie i omówienie zajęć	15 min

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

Pozycja 9/10

KONSPEKT TRENINGOWY

Temat zajęć	Trening indywidualny – pozycja 9/10						
Data:	09.01.2019	Godzina:	10:30	Miejsce:	Zgrupowanie TALENT PRO – Estepona (Hiszpania)		
Kategoria:	2002/2003/2004	Czas zajęć:	90 min	Nr zajęć:	1	Liczba zawodników:	8
Zawodnicy:							

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		1. Rozgrzewka motoryczna	20 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA		- Ruch do i od piłki, - kontrola linii spalonego, - finalizacja bez przyjęcia z bocznego sektora pola karnego (L/P strona)	45 min
			
CZĘŚĆ KOŃCOWA		1. Czas wolny dla zawodników. 2. Podsumowanie i omówienie zajęć	15 min

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

Trening indywidualny – formacyjny (po południu)

Pozycje:
/9/ /10/
/11/ /6/ /8/ /7/
/3/ /4/ /5/ /2/
/1/

PODZIAŁ BOISKA: TRENING INDYWIDUALNY – FORMACYJNY



CZĘŚĆ WSTĘPNA
PRZYGOTOWANIE
MOTORYCZNE
(20 MIN)



CZĘŚĆ GŁÓWNA
DZIAŁANIA TECHNICZNO-
-TAKTYCZNE NA FORMACJACH
(30 MIN)



CZĘŚĆ KOŃCOWA
GRA ZADANIOWA
NA POZYCJACH
(25 MIN)

TRENING INDYWIDUALNY – FORMACYJNY

PRZYKŁADOWY TRENING INDYWIDUALNY – FORMACYJNY

KONSPEKT TRENINGOWY

Temat zajęć	Trening grupowy (formacyjny): • Faza atakowania – wysokie budowanie i zakończenie ataku • Faza bronienia – niska obrona • Fazy przejściowe akcentujemy zawsze					
Data	09.01.2019	Godzina	16:30	Miejsce	Zgrupowanie TALENT PRO – Estepona (Hiszpania)	
Kategoria	2002/2003/2004	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	2	Liczba zawodników

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	1. Rozgrzewka motoryczna	Przygotowanie zawodników pod względem fizycznym do części głównej zajęć	20 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	1. Działania w formacjach /2-3-4-5/ /6-8-7-11/ /9-10/ 	Część główna zindywidualizowana w formacjach: • /2-3-4-5/ – działania w bronieniu: współpraca 4-5 w strefie niskiej, gra 1 x 1 w obronie i asekuracja; • /6-8-7-11/ – podania i przyjęcia piłki, ustawienie i poruszanie bez piłki w fazie atakowania; • /9-10/ – ustawienie i poruszanie w ataku, przyjęcie kierunkowe, zakończenie ataku	30 min

LEGENDA: PODANIE (solid arrow), PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING (wavy arrow), STRZAŁ (dashed arrow), BIEG BEZ PIŁKI (dotted arrow), ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI (dashed line), LINIE POMOCNICZE (dotted line), OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ (numbered circle), STRATA PIŁKI (star)

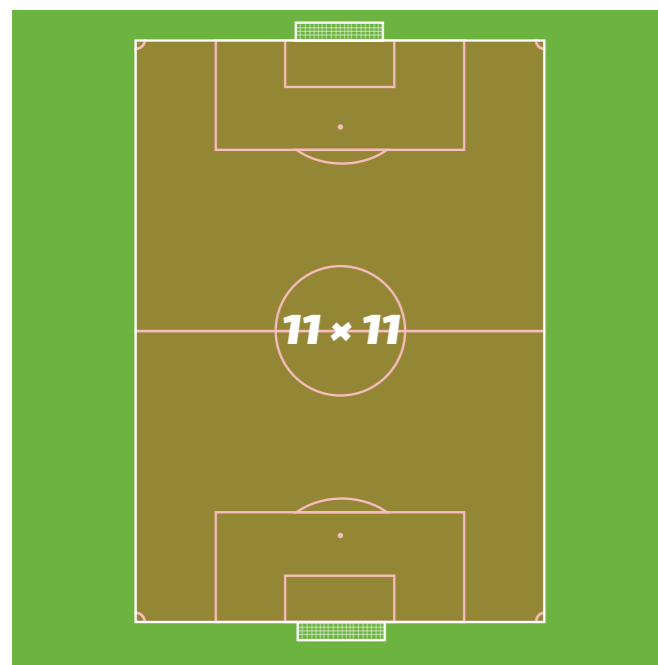
	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	1. Gra zadaniowa Br + 6 × 6 + Br + 6N 	Działania grupowe i zespołowe w wysokim budowaniu i zakończeniu ataku oraz współpraca grupowa i zespołowa w niskiej obronie	25 min
	1. Żonglerka zadaniowa. 2. Podsumowanie i omówienie zajęć	Zbiórka i podsumowanie zajęć w formie pytań do zawodników (feedback)	10 min

GRA WEWNĘTRZNA

Gra wewnętrzną (rano – piątek, poniedziałek)

Zawodnicy grają na swoich pozycjach w systemie gry 1-4-3-3 (NMG)

PODZIAŁ BOISKA: GRA WEWNĘTRZNA



CZĘŚĆ WSTĘPNA
PRZYGOTOWANIE
MOTORYCZNE
(20 MIN)

CZĘŚĆ GŁÓWNA
GRA WEWNĘTRZNA NA POZYCJACH
W SYSTEMIE 1-4-3-3 (NMG)
(2 × 30 MIN)

← GRA WEWNĘTRZNA →

ZAJĘCIA DODATKOWE – PRZYKŁADOWY PLAN

	Popołudniowe zajęcia Talent Pro (11.01.2019)		
	16:30–17:30	17:30–18:30	18:30–19:30
GRUPA I	Język angielski	Przygotowanie mentalne	Rollowanie
GRUPA II	Rollowanie	Język angielski	Przygotowanie mentalne
GRUPA III	Przygotowanie mentalne	Rollowanie	Język angielski

EDUKACJA/SZKOŁA

1. Kontrola i pomoc w realizacji programu szkolnego.
2. Pomoc w realizacji innych aktywności dydaktycznych.
3. Aktywny udział w jednostkach treningowych.

DIETETYKA SPORTOWA

1. Ustalenie menu i pilnowanie realizacji w trakcie zgrupowania.
2. Pomiar masy ciała (codziennie rano) i wysokości ciała (1 × w trakcie zgrupowania).
3. Pomiar tkanki tłuszczowej (1 × analiza składu ciała lub/i pomiar fałdów tłuszczowo-skrótnych).
4. Pomiar ciężaru właściwego moczu (1 ×).
5. Analiza składu potu (1 ×).

6. Zebranie danych dotyczących żywienia w postaci ankiety.
7. Wykłady – dietetyka sportowa (2 × 45 min).
8. Przygotowanie izotoników i shake'ów potreningowych w trakcie całego zgrupowania.
9. Przygotowanie suplementacji grupowej w trakcie zgrupowania.
10. Indywidualne konsultacje z zawodnikami podczas zgrupowania.

SZKOLENIE MEDIALNE

- Występ na żywo w telewizji.
- Występ w studiu telewizyjnym.
- Relacje z dziennikarzami.

- Nowe media społecznościowe:
 - Facebook,
 - Twitter,
 - Instagram.
- Radzenie sobie z hejtem.

Aspekty motoryczne podczas zgrupowania Talent Pro

MICHAŁ KWIETNIEWSKI TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO

Głównym zadaniem trenerów przygotowania motorycznego podczas zgrupowania Talent Pro było indywidualne podejście do zawodnika. Jako cel nadrzędny wyznaczyliśmy sobie stworzenie indywidualnych, dodatkowych planów treningowych poprawiających deficyty wyróżnionych zawodników.

Oczywiście cały czas, jak podczas zgrupowań Akademii Młodych Orłów, naszym zadaniem było edukowanie zawodników. Z uwagi na inną specyfikę grupy (starsi zawodnicy) chcieliśmy uświadomić ich na temat znaczenia działań na rzecz dbania o swoją kondycję fizyczną przez cały rok we właściwy sposób. Na początku zajęliśmy się dwoma elementami:

1. Znaczenie okresu przejściowego w budowaniu formy sportowej.
2. Prewencja urazów (przywodziciel, grupa kulszowo-goleniowa, staw skokowy, dolny odcinek pleców).

Oba te elementy zostały przedstawione w zintegrowany sposób podczas wykładu. Chcieliśmy, aby młodzi zawodnicy spojrzeli na swoje ciało jako na „przyszłe narzędzie pracy”. To, co zostałyby zaniedbane obecnie, mogłyby w sposób negatywny wpływać na sportową karierę piłkarza.

Podczas zgrupowania prowadziliśmy pełną dokumentację i monitoring obciążeń treningowych, które przekazane zostały do klubów. Monitoring obciążeń treningowych i zmęczenia zawodników prowadziliśmy na bazie subiektywnej oceny zmęczenia wg skróconej skali Borga.



Na podstawie oceny wraz z informacją o objętości treningu kontrolowaliśmy indywidualne obciążenie treningowe zawodników (workload). Była to podstawa do oceny zastosowanych środków treningowych oraz do planowania kolejnych.

PLAN MOTORYCZNY - TALENT PRO - roczniki 2002, 2003, 2004								
Zgrupowanie zagraniczne - TALENT PRO 2019 - 08-10.01.2019								
	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
U19/U18/U17	08.01.2019	09.01.2019	10.01.2019	11.01.2019	12.01.2019	13.01.2019	14.01.2019	15.01.2019
Przyjazd do Estepary		1. Rozgrzewka motoryczna (zima land) 2. Trening indywidualny na piłkach 3. Ciężki wstęp - indywidualnie dla zawodników	1. Rozgrzewka motoryczna (zima land) 2. Trening indywidualny na piłkach 3. Ciężki wstęp - indywidualnie dla zawodników	1. Rozgrzewka motoryczna 2. Gra w piłkę nożną	1. Rozgrzewka motoryczna (zima land) 2. Trening indywidualny na piłkach 3. Ciężki wstęp - indywidualnie dla zawodników	1. Rozgrzewka motoryczna (zima land) 2. Trening indywidualny na piłkach 3. Ciężki wstęp - indywidualnie dla zawodników	1. Rozgrzewka motoryczna 2. Gra w piłkę nożną	Wylot do Polski
Organizacja zajęć treningowych		1. Rozgrzewka motoryczna (zima land) 2. Trening indywidualny na piłkach 3. Ciężki wstęp - indywidualnie dla zawodników	1. Rozgrzewka motoryczna (zima land) 2. Trening indywidualny na piłkach 3. Ciężki wstęp - indywidualnie dla zawodników		1. Rozgrzewka motoryczna (zima land) 2. Trening indywidualny na piłkach 3. Ciężki wstęp - indywidualnie dla zawodników			Wyjazdy do domów

Elementy motoryczne dostosowane były w całości do części głównej treningu piłkarskiego. Zaplanowaliśmy i zrealizowaliśmy 4 główne wstawki, tj.:

1. Rozgrzewkę z wykorzystaniem gum miniband.
2. Wstawkę siłową.
3. Rozgrzewkę z elementami plyometrii.
4. Rozgrzewkę ogólnorozwojową.

Celem wstawek motorycznych było przemyślenie środków, które zostały uwzględnione również w planach treningowych dla zawodników (w formie podstawowej lub w adekwatnie zastosowanych wariantach ćwiczeń podstawowych).

Na początku zgrupowania przeprowadziliśmy testy funkcjonalne określające prawdopodobieństwo odniesienia urazu. W odróżnieniu od zgrupowań AMO podczas Talent Pro przeprowadziliśmy tylko 2 testy. Biomechaniczne podobne próby do siebie, tj.:

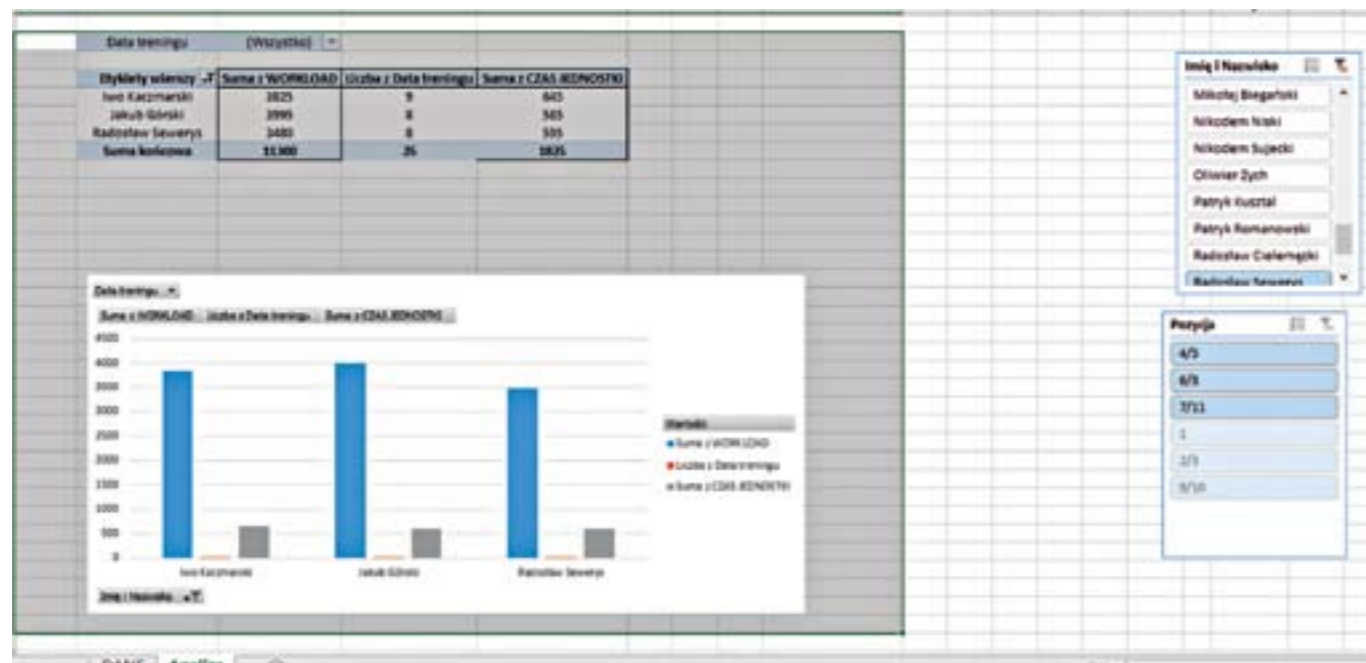
1. Przysiad z drążkiem nad głową.
2. Ocena zeskoku.

Takie zestawienie nie było przypadkowe. Niestety w pewnym momencie test przysiadu z drążkiem nad głową staje się „wycuczalny”. Zawodnicy, znając

normy testów, świadomie wykonują ruch wg wytycznych. W takiej sytuacji nie jesteśmy w stanie obiektywnie ocenić ryzyka urazu. Ponadto jest to tylko test statyczny o niskich wymogach siły i kontroli mięśniowej. W warunkach dynamicznych (zbliżonych do wymagań boiskowych) ciało zawodnika poddawane jest obciążeniom wielokrotnie znacznie przewyższającym masę ciała piłkarza (zeskok, walka bark w bark itp.). W takiej sytuacji jego aparat ruchu porusza się w innych trajektoriach ruchu, tj. szuka najłatwiejszego, możliwego toru ruchu – warto zaznaczyć, że często nieoptymalnego. Z tego powodu porównaliśmy test statyczny z testem dynamicznym. Dało nam to pełniejszy obraz przygotowania podstawowego zawodników.

Dzięki uzyskanym wynikom mogliśmy w spersonalizowany sposób stworzyć indywidualne plany prewencyjne dla naszych podopiecznych, którzy w porozumieniu z klubami mieli za zadanie realizować je do czasu kolejnego zgrupowania. Wtedy zostaną poddani ponownej ocenie.

Podczas zgrupowania mieliśmy do dyspozycji małą siłownię, w której zawodnicy mogli w wyznaczonych godzinach uczestniczyć w treningach indywidualnych oraz konsultacjach. Dzięki temu mogliśmy jeszcze dokładniej zapoznać się z problemami zawodników i wprowadzać korekty do planów treningowych.



Opieka psychologiczna czyli jak młodzi zawodnicy

w projekcie Talent Pro, dbają o rozwój mentalny

ANNA USSOROWSKA, PAWEŁ HABRAT PSYCHOLOGOWIE SPORTU

Jednym z celów projektu Talent Pro jest indywidualny rozwój najlepszych zawodników w kraju z kategorii wiekowych od U15 do U17. Piłkarze mają zapewnioną kompleksową opiekę w pięciu obszarach: przygotowania motorycznego, mentalnego, taktycznego, technicznego i społecznego. Wszystko po to, by ułatwić im przejście z poziomu juniorskiego do seniorskiego.



Przejście z poziomu juniorskiego do seniorskiego jest to jeden z kluczowych momentów w karierze każdego zawodnika, dlatego tak ważne jest, aby dobrze się do niego przygotować. Talent Pro to projekt, który zapewnia wszechstronne przygotowanie nie tylko do kariery piłkarskiej, ale również do dorosłego życia.

Pierwsze zgrupowanie odbyło się w hiszpańskiej Esteponie. Pojawił się na nim wyselekcjonowani piłkarze z rocznika 2002, 2003 i 2004. Mieliśmy okazję pracować w sztabie pełnym ekspertów. Oprócz selekcjonerów na czele z Jerzym Brzęczkiem, Marcinem Dorną oraz Bartłomiejem Zalewskim w Hiszpanii byli obecni nauczyciele, dietetycy, fizjoterapeuci oraz analitycy. Program zgrupowania był wcześniej uzgodniony ze wszystkimi członkami sztabu, umożliwiło to zaplanowanie zajęć o dużej intensywności i wysokiej jakości.

Przed zawodowymi piłkarzami stoją liczne wyzwania, również te mentalne. Najlepszym sposobem poradzenia sobie w trudnych momentach jest wcześniejsze przygotowanie się na nie. Dlatego staramy się wprowadzać przygotowanie mentalne już od najmłodszych lat. Zależy nam na wypracowaniu pewnych nawyków, które zaprocentują w przyszłości. Takim nawykiem może być np. dbałość o jakość wykonywanej pracy. Młodzi zawodnicy są otwarci i chętni do pracy. Jako psychologowie możemy wyposażyć takich sportowców w wiedzę, narzędzia i umiejętności, które wykorzystają nie tylko w sporcie, ale również w szkole czy w życiu prywatnym.

SFERA MENTALNA W PROJEKcie TALENT PRO

Rozwój piłkarzy zwykle jest skoncentrowany na sferze technicznej, taktycznej czy motorycznej. Niestety sfera mentalna jest często pomijana. Tym bardziej cieszymy się, że twórcy projektu Talent Pro doceniają wpływ sfery mentalnej na rozwój wszechstronnego zawodnika.

Opracowaliśmy program opieki psychologicznej w projekcie Talent Pro. Nie prowadzimy selekcji piłkarzy, naszym zadaniem jest zapewnienie zawodnikom globalnego wsparcia, wskazania ich mocnych stron oraz szukania rezerw. Wszystko po to, aby zwiększać odporność psychiczną sportowców. Wyzwaniem było to, aby w tak krótkim czasie przedstawić zawodnikom jak najbardziej użyteczną wiedzę – dbając jednocześnie o to, aby piłkarze nie poczuli się przytłoczeni nadmiarem informacji.

Naszym celem było budowanie świadomości oraz rozwijanie kluczowych umiejętności mentalnych wśród zawodników. Przykładem takich umiejętności może być koncentracja uwagi czy budowanie pewności siebie. Zależało nam na tym, aby przekazać piłkarzom nie tylko wiedzę teoretyczną, ale przede wszystkim wiedzę praktyczną, którą będą mogli wykorzystać po powrocie do swoich klubów.

Swoją pracę podzielił na 3 obszary, pierwszym z nich była psychoedukacja. Zajęcia miały formę warsztatową, nie tylko przekazywaliśmy wiedzę zawodnikom, ale również czerpaliśmy z ich doświadczenia. Były to

liczne dyskusje i ćwiczenia – a wszystko po to, aby wypracowane na zajęciach umiejętności piłkarze potrafili przenieść na boisko. Każdy zawodnik otrzymał booklet – materiały, które zawierały najważniejsze informacje oraz ćwiczenia. Dzięki temu każdy piłkarz będzie mógł kontynuować trening mentalny po przyjeździe do klubu. Na warsztatach byli obecni również trenerzy. Wykorzystując podejście systemowe, wyposażamy w wiedzę nie tylko zawodników, ale również trenerów. Zapewnia to ujednoczenie przekazu, a tym samym zwiększenie skuteczności treningu mentalnego. Dodatkowo zawodnicy mieli możliwość skorzystania z konsultacji indywidualnych w trakcie trwania całego zgrupowania.

Drugim obszarem naszej pracy podczas zgrupowania było stworzenie profili mentalnych zawodników. W celu stworzenia kompletnych profili staraliśmy się zebrać informacje z różnych źródeł. Piłkarze wypełnili kwestionariusze psychologiczne, które umożliwiły zebranie informacji dotyczących cech osobowości oraz oceny wybranych umiejętności mentalnych. Dodatkowo przeprowadziliśmy wywiady z trenerami, które pozwoliły na uzupełnienie profili mentalnych zawodników. Byliśmy również obecni na wszystkich treningach i grach kontrolnych. Obserwacje treningowe dostarczyły wielu cennych informacji o piłkarzach, między innymi dotyczących ich zachowań, interakcji z trenerami czy innymi zawodnikami oraz tego, w jakim stopniu wykorzystują informacje zdobyte podczas zajęć z treningu mentalnego. Na podstawie profili możemy określić mocne strony zawodników oraz obszary, które warto rozwijać.

Trzecim etapem naszej pracy było wyposażenie piłkarzy w narzędzia, które umożliwią im dalszy rozwój mentalny. Do każdej omawianej przez nas umiejętności zawodnicy otrzymali zestaw metod, które mogą wykorzystywać. Nie ma jednego uniwersalnego sposobu, np. na koncentrację uwagi i odcięcie się od negatywnych myśli. Dlatego ważne jest to, aby sportowcy otrzymali zestawienie różnych metod, z których będą mogli wybrać te, które wypróbują na treningach. Wszystko po to, aby zawodnik w trakcie meczu nie zastanawiał się, co ma zrobić, lecz skorzystał z czegoś, co działa w jego przypadku. W materiałach, które otrzymali zawodnicy, były również propozycje ćwiczeń, które mogą oni wykonywać już po powrocie ze zgrupowania. Umożliwi to kontynuację treningu mentalnego oraz monitorowanie postępów.

PODSUMOWANIE

Zawodnicy zaskoczyli nas poziomem samoświadomości i swoją wiedzą dotyczącą psychologii sportu. Prawie każdy zawodnik ma możliwość pracy z psychologiem sportu w swoim klubie. Widać, że ta praca przynosi efekty. Piłkarze uporządkowali swoją wiedzę oraz wymienili się doświadczeniem. W trakcie zajęć wykazywali się dużą aktywnością. Talent Pro jest projektem kompleksowym, który zapewnia indywidualne podejście do rozwoju młodych piłkarzy. Bardzo cieszymy się, że możemy być częścią tak wspaniałej inicjatywy.



„To kierunek w przyszłość”. Polacy na szkoleniu UEFA

W dniach 4–8 marca 2019 r. w Rumunii, w Bukareszcie odbyło się spotkanie trenerów edukatorów bramkarzy.

Wzięło w nim udział 6 federacji oraz gospodarze, a prelegentem z ramienia UEFA był m.in. Pat Bonner, legendarny golkipier reprezentacji Irlandii. Polskę reprezentowali Andrzej Dawidziuk, Dariusz Pasieka, Dominik Kubiak i Michał Chamera.



W trakcie spotkania w ramach projektu UEFA Study Group poruszane były zagadnienia dotyczące kursów UEFA Goalkeeper A i B, które również prowadzi Szkoła Trenerów PZPN. – To były 4 bardzo intensywne dni nauki, warsztatów, poznawania teorii i praktyki. Przede wszystkim przykuł moją uwagę sposób uczenia w kierunku „reality-based learning”, w przypadku którego praktycznie wszystkie federacje musiały zmierzyć się z rozwiązaniem wielu sytuacji boiskowych. Było sporo dyskusji oraz analiz. To kierunek w przyszłość, którym będziemy podążać w kształceniu polskich trenerów – mówi Andrzej Dawidziuk, koordynator szkolenia bramkarzy i kształcenia trenerów bramkarzy w PZPN.

– Uważam, że Paki Bonner bardzo ciekawie poprowadził zajęcia w formie warsztatów, które dla nas wszystkich były pożyteczne. To rozwinęło nas w tym aspekcie, pokazało nam więcej metod prowadzenia kursów. Doszedł również aspekt pracy z trenerami, z bramkarzami i oceny trenerów-edukatorów. Polska ekipa chciała się jak najwięcej dowiedzieć i jak najwięcej pokazać. Mogliśmy zobaczyć, że nasze kształcenie jest na wysokim poziomie, z czego jesteśmy zadowoleni i będziemy trzymali się tej drogi, dalej się rozwijając – dodaje Dariusz Pasieka, szef Szkoły Trenerów PZPN.



Ruszył kurs UEFA Goalkeeper B w Szkole Trenerów PZPN

Dzięki zgodzie UEFA oraz rozwojowi kształcenia trenerów bramkarzy w Polsce powstał kolejny poziom kursów w tym kierunku. – Bardzo mnie to cieszy, ponieważ kilka lat temu nie było żadnego kursu, a teraz są dwa poziomy dla trenerów bramkarzy i bramkarek – mówi Andrzej Dawidziuk, koordynator szkolenia bramkarzy i kształcenia trenerów bramkarzy w PZPN.



Kurs ruszył w Szkole Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej, a jego strukturą to cztery zjazdy stacjonarne, jedna mikrogrupa, jeden dzień wizyty w klubie Ekstraklasy u trenera z uprawnieniami UEFA Goalkeeper A i praca w naturalnym środowisku szkoleniowców, czyli w ich klubach i akademiach. – To właśnie kurs ukierunkowany na trenerów pracujących z młodzieżą, bramkarzami i bramkarkami na poziomie półprofesjonalnym. Umożliwi on dostanie się na kurs UEFA Goalkeeper A. Celem jest także zwiększenie liczby trenerów bramkarzy w futbolu kobiecym, co podniesie standardy bramkarstwa w ich rozgrywkach – mówi Dawidziuk.

Grupa pierwszego kursu UEFA Goalkeeper B składa się z dwudziestu uczestników. – Kurs odbywa się na zasadzie „reality-based learning”, czyli w warunkach rzeczywistych. Jesteśmy jedną z pierwszych federacji w Europie, która dostała zgodę na prowadzenie tego kursu od UEFA. To dla nas spore wyróżnienie, skoro uznano, że jesteśmy na to przygotowani merytorycznie, warsztatowo i strukturalnie – podkreśla koordynator szkolenia bramkarzy w PZPN.

Obecnie w Polsce jest trzydziestu trenerów bramkarzy z uprawnieniami UEFA Goalkeeper A i dziewiętnastu z licencją UEFA B. W Szkole Trenerów PZPN kursy w pierwszym z tych kierunków zainaugurowano w 2014 r. i dotychczas odbyły się dwie edycje.



Wulkan pozytywnej energii

– To były szalone godziny, bo nawet nie dni. W sobotę wieczorem wywalczyliśmy w Finlandii awans do mistrzostw Europy, a w niedzielę miałem już mecz ligowy w Chorzowie. Nie mogę być w pełni zadowolony, bo FC Toruń przegrało 1:3. Trochę zmęczenie daje się we znaki, ale do tej pory to była przede wszystkim adrenalina i emocje. A teraz trzeba już myśleć o tym, co dalej. Z klubem walczyć o jak najlepszy wynik, ale także intensywnie przygotowywać się do mistrzostw Europy. Nakreśliśmy plan, chcemy się jeszcze lepiej przygotować – opowiada Żebrowski.

• **Awans na mistrzostwa Europy to Pana największy sukces w karierze trenerskiej?**

Tak, chociaż trudno porównywać walkę o medale z FC Toruń z rywalizacją na arenie międzynarodowej w barwach reprezentacji Polski. Na pewno turniej w Finlandii dostarczył nam więcej emocji. Fantastyczna sprawa, to były rozgrywki rangi UEFA, to samo w sobie jest ogromną nobilitacją. Ale nie chodzi tylko o zwycięstwo. Zebraliśmy dobre oceny od obserwatorów, wygraliśmy turniej w dobrym stylu. Jeden z delegatów już przed meczem z Francją mówił, że patrząc na dotychczasowe spotkania, to Polska jest faworytem w decydującym spotkaniu. Rywal miał co prawda wyższe umiejętności indywidualne, wszyscy zdawali sobie z tego sprawę, ale po naszej stronie był kolektyw i dobra organizacja gry. To przechyliło szalę zwycięstwa.

Reprezentacja Polski do lat 19 w futsalu na turnieju eliminacyjnym do Finlandii jechała z wiarą w sukces, ale chyba mało kto się spodziewał aż tak udanego występu. – Liczyliśmy na skuteczną walkę o awans ale wygranie grupy z kompletem zwycięstw jest ogromnym osiągnięciem – mówi trener naszej młodzieży Łukasz Żebrowski, dla którego ostatnie dni były szalone. 24 godziny po turnieju w fińskim Tampere zameldował się w Chorzowie na meczu ligowym swojej drużyny ligowej – FC Toruń.

• **Oglądałem urywki wideo i zdjęcia z każdego turnieju eliminacyjnego. Takiej atmosfery i radości po wygranej nie widziałem w żadnej innej reprezentacji.**

To jest właśnie ten kolektyw. Dla niektórych obserwatorów naszej sceny futsalowej awans wywalczyli zawodnicy anonimowi. Ci, którzy śledzą rozgrywki Młodzieżowych Mistrzostw Polski, pewnie wszystkich doskonale kojarzą, inni mogli jednak tych zawodników nawet nie znać. Nie ma się więc co dziwić tej radości. Jechaliśmy na turniej z wiarą w końcowy sukces, ale chyba nikt się nie spodziewał tak udanego turnieju i kompletu punktów. Po ostatnim gwizdku radość była więc ogromna, a cała drużyna to był wulkan pozytywnej energii.

• **Decydujący mecz z Francją kosztował dużo nerwów?**

To był bardzo fajny mecz pod kątem taktycznym. Mieliśmy na ostatnim zgrupowaniu dużo czasu, by zapoznać się z rywalem, wiedzieliśmy sporo o Francji, także na miejscu zebraliśmy jeszcze dodatkowe informacje. Rozłożyliśmy „Trójkolorowych” na czynniki pierwsze. Trener rywali po pierwszej fazie spotkania zareagował i zmienił swoje założenia. W drugiej odsłonie również chciał dokonać korekt w ustawieniu, wyjść inną czwórką na nasz kwartet, my więc również reagowaliśmy. Pod tym kątem był to bardzo fajny mecz. Trochę szachów i taktyki oraz futsalu.

• **Awans to również sygnał do trenerów klubowych, by ci zawodnicy grali więcej w swoich klubach?**

Na pewno jest to przyczynek do całej dyskusji o szkoleniu. O detalach, pracy z młodzieżą. Będziemy o tym rozmawiać chociażby na konferencji w Koszalinie, w przededniu pierwszego meczu z Brazylią. Nie możemy popadać w hurraoptymizm. Są obszary, w których mamy deficyty. Optymizm musi być, bo jest dobry czas, ale pamiętajmy, że jakościowo od Francuzów byliśmy słabsi. Najważniejsze jest jednak co innego. Ta drużyna i każdy z chłopaków indywidualnie robi progres. Ich występy rok temu, a teraz – to po prostu dwa inne światy.

• **Jakby Pan scharakteryzował tę drużynę? Są w niej liderzy czy jednak siłą jest kolektyw?**

Siłą jest cała grupa, ale mamy kilku liderów, jak chociażby Piotra Matrasa czy Bartka Borowika, zawodników przygotowanych, aby już występować w Futsal Ekstraklasie. Ale nie tylko oni. Krzysiek Iwanek jest bardzo dobrym bramkarzem, zbilansowanym. Potrafi grać bardzo dobrze na linii, jak też nogami. Żaden zespół podczas tego turnieju nie miał takiego golkipera. Ale wszyscy zasługują na wyróżnienie, jako kolektyw, bo wszyscy indywidualnie robią progres.

• **Wszyscy są już zdecydowani na futsal?**

W dwunastce, która była na turnieju, nie ma zawodnika, który nie gra na hali. Część łączy futsal z piłką nożną. Ale nie uważam, by to w tym momencie było problemem. W zespole jest czwórka z BSF Bochnia, która walczy o awans do I ligi, są też tacy zawodnicy jak Jakub Konon czy Bartosz Borowik z Białogostoku, oni grają w I lidze. Podobnie Paweł Piór w LZS Dragon Bojano. Iwanek walczy o swoje w Rekordzie, a Jekielek chce postawić już wyłącznie na futsalu. Na pewno dla nich udział w finałach mistrzostw Europy, poświęcenie się futsalowi w najbliższych tygodniach i miesiącach, będzie bardzo ważnym czasem.

Teraz nasza praca i pasja powinna przekonać tych chłopaków, by całkowicie postawili na halę, jeżeli mają jeszcze na ten temat jakieś dylematy.

• **Awans do finałów Młodzieżowych Mistrzostw Europy to także nadzieja dla całej dyscypliny, że więcej chłopaków zauważy futsal.**

W Młodzieżowych Mistrzostwach Polski gra wielu chłopaków. Potem jedni zostają, inni nie. Mamy deficyt specjalistycznej techniki futsalowej, na kadry zawodnicy też często przyjeżdżają po naukę. Pracujemy mocno nad elementami futsalowymi, by to skleić w całość. To jest często praca na żywym organizmie, gdzie łatwiej zauważalny jest progres. I taki awans, takie historyczne wydarzenie powinny być magnesem dla wielu. Sam widzę po sobie, jak jest to wielkim wyróżnieniem.

• **Apetyt rośnie w miarę jedzenia?**

Do finałów ME będziemy chcieli się jeszcze lepiej przygotować, skonsolidować bardziej jako grupa. Ważny jest spokój, a na Łotwie... może być tylko lepiej. Jesteśmy w ścisłej elicie. Na luzie nie zagramy, to złe słowo, ale będziemy chcieli zrobić coś więcej. Pełna koncentracja i powalczymy.

• **Na co stać tę grupę ludzi?**

Staramy się tego tak nie oceniać. Teraz zajmujemy się przeciwnikami. Na szczęście dotarcie do materiałów o naszych rywalach będzie zdecydowanie łatwiejsze, bo wszyscy grali już turnieje eliminacyjne, więc nie będzie to tak ukryte, nikt nie będzie anonimowy. A na co nas stać? Przed turniejem w Finlandii wielu skazywało nas na pożarcie, a pokazaliśmy, że można coś fajnego dla futsalu w naszym kraju zrobić. Pewnie wielu będzie nas traktować jak Kopciuszka podczas samych finałów, nie mamy przecież takich tradycji futsalowych jak Hiszpania czy Portugalia. Ale myślę, że jako Kopciuszek pokażemy fajny, zorganizowany futsal, jeszcze lepszy niż do tej pory.

Rozmawiał TADEUSZ DANISZ

Szkółki/akademie

piłkarskie na medal

CZĘŚĆ 11. AP NKP PODHALE NOWY TARG

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.

Akademia Piłkarska przy Nowotarskim Klubie Piłkarskim Podhale istnieje dopiero 3 lata. Położona jest u zbiegu Białego i Czarnego Dunajca (tu zaczyna się Dunajec), w środkowej części Kotliny Nowotarskiej, u podnóża Gorców, gdzie rozciąga się malowniczy widok na Tatry.

OBIEKTY

Stadion przy ul. Kolejowej 161 w Nowym Targu jest naszym głównym obiektem treningowym i meczowym dla juniorów, trampkarzy oraz młodzieży. Nawierzchnia o wymiarach 65 x 100 m, boisko jest oświetlone i posiada

infrastrukturę socjalną oraz techniczną do rozgrywania meczów. Boisko ma atest Małopolskiego Związku Piłki Nożnej do prowadzenia rozgrywek drugiej ligi oraz niższych klas rozgrywkowych. Trawa ma atest FIFA.

Boisko do piłki nożnej o nawierzchni ze sztucznej trawy XTREM TURF PREMIER SX60, która przeznaczona jest w szczególności do gry w piłkę nożną. Składa się z monofilowych włókien polietylenowych, wypełnionych granulatem gumowym EPDM (zielony).

Stadion/kompleks sportowy Gorce, w tym boisko orlik z naturalną nawierzchnią, jest bazą dla drużyn kategorii wiekowej orlik.

TRENERZY (LICENCJE, DOŚWIADCZENIE)

DYREKTOR AKADEMII TOMASZ GORCZYK UEFA ELITE YOUTH		
TRENER KOORDYNATOR LIGUDZIŃSKI TOMASZ UEFA A		
Trener odpowiedzialny za funkcjonowanie.	KATEGORIA	TRENERZY
Trener Tomasz Ligudziński	JUNIOR A1	Trener Sebastian Świerzbński UEFA A
	JUNIOR B1	Trener Tomasz Ligudziński UEFA A
	JUNIOR B2	Trener Sebastian Świerzbński UEFA A
	TRAMPKARZ C1	Trener Mariusz Malok UEFA A
Trener Grzegorz Zmuda	TRAMPKARZ C2	Trener Grzegorz Zmuda UEFA A
	MŁODZIK D1	Trener Mariusz Malok UEFA A
	MŁODZIK D2	Trener Grzegorz Zmuda UEFA A
Trener Michał Rubiś	Orlik E1	Trener Paweł Rusinek UEFA A
	Orlik E2	Trener Jaron UEFA A
	ŻAK F1	Trener Paweł Rusinek UEFA A
Trener Krzysztof Leśniakiewicz	ŻAK F2	Trener Karol Niewolik UEFA B
	AKADEMIA PRZEDSZKOLAKA SKRIZAT	Trener Krzysztof Leśniakiewicz UEFA B Trener Karol Niewolik UEFA B

TABELA 1. Struktura organizacyjna NKP Podhale – wiosna 2018

SELEKCJA

Selekcja oparta na systemie egzaminów do szkół bazujących na wytycznych PZPN. Obserwacja zawodów na terenie Podhala przez trenera, który w formie raportu z meczu wyróżnia zawodników drużyny przeciwnej. Dzięki temu mamy bazę piłkarzy z rejonu. Obecnie w klubie nie ma funkcji skauta.

LICZBA GRUP, ROZGRYWKI, W JAKICH BIORĄ UDZIAŁ

Aktualnie udało się usystematyzować szkolenie, posiadamy drużyny w każdej kategorii wiekowej. Akademię reprezentuje 13 grup – 5 drużyn bierze udział w rozgrywkach MZPN, natomiast pozostałe uczestniczą w rozgrywkach Podhalańskiego Podokręgu Piłki Nożnej.

WYCHOWANKOWIE KLUBU, SUKCESY

Istniejemy tak naprawdę za krótko, żeby pochwalić się dużą liczbą wychowanków. Największym sukcesem jest wyjazd Wojciecha Kobylarczyka na testy do Bayeru Leverkusen i powołanie na turniej kadry U18 w Portugalii. Wojtek obecnie występuje regularnie w meczach pierwszego zespołu. Niesamowitym sukcesem jest, że w tak krótkim czasie kilku zawodników jest w kadrze zespołu seniorskiego NKP Podhala występującego na co dzień w 3. lidze. Na dzisiaj w szerokiej kadrze jest 8 zawodników Akademii.

SYSTEM SZKOLENIA (CELE, PRIORYTETY, NOWINKI)

System szkolenia oparty jest głównie na zajęciach w klasach sportowych. Takie łączenie nauki ze sportem świetnie się uzupełnia, trenerzy cały czas mają możliwość monitorowania postępów w nauce poprzez system dziennika elektronicznego.

W szkołach realizowany jest program klas sportowych oparty na „Programie Szkolenia Sportowego” dla klas IV–VIII szkoły podstawowej oraz szkoły ponadpodstawowej o profilu piłkarskim na podstawie wytycznych czasowych zaproponowanych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki Rzeczypospolitej Polskiej.

Dodatkowo realizujemy autorski program akademii umiejętności techniki indywidualnej jako dodatkowe zajęcia poza szkoleniem w szkole.

Realizujemy autorski program przygotowania motorycznego w zakresie wytrzymałości ogólnej i specjalnej oraz siły. Ponieważ mecze rozgrywamy na boisku ze sztuczną nawierzchnią, bardzo dużą wagę przykładamy do działań prewencyjnych przeciwko kontuzjom. W szkole podstawowej zawodnicy mają dodatkową jednostkę w postaci obowiązkowych zajęć z nauki oraz doskonalenia pływania. Zawodnicy w liceum objęci są programem treningu crossfitowego w podobnym systemie jak pierwszy zespół.

OGÓLNE ZAŁOŻENIA I CELE AKADEMII PIŁKARSKIEJ NKP PODHALE NOWY TARG

Głównym założeniem Akademii Piłkarskiej Podhale Nowy Targ jest szkolenie dzieci w kierunku nauczania i doskonalenia umiejętności w zakresie piłki nożnej. Proces ten przebiega równocześnie z rozwojem fizycznym, psychicznym i społecznym dziecka, dlatego ucząc elementów techniczno-taktycznych młodego piłkarza, równocześnie go wychowujemy.

W związku z tym cele Akademii są zawarte nie tylko w dydaktyce (nauczaniu), ale również w pedagogice (wychowaniu), która uwzględni aspekt psychologii (rozwojowej) i socjologii.

W nauczaniu umiejętności gry w piłkę nożną na pierwszym etapie (od 5-latków) głównym celem jest nauczenie poruszania się bez piłki i z piłką oraz nabycie jej uczucia, a potem wraz z rozwojem psychomotorycznym opanowanie podstawowych elementów techniczno-taktycznych. Treningi są tak skonstruowane, aby na każdym etapie odpowiednio stymulować rozwój psychomotoryczny dziecka, w przypadku którego podstawowym celem jest rozwój takiej cechy, jak koordynacja wzrokowo-słuchowo-ruchowa.

W kształtowaniu młodego piłkarza chcemy podejścia kompleksowego, czyli uwzględnienia rozwoju jego osobowości poprzez kształtowanie pożądanych dla piłki nożnej postaw wewnętrznych, m.in. takich jak:

- sportowy tryb życia,
- motywacja,
- samodoskonalenie,
- samokontrola,
- systematyczność,
- odwaga

oraz postaw społecznych:

- podporządkowanie,
- współpraca,
- postawa fair play,
- odpowiedzialność,
- szacunek,
- koleżeństwo.

Metody i środki dobrane na drodze osiągnięcia celów uwzględniają specyfikę wieku i rozwoju psycho-osobowego dzieci, gdyż nie są one miniaturami osób dorosłych. Dlatego zakładamy ścisłą współpracę z rodziną dziecka. Aby osiągać zamierzone cele, kadrę trenerską stanowią ludzie o przygotowaniu nie tylko dydaktycznym, ale również pedagogicznym.

PLANY

Najbliższe cele – plany Akademii:

- wdrożenie i poprawa umiejętności indywidualnych zawodników NKP – powstanie akademii umiejętności (zajęcia indywidualne),
- zajęcia mentalne z psychologiem sportowym,
- powstanie kolejnej zamiejscowej Akademii Piłkarskiej Podhale w klubie partnerskim Dunajec Ostrowsko oraz APP w województwie opolskim,
- powstanie Szkoły Mistrzostwa Sportowego dla zawodników kończących etap szkoły podstawowej,
- nabór do klasy IV Szkoły Podstawowej nr 11,
- nabór do SMS roczników 2003 oraz 2004 i przeniesienie istniejącego rocznika 2002 w strukturę szkoły,
- udział w turniejach międzynarodowych oraz krajowych na terenie całego kraju (wszystkie drużyny),
- przygotowanie kolejnych zawodników na potrzeby I zespołu NKP Podhale,
- utrzymanie obecnego stanu w rozgrywkach Małopolskich,
- przygotowanie obozu sportowego na lato 2019 (Pobierowo),
- zwiększenie liczby zawodników w grupach Akademii Przedszkolaka (zaangażowanie kolejnych trenerów),
- stworzenie marketingu przy większym udziale rodziców dzieci APP – NKP,
- rozbudowa bazy treningowej na potrzeby klubu i akademii,
- certyfikacja PZPN – przystąpienie do programu pilotażowego.

TYDZIEŃ 13	PON. 01.04	WT. 02.04	ŚR. 03.04	CZW. 04.04	PT. 05.04	SB. 06.04	ND. 07.04
Miejsce Godzina	stadion NKP 14.30–16.00	stadion NKP 13.30–15.00	plywalnia miejska 13.30–15.00	stadion NKP 14.30–16.00	stadion NKP 13.30–15.00		wolne
TEMAT	Atak pozycyjny zespołowy w systemie 1–4–3–3: otwarcie gry od własnej bramki – trening formacyjny	Atak pozycyjny zespołowy w systemie 1–4–3–3: otwarcie gry od własnej bramki – taktyka zespołowa	Doskonalenie poznanych elementów technicznych	Atak pozycyjny zespołowy w systemie 1–4–3–3: faza budowania (kreowania) ataku	Atak pozycyjny zespołowy w systemie 1–4–3–3: finalizacja (zakończenia) ataku	MECZ MISTRZOWSKI: NKP 2004	Dzień wolny
TECHNIKA	Podanie piłki Przyjęcie piłki	Podanie piłki Przyjęcie piłki		Podanie piłki Przyjęcie piłki Strzał	Podanie piłki Przyjęcie piłki Strzał	Mecz Zbiórka Wyjazd	
DZIAŁANIA INDYWIDUALNE	Tworzenie realnej linii podania	Kontrola przestrzeni		„Otwarta” pozycja ciała	Kontrola przestrzeni	Kompleks	
DZIAŁANIA GRUPOWE	Tworzenie wolnej przestrzeni dla wbiegających partnerów	Podanie jedną linię dalej		Tworzenie wolnej przestrzeni dla wbiegających partnerów	Gra „na ścianę”	Kompleks	
DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	Atakowanie pozycyjne	Atakowanie pozycyjne		Atakowanie pozycyjne	Atakowanie pozycyjne	Kompleks	
MOTORYKA	Stabilizacja centralna	Wytrzymałość beztlenowa	Siła ogólna Wytrzymałość Koordynacja	Koordynacja	Szybkość	Kompleks	

Opracował: trener Mariusz Malok

RODZAJ TRENINGU	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ZESPOŁOWY		Trening zespołowy	Sport uzupełniający: pływanie	Trening zespołowy	Trening zespołowy	Mecz mistrzowski	wolne
FORMACYJNY	Trening formacyjny					kompleks	wolne
INDYWIDUALNY				Trening indywidualny: postęp + powstrzymanie		kompleks	wolne
TEORETYCZNY	Teoria: regeneracja po meczu i treningu				Teoria: trening indywidualny. Dlaczego warto się samodoskonalic	kompleks	wolne

Mikrocykl treningowy składa się z:

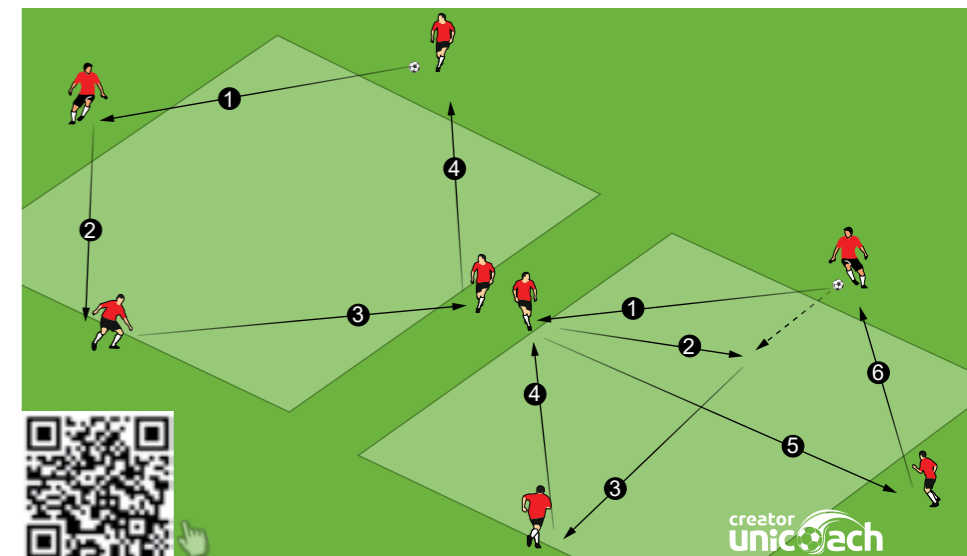
- 3 treningów zespołowych (wtorek, czwartek piątek),
- 1 treningu formacyjnego (poniedziałek),
- 1 treningu indywidualnego (czwartek),
- 1 treningu regeneracyjnego (środa),

- 2 zajęć teoretycznych (poniedziałek, piątek),
- meczu mistrzowskiego,
- dnia wolnego.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

1. Rozgrzewka pozycyjna w formie podań w rombie. Otwarcie gry od bramki

- Podanie z przyjęciem z pozycji otwartej.
- Podanie, piłka zwrotna, zmiana strony.
- Komunikat „czas” = przyjęcie, komunikat „plecy” = zgranie.

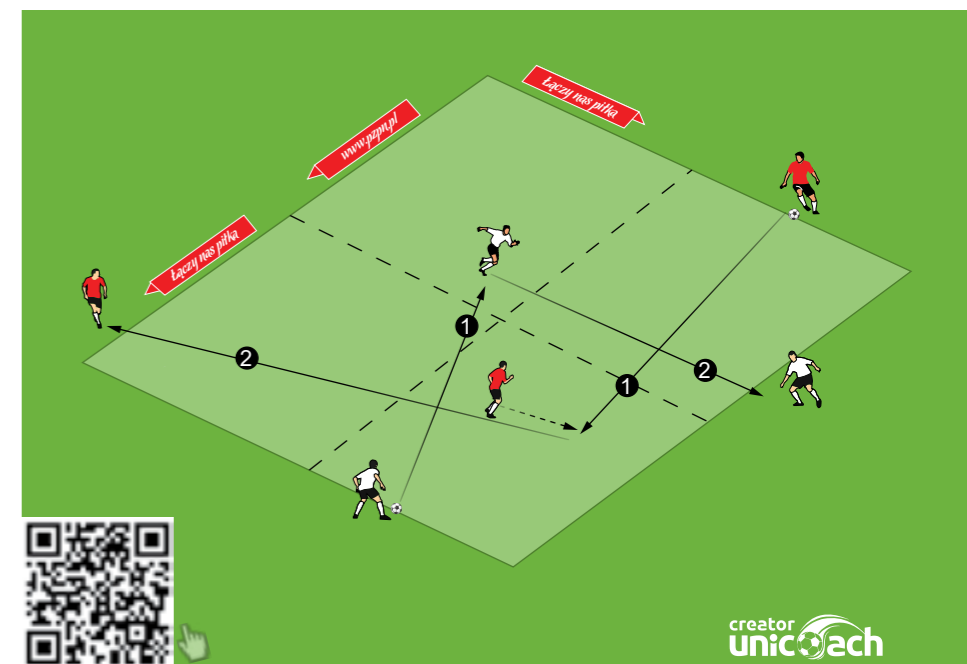


2. Rozgrzewka w kwadratach w grupach 3-osobowych. Budowanie ataku

Zadaniem zawodników jest zbudowanie struktury trójkąta i realnej linii podania w obrębie 4 małych kwadratów. Zwracamy uwagę na skanowanie boiska (percepcję!) przez ruch głową oraz pozycję otwartą zawodnika przy piłce.

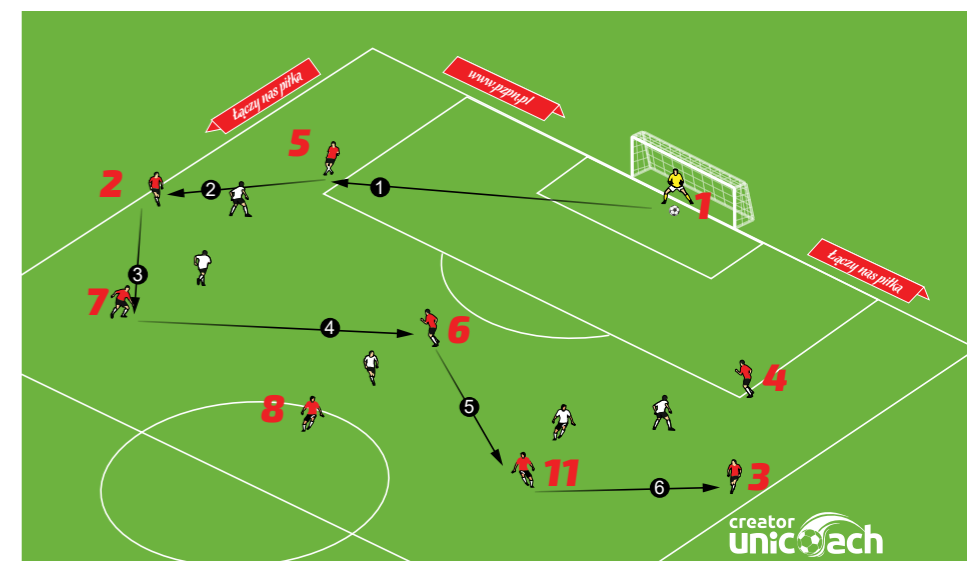
- Dowolna wymiana podań w strukturze trójkąta.
- Środkowi zawodnicy nie mogą znajdować się razem w jednym z małych kwadratów.
- Komunikat „czas” i „plecy” przez podającego. Na komendę „czas” zawodnik środkowy przyjmuje piłkę w pozycji otwartej i podaje do kolejnego zawodnika. Na komendę „plecy” zawodnik środkowy zagrywa piłkę zwrotną do podającego, ten gra jedną linię dalej do kolejnego partnera.

Zmiana co 2 min, pole 20 × 20 m.



3. Gra zadaniowa (pozycyjna) – zmiana ciężaru gry podczas budowania ataku + otwarcie gry

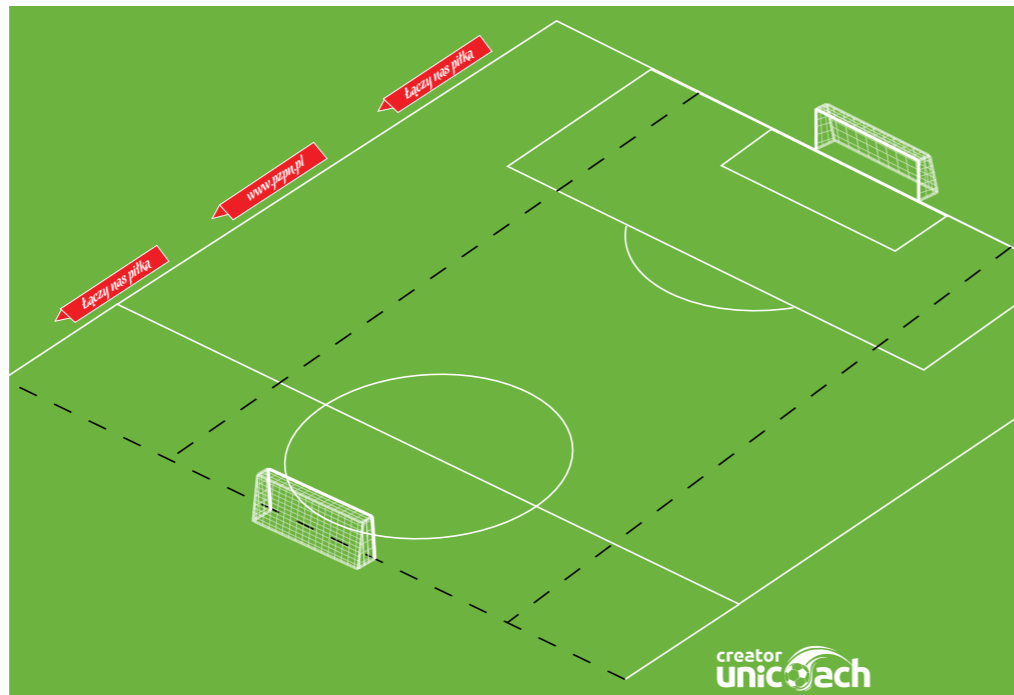
Zawodnicy ustawieni na swoich pozycjach. Grę rozpoczyna bramkarz podaniem do jednego ze środkowych obrońców. Po przyjęciu piłki rozpoczyna się fragment gry 3 × 2 w bocznym sektorze boiska. Po wymianie kilku podań następuje próba zmiany ciężaru gry na drugą stronę przez zawodników ustawionych w centralnym sektorze boiska, gdzie znów dochodzi do gry 3 × 2. W przypadku odbioru piłki przez obrońców uderzają oni do dużej bramki lub 2 małych ustawionych na środku boiska w bocznych sektorach. Zawodnicy atakujący po stracie piłki wykonują natychmiastowy pressing.



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

4. Gra zadaniowa na skróconym polu gry – zmiana ciężaru gry + przejście z budowania do finalizacji

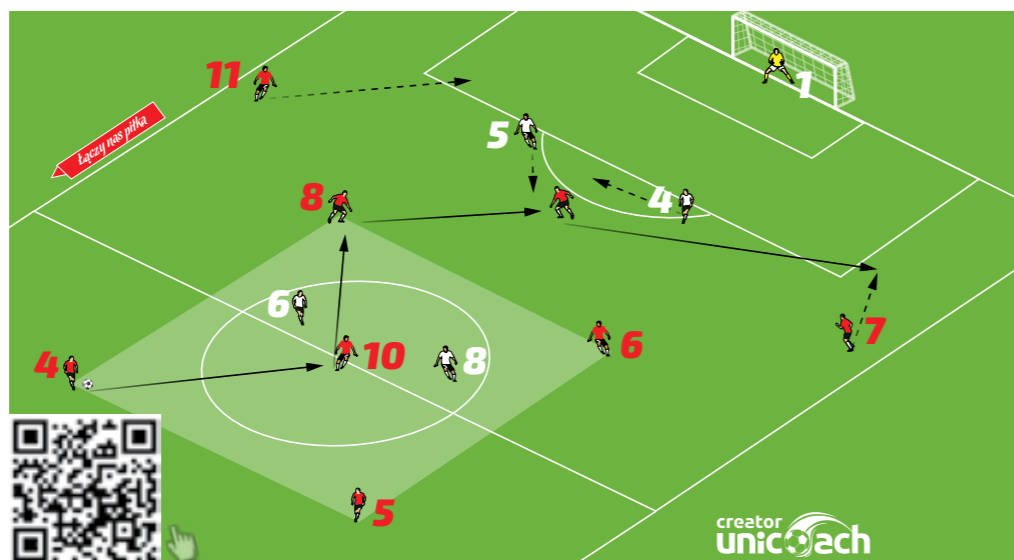
Boisko podzielone na 3 równe strefy. Aby dojść do fazy finalizacji ataku i oddać strzał, piłka musi zostać rozegrana w każdej z trzech stref w fazie otwarcia gry lub budowania gry. W przypadku odbioru piłki w polu karnym przeciwnika można zakończyć akcję natychmiastowym strzałem.



5. Fragment gry 4 × 2 + 1 + 3 × 2 z finalizacją ataku

Fragment gry w środkowym sektorze boiska 4 × 2 + 1. Po wymianie 5–6 podań zawodnicy zagrywają piłkę do zawodnika ustawionego na pozycji nr 9, przez co przechodzimy do fazy finalizacji w grze 3 × 2 (3 napastników, 2 środkowych obrońców). Po odbiorze piłki przez obrońców wprowadzają piłkę podaniem do małych bramek w bocznych sektorach boiska.

Modyfikacja: środkowy pomocnik zagrywający do napastnika może podłączyć się do akcji i stworzyć grę 4 × 2.



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

michal.libich@pzpn.pl

Do tej pory na łamach magazynu Trener zaprezentowały się:

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| 1. London United Tigers Football Club | 5. UKS Varsovia | 9. UKS Żagle Warszawa |
| 2. AP 21 Kraków | 6. BTS Rekord Bielsko-Biała | 10. KS AP Diamonds Academy |
| 3. MKS Polonia Warszawa | 7. Akademia Piłkarska Reissa | |
| 4. SMS Łódź | 8. KKS ASPN „Juventa” Starachowice | |

Wasz klub może być następny!

Rewolucja w sprawie badań lekarskich stała się faktem

– To wyjątkowy dzień i wyjątkowa chwila dla polskiej piłki – powiedział Prezes Podkarpackiego Związku Piłki Nożnej Mieczysław Golba, który starał się o wejście w życie nowego rozporządzenia przy dużym udziale Wiceministra Sprawiedliwości Marcina Warchoła. Prace nad zmianą rozporządzenia nabrały rozpędu i przyniosły efekt. Tę wspaniałą informację przekazano podczas zorganizowanego meetingu prasowego u Wojewody Podkarpackiego.

– To wspaniała chwila dla polskiej piłki i całego kraju. Wchodzi rozporządzenie, które sprawi, że rozszerzone są możliwości lekarzy uprawnionych do wydawania orzeczeń lekarskich dla dzieci i młodzieży oraz zawodników w przedziale 21–23 lat. PZPN na czele ze Zbigniewem Bońkiem starał się od kilkunastu lat, żeby te przepisy zmienić, co nareszcie się udało. Czekano na nie nie tylko środowisko piłkarskie, ale również z innych dyscyplin – powiedział Prezes Podkarpackiego Związku Piłki Nożnej Mieczysław Golba.

– Nasza dwuletnia batalia została wygrana. Cieszę się, że nie tylko ludzie piłki, ale także innych sportów skorzystają na tym. Zaoszczędzą przede wszystkim pieniądze i czas. Rozporządzenie na pewno ułatwi pracę mniejszym klubom. Specjalne podziękowania Członkom Zarządu PZN za pracę oraz Wiceprezesowi Andrzejowi Padewskiemu oraz Senatorowi Mieczysławowi Golbie – powiedział Prezes PZPN Zbigniew Boniek.

Problem badań lekarskich dla sportowców od wielu lat był kwestią, która niepokoiła klubowych działaczy. Zgodnie z poprzednio obowiązującymi przepisami badania lekarskie powinny być przeprowadzane raz na 6 miesięcy, a uprawnionymi do orzekania byli wyłącznie lekarze medycyny sportowej. Takie zapisy sprawiały, że aby uzyskać opinię lekarską w tym zakresie, trzeba było wielokrotnie

Po kilkunastu latach starań i prób rewolucja w sprawie badań lekarskich stała się faktem.

Rozporządzeniem Ministra Zdrowia w życie wchodzi ustawa w sprawie kwalifikacji lekarzy uprawnionych do wydawania orzeczeń lekarskich o stanie zdrowia oraz zakresu i częstotliwości wymaganych badań lekarskich niezbędnych do uzyskania tych orzeczeń.

oczekiwać w długich kolejkach, dostępność do lekarzy była ograniczona do minimum. Limity NFZ były niewielkie, więc najczęściej trzeba było wydawać krocie za podbicie „kart zdrowia sportowca”.

Z uwagi na masowość uprawiania sportu, a w szczególności piłki nożnej, praktycznie w każdej wsi bądź małym czy większym miasteczku możliwość przeprowadzania badań i ich częstotliwość mogły budzić wątpliwości co do ich rzetelności i dokładności. Można się zastanawiać, czy niewielka liczba lekarzy w województwie jest w stanie przeprowadzić badania upoważniające do uprawiania sportu. Mogło być więc tak, że w wielu przypadkach zdarzało się zwykłe, masowe „podbijanie kart”.

– Kończymy z fikcją związaną z podbijaniem kart zdrowia – mówił Wiceminister Sprawiedliwości, prezentując wydrukowane rozporządzenie. – Skracamy drogę, zmniejszamy barierę do uprawiania sportu amatorskiego. Rozszerzamy katalog lekarzy uprawnionych do wydawania orzeczeń. Wreszcie udało się wcielić w życie to, o co Polski Związek Piłki Nożnej bezskutecznie od kilkunastu lat walczył – dodał Prezes Podkarpackiego ZPN Mieczysław Golba.

Najważniejsze kwestie zawarte w nowym rozporządzeniu

- ▶ badania przeprowadzane będą raz w roku,
- ▶ prawo do wydawania orzeczeń zyskuje również lekarz POZ,
- ▶ w odniesieniu do zawodników amatorów oraz osób po ukończeniu 23. r. ż. obecne przepisy nie ustanawiają wymogu przeprowadzania badań (uzyskania orzeczenia lekarskiego).

LEGENDA: PODANIE → PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING ~ STRZAŁ → BIEG BEZ PIŁKI - - - ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI - - - LINIE POMOCNICZE - - - OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ 1 → STRATA PIŁKI ★