

trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 1/2019 (144)



PROGRAM CERTYFIKACJI PZPN DLA SZKÓŁEK PIŁKARSKICH

– MIŁOWY KROK KU POPRAWIE SZKOLENIA



WWW.LACZYNASPILKA.PL/CERTYFIKACJA
NUMER INFOLINI: 732 122 222

FUTSAL

JAKO TRENING UZUPEŁNIAJĄCY
DLA PIŁKARZY NOŻNYCH

ZZA ŁAWKI NA ŁAWKĘ

JAK UEFA PRO PRZYGOTOWUJE TRENERÓW

KONSULTACJA SZKOLENIOWA REPREZENTACJI
POLSKI U17 Kobiet PRZYKŁADOWY KONSPEKT TRENINGOWY

Asystent
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



FOOT IT WITH PRECISION

DOŁĄCZ DO NAS NA NIKE.COM

Program Certyfikacji POMOŻE polskiej piłce



Poprawa szkolenia przyszłych piłkarzy i piłkarek oraz zwiększenie kontroli nad jego procesem w klubach oraz akademiach to główne cele Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, który w kwietniu ruszył pełną parą. W dłuższej perspektywie chcemy, aby projekt, dzięki wychowywaniu coraz lepszych zawodników, przyczynił się do wzrostu poziomu sportowego zarówno męskiej, jak i kobiecej reprezentacji Polski.

Jako Polski Związek Piłki Nożnej niczego nie pozostawiliśmy przypadkowi. Prace nad projektem zaczęły się ponad rok przed jego startem i byli w nie zaangażowani najlepsi fachowcy. Nie może być inaczej, kiedy chodzi o przyszłość polskiej piłki. Program ma służyć dzieciom marzącym o profesjonalnej karierze, ich rodzicom, właścicielom szkółek, a także Wam – trenerom. I to właśnie korzyści dla Was będą tymi najbardziej widocznymi.

Dzięki wsparciu rządu projekt przez trzy lata zostanie dofinansowany kwotą 130 milionów złotych, która zostanie podzielona między certyfikowane szkoły. Te będą mogły wydawać pieniądze w ramach trzech obszarów, z których dwa dotyczą bezpośrednio Waszej grupy zawodowej. Mowa o dofinansowaniu wynagrodzeń oraz o podwyższaniu kwalifikacji. Jednym z naszych podstawowych celów jest zwiększenie Waszego komfortu i satysfakcji z pracy.

Aby móc myśleć o przyznaniu gwiazdki, szkołka musi spełnić wiele kryteriów. Nadanie certyfikatu jest bowiem swoistą pieczęcią Polskiego Związku Piłki Nożnej. To gwarancja, że szkołka funkcjonuje według określonych standardów, posiada odpowiednie zaplecze i zatrudnia wykwalifikowanych szkoleniowców. Poprzeczka dla podmiotów szkolących dzieci jest zawieszona wysoko, ale uporanie się z nią przyniesie im wiele korzyści. Z certyfikowanymi szkołkami podzielimy się wiedzą, a gwiazdka nadana przez PZPN będzie jednoznaczną wskazówką dla rodziców, że dany klub lub akademia jest miejscem, do którego warto zapisać swoje dziecko.

Za nami test w postaci programu pilotażowego, który przeszliśmy pomyślnie i który pokazał nam także, na czym w szczególności powinniśmy się skupić w fazie właściwej. Tę rozpoczęliśmy w kwietniu. Do 30 czerwca szkoły mają czas na zgłaszanie się do programu. Okres wakacji będzie czasem intensywnej pracy naszych trenerów monitorujących, którzy zweryfikują każdy podmiot zakwalifikowany do programu. Certyfikaty przyznamy już we wrześniu, jednak nie będą one dane raz na zawsze. Ich ważność to dwa lata, a w tym czasie szkoły mogą spodziewać się co najmniej kilku kontroli jakości wykonywanej pracy. Wszystko we wspólnym celu – szkoleniu coraz lepszych zawodników i zawodniczek.

MACIEJ SAWICKI

Sekretarz Generalny Polskiego Związku Piłki Nożnej

W numerze

PROGRAM CERTYFIKACJI PZPN DLA SZKÓŁEK PIĘKARSKICH – MIŁOWY KROK KU POPRAWIE SZKOLENIA	6
PAULINA KAWALEC: MŁODE PIĘKARKI MAJĄ TERAZ WIELKIE MOŻLIWOŚCI. ŚWIAT STOI PRZED NIMI OTWOREM	14
ZZA ŁAWKI NA ŁAWKĘ: JAK UEFA PRO PRZYGOTOWUJE TRENERÓW	16
NA STYKU SPRAW WAŻNYCH I MOŻLIWYCH DO KONTROLOWANIA	18
„TRENER MUSI BYĆ NAJSPRAWIEDLIWSZY”, CZYLI SZKOLENIE MŁODZIEŻY OKIEM NESTORA POLSKIEGO FUTBOLU	20
FUTSAL JAKO TRENING UZUPEŁNIAJĄCY DLA PIĘKARZY NOŻNYCH	22
POTRZEBA WYKONYWANIA BADAŃ BIOMECHANICZNYCH	25
KONSULTACJA SZKOLENIOWA REPREZENTACJI POLSKI U17 KOBIEC. PRZYKŁADOWY KONSPEKT TRENINGOWY	28
ŚWIADOMOŚĆ JEST NAJWAŻNIEJSZA	31
WARTO PATRZEĆ SZERZEJ	40

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



BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI I STAŃ SIĘ CZĘŚCIĄ HISTORII POLSKIEJ PIŁKI

DOŁĄCZ DO NAS

Łączy Nas Piłka.pl



Łączy nas piłka

#Od100Lat

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

PROGRAM CERTYFIKACJI PZPN – MIŁOWY KROK

DLA SZKÓŁEK PIŁKARSKICH KU POPRAWIE SZKOLENIA



Pod koniec kwietnia, po wielomiesięcznych przygotowaniach, rozpoczął się Program Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich – innowacyjny projekt skierowany do podmiotów prowadzących szkolenie dzieci. Do 30 czerwca 2019 r. na stronie www.lacznaspilka.pl/certyfikacja można składać formularze zgłoszeniowe.

Fundamentalnymi założeniami programu są: podniesienie i ujednoczenie poziomu szkoleniowego, stałe wyznaczanie standardów pracy z młodymi zawodnikami, pomoc w ich szkoleniu, podnoszenie kompetencji fachowców dbających o sportowy i społeczny rozwój piłkarzy oraz weryfikacja szkółek piłkarskich. Dzięki Programowi Certyfikacji rodzice i dzieci grające w piłkę nożną będą mieć pewność, że szkołka piłkarska spełnia standardy szkoleniowe, jest bezpieczna, a jej kadra ma kwalifikacje niezbędne do szkolenia zawodników. Z kolei szkołka zyska przewagę rynkową poprzez prestiżowe wyróżnienie ze strony PZPN.

– Wszystkim nam zależy, by reprezentacja Polski osiągała jak najlepsze wyniki. Program Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich jest jednym

z kluczowych projektów prowadzących do tego, by tak właśnie było – podkreśla prezes PZPN Zbigniew Boniek.

W Program Certyfikacji zaangażował się polski rząd. Dzięki temu Ministerstwo Sportu i Turystyki przez 3 lata wesprze szkoły piłkarskie i ich oddziały, które uzyskają certyfikat, łączną kwotą 130 mln zł (35 mln zł w 2020 r., 45 mln zł w 2021 r., 50 mln zł w 2022 r.). Pieniądze te będą przeznaczone na: wynagrodzenie trenerów, podwyższanie ich kwalifikacji i wynajem obiektów sportowych.

– Szczęściu trzeba pomóc w sposób profesjonalny. Sądzymy, że we współpracy z PZPN, stworzymy wielką maszynę szkoleniową. Robimy ważny krok. Za 10–15 lat chcemy spełniać nasze marzenia w Lidze Mistrzów i w mistrzostwach

świata oraz Europy – powiedział, ogłaszając rządowe zaangażowanie, Prezes Rady Ministrów Mateusz Morawiecki.

O certyfikat na jednym z trzech poziomów (brązowy, srebrny, złoty) mogą się ubiegać podmioty szkolące dzieci w co najmniej jednej kategorii wiekowej z przedziału U6–U13, w okresie nie krótszym niż 2 ostatnie pełne sezony.

Certyfikaty zostaną przyznane we wrześniu 2019 r. i będą obowiązywały przez 2 sezony piłkarskie, czyli do czerwca 2021 r. Złożenie formularza, jego akceptacja oraz zakwalifikowanie do programu nie jest jednoznaczne z nadaniem certyfikatu.

PILOTAŻOWA FAZA PROJEKTU

Jednym z kluczowych etapów przygotowań do rozpoczęcia Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich była pilotażowa faza projektu.

Trwała ona od 8 lutego do 12 kwietnia 2019 r. Program pilotażowy miał na celu przedstawienie systemu zarządzania szkołką piłkarską, który służy do przejścia procesu certyfikacji, nadania kształtu jego rozwoju dzięki doświadczeniu szkółek piłkarskich oraz przetestowanie działania systemu pod kątem możliwych błędów. Rezultatem fazy pilotażowej było wyeliminowanie błędów systemowych oraz uwzględnienie uwag szkółek w regulaminie programu.

W programie pilotażowym wzięło udział 149 szkółek, których przedstawiciele w dniach 8–25 lutego gościli na specjalnych szkoleniach w siedzibie PZPN. Odbyło się 9 takich spotkań, każde trwające 8 godzin. Podczas szkolenia szczegółowo zapoznano uczestników z założeniami programu, kryteriami programu certyfikacji oraz procesem ubiegania się o certyfikat PZPN. Podczas szkolenia szkoły składały również formularze zgłoszeniowe (140 szkółek złożyło min. 1 formularz dla jednego z oddziałów szkółki piłkarskiej).

Po zakończeniu szkolenia, do 12 kwietnia, szkoły biorące udział w programie pilotażowym miały za zadanie przejść przez kolejne kroki procesu: dodawanie drużyn do oddziałów szkółek piłkarskich, potwierdzanie współpracy z członkami sztabu szkoleniowego oraz przypisywanie ich do drużyn.

KWALIFIKACJE TRENERÓW

BRĄZOWY CERTYFIKAT	SREBRNY CERTYFIKAT	ZŁOTY CERTYFIKAT
<ul style="list-style-type: none"> Trenerzy w szkółce piłkarskiej/oddziale szkółki piłkarskiej z Certyfikatem na poziomie brązowym muszą posiadać licencję trenerską Grassroots C albo wyższą lub PZPN A dla absolwentów AWF do końca okresu przejściowego (do końca roku 2019). Na każdym treningu szkółki piłkarskiej/oddziału szkółki piłkarskiej musi być min. 1 trener z licencją Grassroots C albo wyższą lub PZPN A dla absolwentów AWF, na maksymalnie 20 zawodników w grupie treningowej. Gdy grupa treningowa liczy powyżej 20 zawodników, wymagany jest dodatkowo 1 trener z licencją Grassroots C albo wyższą lub PZPN A dla absolwentów AWF na każdą kolejną rozpoczętą dwudziestkę zawodników 	<ul style="list-style-type: none"> W szkółce piłkarskiej/oddziale szkółki piłkarskiej z Certyfikatem na poziomie srebrnym, poza trenerami z licencją Grassroots C lub PZPN A dla absolwentów AWF, muszą być zatrudnieni trenerzy posiadający licencję trenerską UEFA B albo wyższą. Na każdym treningu szkółki piłkarskiej/oddziału szkółki piłkarskiej musi być min. 1 trener z licencją UEFA B albo wyższą, na pierwszych 14 zawodników. Gdy grupa treningowa liczy powyżej 14 zawodników, wymagany jest dodatkowo 1 trener z licencją Grassroots C albo wyższą lub PZPN A dla absolwentów AWF, na każdą kolejną rozpoczętą czterdziestkę zawodników 	<ul style="list-style-type: none"> W szkółce piłkarskiej/oddziale szkółki piłkarskiej z Certyfikatem na poziomie złotym, poza trenerami z licencją Grassroots C lub PZPN A dla absolwentów AWF muszą być zatrudnieni trenerzy posiadający licencję trenerską UEFA B albo wyższą. Na każdym treningu szkółki piłkarskiej/oddziału szkółki piłkarskiej musi być min. 1 trener z licencją UEFA B albo wyższą, na pierwszych 12 zawodników. Gdy grupa treningowa liczy powyżej 12 zawodników, wymagany jest dodatkowo 1 trener z licencją Grassroots C albo wyższą lub PZPN A dla absolwentów AWF, na każdą kolejną rozpoczętą dwunastkę zawodników

INFRASTRUKTURA SPORTOWA

<ul style="list-style-type: none"> Szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi wykazać, iż przez cały okres obowiązywania Certyfikatu posiada dokument uprawniający do korzystania z boiska, na którym odbywać będą się treningi: <ul style="list-style-type: none"> – kategorie wiekowe Junior G, F, E (U6–U11) – boisko przystosowane do właściwych kategorii wiekowych (min. 50 m × min. 26 m), – kategoria wiekowa Junior D (U12–U13) – boisko pełnowymiarowe lub przystosowane do właściwej kategorii wiekowej (min. 70 m × min. 45 m) 	<ul style="list-style-type: none"> Szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi wykazać, iż przez cały okres obowiązywania Certyfikatu posiada dokument uprawniający do korzystania z boiska, na którym odbywać będą się treningi: <ul style="list-style-type: none"> – kategorie wiekowe Junior G, F, E (U6–U11) – boisko przystosowane do właściwych kategorii wiekowych (min. 50 m × min. 26 m), – kategoria wiekowa Junior D (U12–U13) – boisko pełnowymiarowe lub przystosowane do właściwej kategorii wiekowej (min. 70 m × min. 45 m). Obiekty sportowe, z których korzysta szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej, muszą posiadać zaplecze sanitarne (toaleta, prysznic) oraz szatnie 	<ul style="list-style-type: none"> Szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi wykazać, iż przez cały okres obowiązywania Certyfikatu posiada dokument uprawniający do korzystania z boiska, na którym odbywać będą się treningi: <ul style="list-style-type: none"> – kategorie wiekowe Junior G, F, E (U6–U11) – boisko przystosowane do właściwych kategorii wiekowych (min. 50 m × min. 26 m), – kategoria wiekowa Junior D (U12–U13) – boisko pełnowymiarowe lub przystosowane do właściwej kategorii wiekowej (min. 70 m × min. 45 m). Obiekty sportowe, z których korzysta szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej, muszą posiadać zaplecze sanitarne (toaleta, prysznic) oraz szatnie Obiekty sportowe, z których korzysta szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej, muszą posiadać magazyn sportowy
--	---	--

Program pilotażowy pozwolił nam również zdefiniować istotne zagrożenie dla powodzenia procesu uzyskania certyfikatu w zasadniczej części programu leżące po stronie szkółek. Szczególną uwagę zwróciliśmy na autorskie programy szkoleniowe szkółek piłkarskich, które realizować mogą szkoły z gwiazdkami srebrną i złotą (szkółki z gwiazdką brązową zobligowane są do realizacji Programu Szkoleniowego PZPN na bazie programu AMO). Podczas fazy pilotażowej złożyło je 59 szkółek. Tylko 5 programów (8,5%) zostało zweryfikowanych pozytywnie. Kolejnych 25 (42,5%) zweryfikowaliśmy pozytywnie warunkowo (zostały odesłane do poprawy). 29 programów szkoleniowych (49,2%) zostało zweryfikowanych negatywnie.

PODSTAWĄ PROGRAM SZKOLENIA

Program szkolenia jest jednym z kluczowych elementów aplikacji do Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, który szkołka realizuje. W Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich wyróżniamy 2 rodzaje programów szkoleniowych:

- program szkoleniowy PZPN na podstawie Programu Szkolenia Akademii Młodych Orłów,
- autorskie programy szkoleniowe posiadane i realizowane przez szkoły piłkarskie, które spełniają założenia programu szkolenia AMO i Narodowego Modelu Gry.

Program szkoleniowy PZPN na podstawie programu szkolenia AMO jest obowiązkowy dla szkółek piłkarskich aplikujących o Brązowy Certyfikat.

Jego założenia należy dostosować do warunków w szkółce piłkarskiej, a następnie prowadzić szkolenie w oparciu na ten program przez cały okres obowiązywania certyfikatu. Program Szkoleniowy PZPN na podstawie Programu Szkolenia Akademii Młodych Orłów nie wymaga weryfikacji merytorycznej na etapie składania formularza zgłoszeniowego.

Szkołki piłkarskie aplikujące o Srebrny lub Złoty Certyfikat mogą wybrać pomiędzy programem szkoleniowym PZPN na podstawie programu szkolenia AMO albo autorskim programem szkoleniowym. Jeśli szkołka decyduje się na realizację własnego, autorskiego programu szkoleniowego, musi ten program przesłać do PZPN w wersji elektronicznej wraz z formularzem zgłoszeniowym do Programu Certyfikacji. Przesłany do PZPN autorski program szkoleniowy zostaje przekazany do jednego z ekspertów zatrudnionych przez PZPN (trener monitorujący), który oceni program szkoleniowy w oparciu na wytyczne do tworzenia programów szkoleniowych na poziomie srebrny i złoty. Zasady oceny każdego programu zostały opisane w tym samym dokumencie w części „Ewaluacja programów szkolenia podmiotów ubiegających się o Certyfikat Polskiego Związku Piłki Nożnej”.

Zgodnie z regulaminem trener monitorujący, oceniając autorki program szkoleniowy, może:

- wydać opinię pozytywną (szkołka aplikująca o Srebrny Certyfikat musi otrzymać min. 22 pkt, szkołka aplikująca o Złoty Certyfikat musi otrzymać min. 26 pkt),
- nakazać szkołce piłkarskiej/oddziałowi szkółki piłkarskiej wprowadzenie zmian do

autorskiego programu szkoleniowego (jeśli szkołka aplikująca o Srebrny Certyfikat otrzyma 16–21 pkt, a szkołka aplikująca o Złoty Certyfikat otrzyma 19–25 pkt),

- wydać opinię negatywną (jeśli szkołka aplikująca o Srebrny Certyfikat otrzyma 15 pkt lub mniej, a szkołka aplikująca o Złoty Certyfikat otrzyma 18 pkt lub mniej).

W przypadku nakazania szkółce wprowadzenia zmian do autorskiego programu szkoleniowego ma ona obowiązek przesłać do PZPN wersję poprawioną zgodnie z wytycznymi trenera monitorującego autorski program szkoleniowy w terminie 7 dni roboczych od dnia otrzymania opinii. Brak wysłania poprawionego zgodnie z instrukcjami programu lub wysłanie programu szkoleniowego, który nie został poprawiony zgodnie z instrukcjami, oznacza odrzucenie formularza zgłoszeniowego.

Wydanie negatywnej opinii w sprawie autorskiego programu szkoleniowego szkółki piłkarskiej/oddziału szkółki piłkarskiej wymaga zgodnej opinii dwóch trenerów monitorujących. Negatywna opinia na temat programu szkoleniowego oznacza odrzucenie formularza zgłoszeniowego. W takim przypadku szkołka piłkarska może ponownie wnioskiem o nadanie certyfikatu, pod warunkiem że zostaną spełnione 2 warunki. Pierwszy to termin złożenia formularza (musi to nastąpić przed 30 czerwca), drugi dotyczy obowiązku realizowania Programu Szkoleniowego PZPN na podstawie Programu Szkolenia Akademii Młodych Orłów.

Co to jest?
 Na czym polega Program Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich?
 • skierowany do podmiotów prowadzących szkolenie dzieci i młodzieży w zakresie piłki nożnej
 • cel: podniesienie i ujednolicenie poziomu szkoleniowego w szkołkach piłkarskich
 • wyznacza standardy pracy z młodymi zawodnikami oraz pomaga w ich szkoleniu
 • certyfikaty przyznawane na trzech poziomach: złotym, srebrnym i brązowym

Co z tego będę miał?
 Korzyści dla rodziców dzieci trenujących w szkołkach odznaczonych certyfikatem:
 • Ubezpieczenie dziecka na wypadek kontuzji
 • Dostęp do informacji o planie treningowym dziecka
 • Dostęp do aktualnych danych i informacji o szkółce
 • Możliwość przekazania informacji zwrotnej dotyczącej działań szkółki
 • Możliwość śledzenia kariery dziecka dzięki profilowi zawodnika
 • Dostęp do wyszukiwarki szkółek piłkarskich
 • Zwiększenie szans na grę dziecka w zawodach dzięki organizacji turniejów przez szkołkę (dotyczy gwiazdki złotej i srebrnej)
 • Gwarancja bezpieczeństwa, odpowiedniej jakości i zapewnienie standardów w obszarach:
 • kwalifikacje kadry trenerskiej
 • opieka medyczna
 • infrastruktura sportowa
 • program/dziennik treningowy
 • sprzęt treningowy
 • wymagania formalno-prawne

Kiedy działać?
 Kluczowe daty:
 Sprawdź, czy szkołka Twojego dziecka rozpoczęła już starania o certyfikat. Do 30 czerwca trwa etap składania formularzy zgłoszeniowych. Podmioty przyjęte do programu będą miały następnie czas do 14 września, aby zarejestrować swoich zawodników w systemie PZPN.



WYMAGANA LICZBA DRUŻYN

<ul style="list-style-type: none"> • Szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi zgłosić min. 1 drużynę piłkarską* prowadzoną zgodnie z wytycznymi Unifikacji PZPN, w kategorii wiekowej Junior G/F/E/D (U6–U13). • Drużyna piłkarska składa się z min. 10 zawodników 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi zgłosić min. 4 drużyny piłkarskie* prowadzone zgodnie z wytycznymi Unifikacji PZPN, w kategorii wiekowej Junior G/F/E/D (U6–U13), w co najmniej 3 z ww. kategorii wiekowych. • Drużyna piłkarska składa się z min. 10 zawodników 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi zgłosić min. 4 drużyny piłkarskie* prowadzone zgodnie z wytycznymi Unifikacji PZPN, w kategorii wiekowej Junior G/F/E/D (U6–U13), w co najmniej po jednej w każdej z ww. kategorii wiekowych. • Drużyna piłkarska składa się z min. 10 zawodników
--	--	---

PARTYCYPACJA

<ul style="list-style-type: none"> • Wszyscy zawodnicy uczestniczący w zajęciach treningowych szkółki piłkarskiej muszą być zarejestrowani w elektronicznej bazie zawodników PZPN. • Szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi prowadzić listę obecności na każdych zajęciach treningowych 	<ul style="list-style-type: none"> • Wszyscy zawodnicy uczestniczący w zajęciach treningowych szkółki piłkarskiej muszą być zarejestrowani w elektronicznej bazie zawodników PZPN. • Szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi prowadzić listę obecności na każdych zajęciach treningowych. • Szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej ma obowiązek zorganizowania lub współorganizowania turnieju co najmniej na poziomie lokalnym (gmina/dzielnica) dla min. 4 drużyn spoza szkółki piłkarskiej co najmniej raz podczas okresu obowiązywania Certyfikatu 	<ul style="list-style-type: none"> • Wszyscy zawodnicy uczestniczący w zajęciach treningowych szkółki piłkarskiej muszą być zarejestrowani w elektronicznej bazie zawodników PZPN. • Szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi prowadzić listę obecności na każdych zajęciach treningowych oraz na meczach kontrolnych. • Szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej ma obowiązek zorganizowania lub współorganizowania turnieju co najmniej na poziomie regionalnym (powiat/województwo) dla min. 6 drużyn spoza szkółki piłkarskiej co najmniej raz podczas okresu obowiązywania Certyfikatu
---	---	---

INFORMACJE O SZKÓŁCE PIŁKARSKIEJ

<ul style="list-style-type: none"> • Szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej ma obowiązek utrzymywania aktualnych informacji o szkółce (nazwa, lokalizacja, liczba drużyn, kadra szkoleniowa, harmonogram treningów) na min. 3 miesiące w przód na oficjalnym portalu PZPN LaczyNasPilka.pl 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej ma obowiązek utrzymywania aktualnych informacji o szkółce (nazwa, lokalizacja, liczba drużyn, kadra szkoleniowa, harmonogram treningów) na min. 6 miesięcy w przód na oficjalnym portalu PZPN LaczyNasPilka.pl. • Szkołka piłkarska ma obowiązek prowadzenia własnej strony internetowej oraz eksponowania informacji o przyznanych szkółce piłkarskiej/oddziałowi szkółki piłkarskiej Certyfikacie PZPN na stronie startowej 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkołka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej ma obowiązek utrzymywania aktualnych informacji o szkółce (nazwa, lokalizacja, liczba drużyn, kadra szkoleniowa, harmonogram treningów) na min. 6 miesięcy w przód na oficjalnym portalu PZPN LaczyNasPilka.pl. • Szkołka piłkarska ma obowiązek prowadzenia własnej strony internetowej oraz eksponowania informacji o przyznanych szkółce piłkarskiej/oddziałowi szkółki piłkarskiej Certyfikacie PZPN na stronie startowej
--	--	--

Regionalni Specjaliści DS. ROZWOJU PIŁKI AMATORSKIEJ

1 Marek Safanów marek.safanow@pzpn.pl tel.: 501 556 982 ZACHODNIO-POMORSKIE	2 Dawid Kręcki dawid.krecki@pzpn.pl tel.: 501 557 158 POMORSKIE	3 Tomasz Zahorski tomasz.zahorski@pzpn.pl tel.: 510 877 338 WARSZAWSKO-MAZURSKIE	4 Hubert Siejewicz hubert.siejewicz@pzpn.pl tel.: 501 556 953 PODLASKIE	5 Daniel Sienkiewicz daniel.sienkiewicz@pzpn.pl tel.: 510 877 262 LUBUSKIE	6 Łukasz Nowak lukasz.nowak@pzpn.pl tel.: 510 877 149 WIELKOPOLSKIE	7 Damian Stodólny damian.stodolny@pzpn.pl tel.: 501 556 959 KJAWWSKO-POMORSKIE	8 Paweł Kassyk pawel.kassyk@pzpn.pl tel.: 510 877 264 MAZOWIECKIE	9 Maciej Wątróbka maciej.watrobka@pzpn.pl tel.: 501 557 116 LUBELSKIE	10 Przemysław Sieradziński przemyslaw.sieradzinski@pzpn.pl tel.: 501 556 496 DOLNOŚLĄSKIE	11 Paweł Bzdęga pawel.bzdega@pzpn.pl tel.: 501 557 456 OPOLSKIE	12 Arkadiusz Noga arkadiusz.noga@pzpn.pl tel.: 510 877 371 ŁÓDZKIE	13 Łukasz Nieużyła lukasz.nieuzyla@pzpn.pl tel.: 501 556 752 ŚLĄSKIE	14 Magdalena Pawlik magdalena.pawlik@pzpn.pl tel.: 501 557 148 ŚWIĘTOKRZYSKIE	15 Paweł Palusiński pawel.palusiński@pzpn.pl tel.: 501 557 472 MAŁOPOLSKIE	16 Marcin Król marcin.krol@pzpn.pl tel.: 501 557 789 PODKARPACKIE
---	---	--	---	--	---	--	---	---	---	---	--	--	---	--	---

Jeżeli szkoła piłkarska otrzyma Certyfikat PZPN, w czasie jego obowiązywania PZPN będzie kontrolował szkoły piłkarskie w trakcie niezapowiedzianych wizyt monitorujących, weryfikując, czy program szkoleniowy, którego realizację zadeklarowała szkoła, jest realizowany poprawnie. Zakres wizyty monitorującej określa regulamin.

ROLA REGIONALNYCH SPECJALISTÓW DS. ROZWOJU PIŁKI AMATORSKIEJ

Program Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich to jeden z największych projektów Polskiego Związku Piłki Nożnej – w kulminacyjnym momencie będzie przy nim pracowało blisko 150 osób. Wśród nich są Regionalni Specjaliści ds. Rozwoju Piłki Amatorskiej, zaangażowani w pracę nad programem od ponad roku. Poniżej wyjaśniamy, kim są osoby zatrudnione na tym stanowisku, czym się zajmują i jaka jest ich rola w kluczowym w zakresie szkolenia przyszłych piłkarzy i piłkarek projekcie.

Stanowisko Regionalnego Specjalisty ds. Rozwoju Piłki Amatorskiej powstało w ubiegłym roku w związku z wdrażaniem przez Polski Związek Piłki Nożnej strategii wzrostu partycypacji (aktywnego udziału społeczeństwa) w piłce nożnej na poziomie amatorskim (grassroots). PZPN zatrudnił 16 osób, a każda z nich odpowiada w swoim

województwie za wspieranie procesów zmierzających do zwiększenia liczby osób grających w piłkę nożną. Pracownicy Związku odpowiadają w regionach m.in. za inwentaryzację wszystkich obiektów nadających się do zajęć piłkarskich, budowanie relacji z organizatorami zawodów piłkarskich oraz ich wspieranie, m.in. poprzez pomoc w ubieganiu się o Patronat PZPN Grassroots „Piłka dla wszystkich”.

Regionalni specjaliści odgrywają również bardzo istotną rolę w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich. To oni stanowią pierwszą linię pomocy dla osób zainteresowanych programem i udzielają im informacji na temat:

- składania formularzy zgłoszeniowych o przyznanie certyfikatu,
- rejestrowania zawodników w szkółce,
- kryteriów certyfikacji,
- sposobu, w jaki należy przygotować program szkoleniowy szkoły,
- przygotowania dokumentów szkoły na wizytę kontrolną,
- zasad przyznawania, odbierania i wygaszania certyfikatów,
- najważniejszych terminów w Programie Certyfikacji.

Poza funkcją informacyjną regionalni specjaliści mają także szereg innych obowiązków związanych z certyfikowaniem szkółek. Jednym z nich

jest weryfikacja obiektów piłkarskich, na których trenuje dana szkoła i wprowadzanie ich do bazy obiektów tworzonej przez PZPN. Wojewódzcy przedstawiciele Związku sprawdzają również dokumenty szkoły rejestrującej się jako nowy podmiot w systemie extranet. To do nich należy weryfikacja, czy dany wniosek spełnia wszystkie warunki formalne oraz czy osoba składająca wniosek ma odpowiednie uprawnienia do działania w imieniu szkoły. Oprócz weryfikacji wniosku regionalni specjaliści sprawdzają też, czy sama szkoła spełnia kryteria podmiotowe przystąpienia do programu. W kolejnych etapach projektu osoby te będą wchodziły w skład zespołu Polskiego Związku Piłki Nożnej, który będzie odpowiedzialny za wizyty kontrolne w certyfikowanych szkołkach oraz audyt roczny, przeprowadzany w każdej z nich.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich lub innego zagadnienia z zakresu piłki w wydaniu amatorskim – skontaktuj się z naszym przedstawicielem w Twoim województwie.

KORZYŚCI Z POSIADANIA CERTYFIKATU

Braźowa, srebrna lub złota gwiazdka, która zostanie przyznana szkółce, będzie informacją dla rodzica, że zapisując tam swoje dziecko, podjął właściwą decyzję.

Co to jest?
Na czym polega Program Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich?

- skierowany do podmiotów prowadzących szkolenie dzieci i młodzieży w zakresie piłki nożnej
- cel: podniesienie i ujednoczenie poziomu szkoleniowego w szkołkach piłkarskich
- wyznacza standardy pracy z młodymi zawodnikami oraz pomaga w ich szkoleniu
- certyfikaty przyznawane na trzech poziomach: złotym, srebrnym i brązowym

Co z tego będę miał?
Korzyści dla właścicieli szkółek odznaczonych certyfikatem:

- uzyskanie przewagi rynkowej dzięki współpracy z Polskim Związkiem Piłki Nożnej
- dołączenie do elitarnego grona miejsc najlepiej rozwijających piłkarskie umiejętności dzieci i młodzieży
- bezpłatny dostęp do materiałów i narzędzi szkoleniowych PZPN
- możliwość uzyskania dofinansowania do wynagrodzeń trenerów, podwyższania ich kwalifikacji oraz wynajmu obiektów sportowych
- ułatwienie pozyskiwania najlepszej kadry trenerskiej (wizerunek pracodawcy) i w konsekwencji naboru większej liczby zawodników
- karta przetargowa w negocjacjach z partnerami, sponsorami i samorządami
- mobilizacja do dalszego rozwoju

Kiedy działać?
Kluczowe daty:

- składanie formularzy zgłoszeniowych: 23.04 - 30.06.2019
- akceptacja ostatnich formularzy zgłoszeniowych: połowa lipca 2019
- zakończenie rejestracji zawodników w szkołkach: 14.09.2019
- nadawanie certyfikatów: 1 - 30.09.2019

Dowiedz się więcej na: www.laczynaspilka.pl/certyfikacja

PROGRAM SZKOLENIOWY

BRĄZOWY CERTYFIKAT	SREBRNY CERTYFIKAT	ZŁOTY CERTYFIKAT
<p>• Szkoła piłkarska/oddział szkoły piłkarskiej musi realizować założenia programu szkoleniowego Akademii Młodych Orłów</p>	<p>• Szkoła piłkarska/oddział szkoły piłkarskiej musi realizować założenia programu szkoleniowego Akademii Młodych Orłów albo posiadać i realizować autorski program szkoleniowy spełniający założenia programu szkolenia Akademii Młodych Orłów i Narodowego Modelu Gry, który spełnia następujące wytyczne: – Program musi zawierać: ogólne cele szkoleniowe dla każdej kategorii wiekowej, szczegółowe cele szkoleniowe na 3 mies. w przód (struktura zajęć – tygodniowa, 2-tygodniowa, miesięczna lub inna), regulamin Szkołki, 4-miesięczny harmonogram treningowy i meczowy/turniejowy. – Dziennik treningowy: wymagany dla każdego zespołu z informacjami na temat ewidencji zawodników (dane teleadresowe), terminów ważności badań lekarskich, listy obecności zawodników na zajęciach, wyników testów piłkarsko-motorycznych, statystyk z zawodów, wykazu kontuzji/chorób, tematów zajęć treningowych na min. 1 tydzień w przód</p>	<p>• Szkoła piłkarska/oddział szkoły piłkarskiej musi realizować założenia programu szkoleniowego Akademii Młodych Orłów albo posiadać i realizować autorski program szkoleniowy spełniający założenia programu szkolenia Akademii Młodych Orłów i Narodowego Modelu Gry, który spełnia następujące wytyczne: – Program musi zawierać: ogólne cele szkoleniowe dla każdej kategorii wiekowej, szczegółowe cele szkoleniowe na 6 mies. w przód (struktura zajęć – tygodniowa, 2-tygodniowa, miesięczna, inna), regulamin Szkołki, 6-miesięczny harmonogram treningowy i meczowy/turniejowy. – Dziennik treningowy: wymagany dla każdego zespołu z informacjami na temat ewidencji zawodników (dane teleadresowe), terminów ważności badań lekarskich, listy obecności zawodników na zajęciach, wyników testów piłkarsko-motorycznych, statystyk z zawodów, wykazu kontuzji/chorób, tematów zajęć treningowych na min. 1 tydzień w przód</p>

OPIEKA MEDYCZNA

<p>• Szkoła piłkarska/oddział szkoły piłkarskiej musi posiadać oświadczenie rodzica o zgodzie na uczestnictwo dziecka w zajęciach sportowych w szkółce oraz braku przeciwwskazań medycznych do uprawiania sportu</p>	<p>• Szkoła piłkarska/oddział szkoły piłkarskiej musi posiadać oświadczenie rodzica o zgodzie na uczestnictwo dziecka w zajęciach sportowych w szkółce oraz braku przeciwwskazań medycznych do uprawiania sportu.</p> <p>• Szkoła piłkarska/oddział szkoły piłkarskiej zobowiązany jest do przeprowadzenia testów motorycznych na podstawie ćwiczeń przygotowanych przez PZPN co najmniej raz na semestr.</p> <p>• Szkoła piłkarska/oddział szkoły piłkarskiej zobowiązane są do posiadania badań lekarskich wszystkich zawodników, wykonanych na podstawie bilansu zdrowia przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 27 lutego 2019</p>	<p>• Szkoła piłkarska/oddział szkoły piłkarskiej zobowiązane są do posiadania badań lekarskich wszystkich zawodników, wykonanych na podstawie bilansu zdrowia przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 27 lutego 2019</p> <p>• Szkoła piłkarska/oddział szkoły piłkarskiej muszą posiadać stałą współpracę z lekarzem medycyny sportowej oraz fizjoterapeutą</p>
--	--	---

Szkółki z nadanym przez PZPN certyfikatem to elita. By uzyskać brązową, srebrną lub złotą gwiazdkę, trzeba spełnić wiele kryteriów kluczowych z punktu widzenia rodziców młodych piłkarzy i piłkarki. Dokument ten to potwierdzenie najwyższych standardów, bezpieczeństwa oraz odpowiedniej jakości szkolenia.

Wszystkie dzieci szkolące się w certyfikowanych szkołkach muszą być objęte profesjonalną opieką medyczną oraz ubezpieczeniem na wypadek kontuzji. To niezwykle istotne w przypadku poważniejszych urazów, których leczenie oraz późniejsza rehabilitacja młodego sportowca mogą nadszarpnąć domowy budżet. Ubezpieczenie znacznie zmniejsza takie ryzyko.

Treningi w certyfikowanej szkółce to także gwarancja zajęć pod okiem wykwalifikowanej kadry szkoleniowej, bezpiecznej infrastruktury i zapewnienia dzieciom odpowiedniego sprzętu treningowego.

Program Certyfikacji daje rodzicom dostęp do wyszukiwarki szkółek, które mogą pochwalić się certyfikatem oraz możliwość przekazania informacji zwrotnej dotyczącej działań danego podmiotu szkoleniowego. Dzięki systemowi informatycznemu przeznaczonemu do administrowania szkołką rodzice mogą na bieżąco pozyskiwać informacje o planie treningów swojego dziecka oraz śledzić karierę swojego dziecka dzięki profilowi zawodnika. Młodzi zawodnicy trenujący w szkółce wyróżnionej srebrną lub złotą gwiazdką mają też większe szanse na grę. Szkółki

takie są bowiem zobowiązane do organizowania turniejów.

Program Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich to przede wszystkim pewność, że dziecko trenuje w najlepszych warunkach.

W celu utrzymania najwyższych standardów organizacyjnych i szkoleniowych Program Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich nakłada na szkółki piłkarskie wiele obowiązków oraz wymagań w celu spełnienia warunków otrzymania Certyfikatu PZPN. Po uzyskaniu Certyfikatu PZPN szkołka piłkarska musi przestrzegać warunków i kryteriów programu, by utrzymać Certyfikat przez cały okres, na który został przyznany. Nadzór nad certyfikowanymi szkołkami piłkarskimi sprawuje PZPN poprzez zespół osób monitorujących szkółki piłkarskie. Wizyty kontrolne w szkołkach PZPN przeprowadza z własnej inicjatywy w dowolnie wybranym momencie, jednak ważnym czynnikiem, który może wpłynąć na przeprowadzenie kontroli, mogą być uwagi i zgłoszenia rodziców dzieci trenujących w certyfikowanych szkołkach piłkarskich. Jeżeli rodzice zauważą odstępstwa od zasad oraz kryteriów, jakie powinny być spełnione przez certyfikowaną szkołkę piłkarską, mają prawo zgłosić swoje uwagi do PZPN pod adres e-mail wsparcie@pzpn.pl. Zgłoszenia pozostają anonimowe. Nadesłane uwagi i zgłoszenia zostaną uważnie sprawdzone przez osoby monitorujące w czasie wizyt kontrolnych w szkółce piłkarskiej lub mogą nawet stać się bezpośrednim powodem wysłania osoby monitorującej na kontrolę.

Jakie uwagi mogą zgłaszać rodzice do PZPN?

- Czy moje dziecko zostało potwierdzone w szkółce piłkarskiej i przypisane do drużyny.
- Czy w zajęciach treningowych uczestniczy odpowiednia dla poziomu Certyfikatu PZPN liczba dzieci w stosunku do liczby trenerów prowadzących zajęcia.
- Czy trener lub trenerzy, którzy prowadzą zajęcia na treningu są członkami sztabu szkoleniowego drużyny i czy posiadają odpowiednie licencje.
- Czy trening odbywa się na boisku wcześniej wskazanym przez administratora szkółki.
- Czy trenerzy sprawdzają obecność na zajęciach.
- Czy zajęcia odbywają się punktualnie i w określonym przedziale czasowym.
- Czy szkołka uprzedza rodziców o zmianach miejsca lub godziny treningów, zmiany trenerów prowadzących zajęcia z odpowiednim wyprzedzeniem czasowym.
- Czy szkołka udostępniła zawodnikom sprzęt treningowy zgodnie z wymaganiami programu certyfikacji.
- Czy zawodnicy mają dostęp do szatni i zaplecza sanitarnego w czasie treningów.
- Czy w przypadku kontuzji lub drobnych urazów szkołka zapewnia zawodnikom dostęp do lekarza medycyny sportowej i fizjoterapeuty (w przypadku szkółek ze złotym certyfikatem).
- Inne naruszenia regulaminu.

Oczywiście wiele korzyści związanych z uzyskaniem Certyfikatu osiągną też właściciele szkółek.

Odnaczenie gwiazdką na jednym z trzech poziomów będzie dla szkółki równoznaczne z uzyskaniem przez nią przewagi rynkowej wynikającej ze współpracy z PZPN. Certyfikaty będą nadawane przez krajową Federację wyłącznie po spełnieniu przez szkółkę (lub jej oddział) ściśle określonych kryteriów. Sprostanie wymaganiom zagwarantuje, że dany podmiot prowadzi szkolenie o odpowiedniej jakości i znajduje się w gronie najlepszych miejsc do rozwijania piłkarskich umiejętności dla dzieci i młodzieży. To dla całego środowiska sygnał, że szkołka spełnia standardy szkoleniowe, jest bezpieczna, a jej kadra odpowiednio wykwalifikowana.

Dzięki zaangażowaniu polskiego rządu przez 3 lata projekt zostanie dofinansowany łączną kwotą 130 mln zł. Szkółki i ich oddziały będą mogły przeznaczyć dofinansowanie (którego wysokość będzie uzależniona od koloru przyznanej gwiazdki oraz liczby certyfikowanych podmiotów) na wynagrodzenia trenerów, podwyższenie ich kwalifikacji oraz wynajem obiektów sportowych. Szkółki będą zatem mogły zadbać o rozwój już zatrudnionych szkoleniowców, a dodatkowa pula środków na pensje da im szansę na łatwiejsze pozyskiwanie najlepszej kadry trenerskiej dostępnej na rynku. To z kolei może przełożyć się na zwiększenie liczby trenerów, a w konsekwencji również szerszy nabór zawodników do szkółki.

Uzyskanie certyfikatu umożliwi też szkółce bezpłatny dostęp do materiałów i narzędzi szkoleniowych tworzonych przez trenerów zatrudnionych w Polskim Związku Piłki Nożnej. Baza wiedzy, nad rozwojem której stale pracują fachowcy zatrudnieni w Federacji, będzie dla pracowników certyfikowanego podmiotu dostępna za pośrednictwem bezpłatnego systemu informatycznego pozwalającego na zarządzanie nie tylko procesami szkoleniowymi, ale także kwestiami administracyjnymi szkółki. Skorzysta na tym szkołka (która otrzyma wsparcie w zakresie tworzenia programu szkoleniowego i prowadzenia działalności), trenerzy w niej zatrudnieni (mogący od tej pory czerpać z zasobów przygotowywanych przez najlepszych polskich specjalistów) oraz sami zawodnicy (szkolący się wg założeń z Narodowego Modelu Gry).

Odnaczenie certyfikatem może być dla właścicieli szkółek także kartą przetargową w negocjacjach z partnerami, sponsorami oraz samorządami. Dla przyszłych kontrahentów certyfikat nadany przez PZPN będzie potwierdzeniem, że szkołka została pozytywnie zweryfikowana na wielu płaszczyznach, a dzieci i młodzież uczęszczające do niej na zajęcia mają stworzone optymalne warunki do dalszego piłkarskiego rozwoju.

WYMAGANIA FORMALNO-PRAWNE

BRĄZOWY CERTYFIKAT	SREBRNY CERTYFIKAT	ZŁOTY CERTYFIKAT
<p>Szkółka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi przedstawić do wglądu przy wizycie kontrolnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktualne zaświadczenia o niekaralności każdego trenera szkółki piłkarskiej/oddziału szkółki piłkarskiej (z Krajowego Rejestru Karnego oraz Rejestru z dostępem ograniczonym). • Potwierdzenie prowadzenia szkolenia dzieci w co najmniej jednej kategorii wiekowej Junior G – Junior D (U6–U13) w okresie nie krótszym niż przez ostatnie 2 pełne sezony 	<p>Szkółka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi przedstawić do wglądu przy wizycie kontrolnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktualne zaświadczenia o niekaralności każdego trenera szkółki piłkarskiej/oddziału szkółki piłkarskiej (z Krajowego Rejestru Karnego oraz Rejestru z dostępem ograniczonym). • Potwierdzenie prowadzenia szkolenia dzieci w co najmniej jednej kategorii wiekowej Junior G – Junior D (U6–U13) w okresie nie krótszym niż przez ostatnie 2 pełne sezony 	<p>Szkółka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi przedstawić do wglądu przy wizycie kontrolnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktualne zaświadczenia o niekaralności każdego trenera szkółki piłkarskiej/oddziału szkółki piłkarskiej (z Krajowego Rejestru Karnego oraz Rejestru z dostępem ograniczonym). • Potwierdzenie prowadzenia szkolenia dzieci w co najmniej jednej kategorii wiekowej Junior G – Junior D (U6–U13) w okresie nie krótszym niż przez ostatnie 2 pełne sezony. • Potwierdzenie właścicielstwa/formy prawnej. • Oświadczenie o niezaleganiu z podatkami i składkami przez właściciela szkółki piłkarskiej. • Zatrudnioną osobę do zarządzania działaniami szkółki piłkarskiej

WYMAGANIA DOTYCZĄCE SPRZĘTU TRENINGOWEGO

<p>Szkółka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi posiadać:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Min. 1 piłkę na zawodnika na treningu. • Bramki o rozmiarze zgodnym z wytycznymi Unifikacji PZPN dla danej kategorii wiekowej. • Piłki o rozmiarze zgodnym z wytycznymi Unifikacji PZPN dla danej kategorii wiekowej. • Pozostały sprzęt treningowy: stożki, pachołki, oznaczniki, min. 2 minibranki 	<p>Szkółka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi posiadać:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Min. 1 piłkę na zawodnika na treningu. • Bramki o rozmiarze zgodnym z wytycznymi Unifikacji PZPN dla danej kategorii wiekowej. • Piłki o rozmiarze zgodnym z wytycznymi Unifikacji PZPN dla danej kategorii wiekowej. • Pozostały sprzęt treningowy: stożki, pachołki, oznaczniki, min. 2 minibranki 	<p>Szkółka piłkarska/oddział szkółki piłkarskiej musi posiadać:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Min. 1 piłkę na zawodnika na treningu. • Bramki o rozmiarze zgodnym z wytycznymi Unifikacji PZPN dla danej kategorii wiekowej. • Piłki o rozmiarze zgodnym z wytycznymi Unifikacji PZPN dla danej kategorii wiekowej. • Pozostały sprzęt treningowy: stożki, pachołki, oznaczniki, min. 2 minibranki. • Jednakowe stroje treningowe
---	---	---



Więcej informacji na temat Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich można znaleźć na stronie: www.laczynaspilka.pl/certyfikacja. Ewentualne pytania dotyczące programu można kierować do Działu Wsparcia PZPN: wsparcie@pzpn.pl, tel. 732 122 222.



Młode piłkarki

Świat stoi

mają teraz wielkie możliwości.

przed nimi otworem



– Chciałabym nauczyć moje zawodniczki dobrego podejścia do treningu, intensywności, ciężkiej i systematycznej pracy. Stawiania sobie wysokich celów i dążenia do ich spełnienia – mówi **Paulina Kawalec**, nowa selekcyjona kobiecej reprezentacji Polski do lat 15. Opowiada także o tym, co jest kluczem w pracy z tak młodymi piłkarkami, a także jak zmienił się żeński futbol od momentu, gdy sama grała w Ekstralidze.

- **Została Pani trenerką kobiecej reprezentacji do lat 15. Czy jest jakieś jedno szczególne zadanie, które chce Pani zrealizować jako pierwsze?**

Zacznę od tego, że objęcie tego stanowiska, z czego jestem bardzo zadowolona, na pewno pozwoli mi kontynuować to, co przez dwa lata wypracowałyśmy z Patrycją Jankowską, której byłam asystentką. Myślę, że na moją pracę wpłyną też ustalenia, do jakich dojdziemy wspólnie z koordynatorką Niną Patalon. Ta funkcja jest dla mnie szansą jako dla trenerki. To wyróżnienie, a także spełnienie marzenia o byciu blisko reprezentacji Polski. Mam nadzieję, że ta praca, ale i współpraca z innymi kadrami ułoży się bardzo dobrze. To właśnie jest jednym z moich celów: by wiele zawodniczek z reprezentacji U15 w najbliższym czasie trafiło najpierw do kadry U17, a później U19. Bardzo bym tego chciała.

- **Plusem tego, że była Pani asystentką poprzedniej trenerki, jest na pewno to, że dobrze zna Pani zawodniczki, które będzie prowadzić.**

Oczywiście. Przez 2 lata naszej pracy miałyśmy 3 roczniki. Rocznik 2004 skończył już co prawda swoją przygodę ze mną i tą kadrami, ale zawodniczki urodzone w 2005 i 2006 roku będą powoli wchodzić do kadry. Niektóre z nich rzeczywiście są mi znane, lepiej lub gorzej, ale coś o sobie wiemy. Trzeba pamiętać, że powołania nie biorą się z kosmosu. My te wszystkie piłkarki na bieżąco monitorujemy. Mamy Letnią i Zimową Akademię Młodych Orłów, a 25 marca ruszyła wiosenna edycja tego projektu, gdzie pracowało 40 zawodniczek wyłącznie z rocznika 2005. To dla mnie ogromna pomoc przy późniejszym wyborze dwudziestki piątki, która będzie regularnie uczestniczyła przez najbliższy rok w konsultacjach szkoleniowych i występowała w meczach towarzyskich.

- **Są takie zawodniczki, na których chce Pani oprzeć swoją reprezentację?**

Nie chcę wskazywać na konkretne nazwiska, ale jest kilka zawodniczek, które mocno się wyróżniają i które, jako młodsze rocznikowo piłkarki, już rok temu jeździły na kadrę. Myślę, że to one będą tymi wiodącymi dla reprezentacji U15, bo wiedzą już, co i jak. Do nich dołączą oczywiście piłkarki, które również były już pod naszą opieką w Akademii Młodych Orłów. Liczę na to, że dobrze wkomponują się w drużynę i razem będzie mogły stworzyć coś konstruktywnego.

- **Te piłkarki są na etapie, który może mocno zaważyć na ich dalszej przyszłości. Co jest kluczowe w pracy z tak młodymi zawodniczkami?**

Jest wiele elementów, na które trzeba zwrócić uwagę. Duży wpływ ma praca wykonywana w klubach, a ta bywa różna. Nie chcę, broń

Boże, oceniać klubów, ale każdy trener zwraca uwagę na co innego. To bardzo indywidualna sprawa. W kadrze chcemy postawić na grę zespołową, naukę współpracy na boisku, grupowych i indywidualnych działaniach oraz komunikacji. Ważna będzie dla nas także gra piłką. Nie możemy, a przede wszystkim brakuje nam czasu, aby skupiać się na zgrupowaniach na innych elementach, to należy do klubu. My musimy wybrać te najlepsze piłkarki, które już to mają i spełniają nasze oczekiwania. Później trzeba to przełożyć na grę w kadrze, pamiętając przy tym, że nie mamy zbyt wielu meczów towarzyskich w roku, bo są to 2–3 spotkania. Naszym zadaniem jest selekcja, która pozwoli tym młodym piłkarkom przejść do kolejnych reprezentacji.

- **Gdyby spojrzęła Pani wstecz i porównała możliwości, jakie miała, gdy zaczynała swoją przygodę z piłką, z tym, co teraz mają młode zawodniczki, co się zmieniło?**

Szczerze? Wszystko! Gdy ja zaczynałam grać w piłkę, kobiece drużyny piłkarskie praktycznie nie istniały. Nie było turniejów dla dziewczyn takich jak np. „Z podwórka na stadion”, Centralna Liga Juniorów, rozgrywek młodziczek, orliczek czy kadr wojewódzkich. Ta nasza piłka, małymi kroczkami, ale idzie do przodu. Myślę, że przed zawodniczkami, które zaczynają grać teraz lub grają od kilku lat, są wielkie możliwości. Świat stoi przed nimi otworem. To, co je czeka, jest tym, czego nam brakowało. Oprócz tego, kiedyś w piłkę grało znacznie mniej dziewczyn. Gdybym wtedy, na miejscu trenera, miała wybrać 25 zawodniczek do kadry U16 czy U18, byłoby to bardzo trudne. Teraz ta liczba co roku się zwiększa. Szkoleniowcy mają wybór, który moim zdaniem z roku na rok będzie coraz większy, a zarazem trudniejszy. Mam nadzieję, że ilość przełoży się na jakość.

- **Oprócz bycia selekcyjona, na co dzień pracuje Pani też w Górniku Łęczna. Zamierza Pani łączyć te dwie funkcje?**

Na ten moment tak. Mam swoje zobowiązania i nie mogę, a także nie chcę zostawić klubu. Kto wie, może w przyszłości będę w Górniku w innej roli. Cieszę się z reprezentacji, ale nie zamierzam też rezygnować z innych rzeczy, które sprawiają mi przyjemność, a tak jest z pracą w Łęcznej, przynajmniej do momentu, gdy nie koliduje to z obowiązkami trenera kadry.

- **W Górniku szkoli Pani nie dziewczynki, lecz chłopców (U13). Czym więc różni się praca z dziewczynkami od pracy z chłopcami?**

Z piłki męskiej bardzo wiele wyciągam. Dużo rzeczy mogę przełożyć na swoją kategorię wiekową w kadrze kobiecej. Co do umiejętności, jest to kwestia indywidualna. Głównej różnicy natomiast upatrywałabym w charakterze. Dziewczynki mają niestety mniej pewności siebie. Wydaje mi się, że wynika to z tego, że kobieca piłka w Polsce nie jest aż tak rozpowszechniona, popularna. Z tego też powodu zawodniczki często traktują futbol jako zabawę, pasję. Chłopcy zaś wiedzą od razu, że w przyszłości chcą być piłkarzami, zarabiać na tym pieniądze. Mają taki cel i w tym kierunku idą.

- **Można powiedzieć, że w pewnym sensie jest Pani w niszy, gdyż kobiet pracujących na stanowisku szkoleniowca jest znacznie mniej niż mężczyzn. Pani zdaniem trudniej jest być trenerką niż trenerem?**

Uważam, że w męskiej piłce kobieta trenerka może zostać szybciej zauważona, a być może i doceniona. W przypadku żeńskiego futbolu trudniej się dostać w klubowe struktury. Są ludzie, trenerzy, prezesi, którzy na swoich stanowiskach są od lat i nieczęsto chcą zatrudnić kogoś nowego, bo mają określoną wizję. Może jednak przyjdzie taki czas, że kobiet trenerek, pracujących czy to z dziewczynami, czy chłopcami, będzie więcej. Tak powinno być, a już na pewno powinno być więcej kobiet w sztabach szkoleniowych.

- **Powiedziała Pani, że młode piłkarki mają teraz wielkie możliwości. Pod względem poziomu gry nasza piłka przez lata też się zmieniła?**

Oj tak. Najlepszym dowodem jest to, co zrobiła ostatnio na Algarve Cup seniorska reprezentacja (Polki po wygranej z Hiszpanią i Holandią, a także przegranej w finale z Norwegią zajęły drugie miejsce w turnieju – przyp. red.). To znak, że wykonaliśmy krok naprzód. Oby takich kroków było jak najwięcej, w każdej z kadr. Potrzeba nam zwycięstw z silniejszymi przeciwnikami i dotyczy to zarówno reprezentacji młodzieżowych, jak i reprezentacji A.

- **Skoro jesteśmy już przy seniorkach... Ma Pani na co dzień czas, by oglądać mecze, Ekstraligę?**

Może to dziwnie zabrzmieć, ale w zasadzie przestałam oglądać męski futbol. Więcej czasu poświęcam na obserwację młodzieżowego futbolu żeńskiego. Natomiast nasza ekstraligowa piłka, w którą przecież przez tyle lat sama grałam, jest nadal obecna w moim życiu. Na bieżąco śledzę wyniki, a gdy mogę, pojawiam się na stadionie. Jestem ciekawa, jak rozstrzygną się kolejne potyczki, szczególnie pomiędzy najsilniejszą trójką.

- **Grała Pani zarówno w Czarnych Sosnowiec, jak i Górniku Łęczna. To dwie ekipy, które walczą o najwyższe cele. Sercem jest Pani za którąś z nich?**

Chciałabym, żeby mistrzostwo zdobył zespół, który ma aktualnie większe możliwości i jest w stanie więcej osiągnąć nie tylko w Polsce, ale także, a może przede wszystkim, w Europie. To, co jest tu i teraz, to za mało. Przekonał się o tym Górnik, który sezon temu wygrał przecież naszą ligę, ale nie udało mu się awansować do Ligi Mistrzów. Niech więc po tytuł sięgnie ten, który na ten moment może zrobić więcej.

- **Pani doświadczenie piłkarskie i trenerskie jest bardzo duże. Jaką najważniejszą wartość chciałaby Pani przekazać swoim młodym kadrowiczkom?**

Chciałabym je nauczyć dobrego podejścia do treningu, intensywności, ciężkiej i systematycznej pracy. Stawiania sobie wysokich celów i dążenia do ich spełnienia. Mam nadzieję, że uda się popracować nad tym, ale i nad szybkością naszej gry. Oby te plany udało się przełożyć na boisko.

Rozmawiała ANETA GALEK



Zza ławki na ławkę: jak UEFA Pro przygotowuje trenerów

MICHAŁ ZACHODNY ŁĄCZY NAS PIŁKA

Wreszcie był moment na uśmiech. Chociaż Legia Warszawa pokonała 3:0 Jagiellonię Białystok, to Aleksandar Vuković na pomocowej konferencji wyglądał na poważnego, stonowanego i zmęczonego. – Powiem zupełnie szczerze, że dzisiaj było dużo łatwiej – powiedział zapytany o 2 egzaminy w ciągu niecałych 48 godzin. – Ale nie dlatego, że było po prostu łatwo. Te pytania na wczorajszym egzaminie, które dostałem... sprawiły, że zaszedłem mi w głowie. Na szczęście, gdy człowiek się ogarnął i zaczął je rozumieć, to poszło dobrze. Na początku byłem bardzo zestresowany, bo dawno takiego egzaminu w swoim życiu nie miałem. A przecież mecz jako trener prowadziłem niespełna pół roku temu – dodawał.

Początek kwietnia był dla szkoleniowców na poziomie centralnym bardzo trudny. Z klubami Ekstraklasy pożegnało się w sumie czterech, także w dwóch niższych ligach dochodziło do zwolnień. Sytuacja, w jakiej znalazł się tymczasowy szkoleniowiec Legii, najlepiej to obrazuje. W poniedziałek, gdy pojawiły się pierwsze informacje o zwolnieniu Ricardo Sa Pinto, 39-latek przystępował do obrony swojej pracy dyplomowej na kursie UEFA Pro w Szkole Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej. Jeszcze wieczorem dowiadywał się o przejściu zespołu, a następnie powtarzał materiał do egzaminu pisemnego. Gdy tylko odłożył długopis po odpowiedzi na ostatnie z siedmiu pytań (jedno testowe, 6 otwartych), musiał szybko wracać do Warszawy na pierwszy i... ostatni przed meczem trening.

Inni z najnowszych absolwentów UEFA Pro przeszli drogę w drugą stronę. Ariel Jakubowski zdał egzaminy w pierwszej części tygodnia, ale po kilku dniach zwolniono go z pierwszoligowych Wigier Suwałki. Także tuż po obronie swojej pracy dyplomowej z trzecioliigowym Sokółem Aleksandrów pożegnał się Sławomir Majak – pomimo że jego zespół był na pierwszym miejscu w tabeli.

– Trudno wskazać trenera, który pracuje dłużej niż tymczasowo – zaznaczał Vuković na swojej pierwszej konferencji w nowej roli. – Wczoraj zdobyłem uprawnienia, o które starałem się kilka lat, ale przez myśl przeszło, czy nie powinienem poświęcić tego czasu na przygotowanie się do innego zawodu. Może słabiej płatnego, ale stabilnego. Jak dziennikarstwo: wy piszecie i pisacie będziecie – zwracał się do przedstawicieli mediów.

– Takie sytuacje to dla nas wyzwanie – mówi Dariusz Pasięka, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN. – Oczywiście, jako organizatorzy, wykładowcy i komisja egzaminacyjna mamy doświadczenie oraz wyobrażenie, co trener z licencją UEFA Pro powinien wiedzieć, potrafić, z czym się będzie stykał, jakie będą problemy na jego drodze. Dlatego coraz większą uwagę zwracamy na zarządzanie. Program

naszego kursu jest bardzo szeroki: pierwsze wejście do szatni drużyny, jak rozmawiać z szefostwem klubu, jak radzić sobie z dziennikarzami na konferencjach prasowych, jakie są zagrożenia ze strony mediów społecznościowych... Do tego zajęcia z kryzysowych sytuacjach, jakie środki powinien wybierać trener, jak się zachowywać, z kim i jak rozmawiać. Realia codziennej pracy trenera na poziomie Pro. A feedback z tej grupy był rewelacyjny.

Nic dziwnego, bo i doświadczenia w niej było sporo. Oprócz Vukovicia z pracą (również w roli tymczasowego) szkoleniowca na poziomie Ekstraklasy spotkali się Ivan Djurdjević, Radosław Sobolewski. Byli również asystenci pierwszych trenerów, np. ze sztabu Piotra Stokowca z Lechii Gdańsk, Łukasz Smolarow oraz Maciej Kalkowski. – Nigdy nie było próśb o ich zwolnienie czy usprawiedliwienie nieobecności z zajęć. Piotrek chciał, by jego asystenci się kształcili, a w spotkaniach mikrogrupy w Gdańsku sam był aktywnym uczestnikiem, dzielił się swoim doświadczeniem. To zresztą świetny przy-

kład trenera, który chce, aby jego asystenci byli jak najlepszy, a więc i jego sztab trenerski będzie miał większą wartość – tłumaczy Pasięka.

Szef Szkoły Trenerów zwraca również uwagę na coraz bardziej istotną umiejętność dzielenia się pracą przez szkoleniowców. – Sztaby są coraz większe, a więc trener musi potrafić zarządzać taką grupą ludzi. To nie jest łatwa sprawa: delegowanie zadań, a do tego zderzanie się z codziennymi problemami: kibice, zarząd, piłkarze... Tego jest tak wiele, że samemu trudno jest się tym wszystkim zająć. Kto potrafi zarządzać, to dobierze sobie odpowiednich ludzi – zaznacza.

Do tej kwestii odniósł się również Piotr Stokowiec w wywiadzie dla „Rzeczpospolitej”. – Uczyłem się od fachowców i fachowcami staram się otaczać. Jako trener muszę umieć połączyć świat dwudziestoletniego piłkarza, skoncentrowanego na żelu, „furze i komórce” ze światem ludzi dorosłych: lekarzy,

fizjoterapeutów, analityków. (...) W sztabie znajduje się około dziesięciu osób, a wydaje mi się, że to mało. Inaczej się piłki na miarę marzeń nie zbuduje. Dlatego kiedy widzę, jak się traktuje trenerów, coś się we mnie burzy – mówił. Zresztą reakcja Stokowca była bardzo mocna już po derbach Trójmiasta Lechii z Arką w Gdyni (0:0), gdy okazało się, że trener przeciwnej drużyny, Zbigniew Smółka, pożegnał się z pracą... dwie godziny przed meczem.

Jedne z pierwszych zajęć na ostatnim kursie UEFA Pro dotyczyły radzenia sobie z presją otoczenia. Prowadził je Werner Mickler, ceniony 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. Juergenowi Kloppowi i Joachimowi Loewowi). – Stres jest ogromną częścią pracy trenerów. Wiedzą, że jeśli przegrają cztery czy pięć meczów, to stracą pracę. Jest presja ze strony mediów, kibiców, piłkarzy, trenerów... Oni muszą potrafić radzić sobie z tym wszystkim. Niektórzy szkoleniowcy mówili mi, że po porażce wracają do domu i nie potrafią zasnąć. Ale jak w takim razie zregenerują się, odświeżą umysł? To przecież konieczność i trzeba nauczyć się rozwiązań w takich sytuacjach – tłumaczył Mickler w wywiadzie dla „Łączy Nas Piłka”.

– Trener musi być przede wszystkim elastyczny. Potrafić adaptować się do sytuacji. Czasem w przerwie zareagować zdecydowanie, pokazać swoją siłę charakteru i to bez dyskusji. Ale są zdarzenia, gdy w czasie kryzysu należy zdecydowanie więcej rozmawiać w trakcie tygodnia, układać plan razem z drużyną i piłkarzom dokładnie tłumaczyć, co powinni wykonać, czasem ich wysłuchać. Dlatego według mnie dobry trener potrafi dostosować swoje zachowanie – dodawał.

– Ten kurs był bardzo intensywny, bardzo dużo było zadań nie tylko w trakcie sesji, ale także spotkań w mikrogrupach i zadań domowych – tłumaczy Pasięka. – My też ewoluujemy, nasze wymagania rosną, by kurs był na coraz wyższym poziomie. To nie może być zero-jedynkowe. W Internecie można znaleźć wszystkie definicje, wykuć je na pamięć, ale każdy trener musi stworzyć własną filozofię, pomysł. Dla nas bardzo ważne jest to, co zawiera się w określeniu „reality-based learning”. Dlatego wszystko odbywa się na przykładach z życia wziętych, na działaniach na żywym organizmie.

Jako przykład oprócz analiz meczów, treningów i koncepcji szkoleniowych podaje jedno z ostatnich zajęć. Każdy z kursantów dostał anonimową ankietę. Wpisał w niej dwa aspekty, które według niego wymagają poprawy. Do tego przeprowadzono otwarte zajęcia w czterech salach, w których były poruszane różne tematy. Trenerzy mogli sami wybrać, co jeszcze chcą udoskonalić i utrwalić. A ich odpowiedzi z ankiet zostaną przeanalizowane, by rozwinąć również strukturę kursu.

– Dla mnie ważne jest to, by po kursie UEFA Pro trenerzy mieli pewność otrzymanej wiedzy, by zmieniali i rozwijali się. Gdy to widać, to są nasze sukcesy – mówi Pasięka. – Niektórzy na początku mieli problem z wyjściem przed grupę, a na koniec się wyrwali. Widać to po wejściu Vuko do Legii: wyskoczył z dresu, sam mówi, że poczuł się pełnoprawnym trenerem. Niektórzy spokojnieli, inni nabrali więcej pewności siebie. A my tylko staramy się, by dostali jak najwięcej informacji i byli przygotowani do tego trudnego zawodu.

Jest ich w Polsce 199 – trenerów z licencjami UEFA Pro. Ostatnio 25 nie tylko zakończyło ten kurs w Białej Podlaskiej, ale kilkoro od razu po egzaminach doświadczyło także, jak skomplikowana czeka ich kariera. Czy po trwających 14 mies. zajęciach mogą czuć się lepiej przygotowani na pracę w naprawdę trudnych warunkach?



Na styku spraw ważnych

WOJCIECH WALERIAŃCZYK DOKTORANT NA WYDZIALE PSYCHOLOGII UNIWERSYTETU WARSZAWSKIEGO. PSYCHOLOG SPORTU ORAZ TRENER Z LICENCJĄ UEFA B

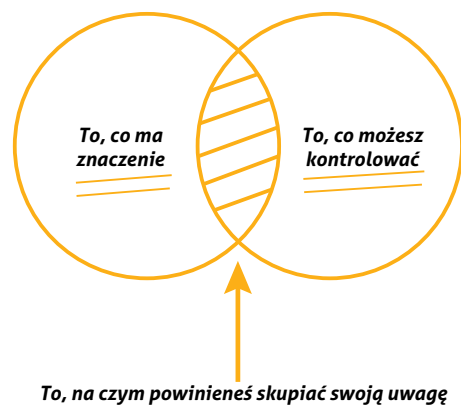
Sport lubi być nieprzewidywalny. I chyba niewiele jest dyscyplin, dla których powyższe zdanie jest tak prawdziwe jak dla piłki nożnej. Z łatwością możemy przecież przywołać wspomnienia meczów, w których bramki padały w sytuacjach zupełnie nieoczekiwanych, a często nawet kuriozalnych. Równie bezproblemowo przyjdzie nam próba przypomnienia spotkań, w których wygrała drużyna zupełnie na zwycięstwo niezastępująca.

Biorąc pod uwagę nieobliczalną naturę sportu, nie powinno nas więc dziwić dążenie najlepszych trenerów i zawodników do kontrolowania praktycznie wszystkich elementów, mniej lub bardziej związanych z wydarzeniami boiskowymi. Począwszy od technicznych, fizycznych, taktycznych i mentalnych umiejętności zawodników, poprzez dietę i ścisły plan regeneracji i przygotowań do spotkania, ale wcale nie tym nie poprzestając.

Z pewnością mieliśmy przecież okazję słyszeć anegdoty o wydawaniu odpowiednich instrukcji dotyczących np. długości trawy (która swoją drogą stała się kiedyś przyczyną kłótni między Guardiola a Mourinho, kiedy ten pierwszy, podczas spotkania dla trenerów organizowanego przez UEFA miał postulować, że trawa podczas meczów nie może być dłuższa niż 1,5 cm). Na pewno słyszeliśmy też o celowym ograniczeniu podlewania murawy przed meczem czy odpowiednich odprawach dla chłopców podających piłki. Zapewne obity się nam o uszy także opowieści o przeróżnych przesądach i rytuałach, które nadal pozostają żywe w środowisku piłkarskim.

Z jednej strony – dążenie do kontrolowania jak największej liczby zmiennych jest jak najbardziej objawem profesjonalizmu oraz zaangażowania. Z drugiej strony – czas i energia, którą dysponują zarówno trenerzy, jak i zawodnicy, są zasobami mocno ograniczonymi. Gdzie w takim razie znajduje się granica, między profesjonalizmem i perfekcjonistycznym dbaniem o szczegóły a nadmiernym skupieniem na kwestiach nieważnych, które okazuje się stratą czasu?

W tym momencie dochodzimy do kluczowego dla niniejszego artykułu pytania: na co w takim razie warto przeznaczać swój czas, uwagę i energię? Co ciekawe, odpowiedź na to pytanie jest jedną z najbardziej wartościowych zasad w psychologii (nie tylko sportu) i często stanowi punkt wyjścia przy współpracy w ramach treningu mentalnego. Natomiast wcielenie jej w życie jest często świetną odpowiedzią na trudności z nadmiernym lękiem przedstartowym, obniżonym i niestabilnym poziomem pewności siebie czy trudnościami w zarządzaniu sobą w czasie (Vealey, 2001).



„Swoją uwagę, energię i czas inwestuj w to, co jest jednocześnie ważne i możliwe do kontrolowania”

Zdaję sobie sprawę, że to zdanie nie jest ani odkrywczące, ani zaskakujące. Samo przeczytanie i zrozumienie tego cytatu zapewne nie będzie doświadczeniem odwracającym nasze dotychczasowe myślenie do góry nogami. Jest za to punktem wyjścia do cennego spostrzeżenia, że życie dzieli się na sytuacje, w których:

- mamy pełną kontrolę,
- nasz wpływ jest tylko częściowy,
- zupełnie nie mamy kontroli.

Prawdziwą wartość tego zdania odkryjemy, dopiero w momencie kiedy:

- 1) nauczymy się identyfikować, do której kategorii należy sytuacja, w której obecnie się znajdujemy, i co dokładnie pozostaje w niej pod naszą kontrolą;
- 2) swoją uwagę i energię zaczniemy świadomie przenosić na to, co jest od nas zależne;
- 3) wytrenujemy samych siebie w sztuce odpuszczania i nieprzejmowania się obszarami, o których wiemy, że pozostają poza naszym wpływem.

Paradoksalnie to właśnie ostatni z wymienionych etapów jest punktem najtrudniejszym do zrealizowania. Trudno jest przecież zrezygnować z nawyku, przykładowo, narzekania, obwiniania i zamartwiania się. Pomyślmy jednak, ile czasu i energii uwolnimy, przestając skupiać się na rzeczach, na które i tak nie mieliśmy wpływu! Wyobraźmy sobie, jak wiele zasobów umysłowych uwolnimy:

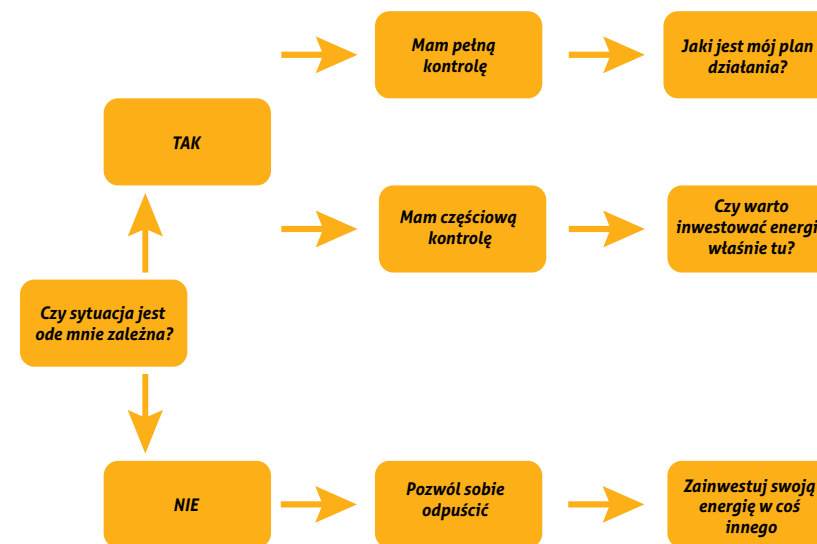
- pozwalając sobie przestać rozmyślać o pechowej przegranej z przeszłości – wyciągnijmy odpowiednie lekcje i zamknijmy ten rozdział, dbając, żebyśmy następnym razem byli lepiej przygotowani;
- rezygnując z żalenia się na zalane lub niedostępne boisko i odwołane zajęcia – wprowadźmy odpowiednią modyfikację planu treningowego. A może dzień wolny od treningu okaże się, z perspektywy czasu, zbalansowaną decyzją;
- przestając zamartwiać się kontuzją kluczowego zawodnika – skoncentrujmy swoją uwagę na poszukiwaniu alternatywnych rozwiązań, odpowiednim przygotowaniu zawodnika, który zastąpi kontuzjowanego lub modyfikacji taktyki. A przy tym zaopiekujmy się zawodnikiem kontuzjowanym, dając mu odpowiednie wsparcie i poczucie, że jest ważną częścią zespołu, nawet wtedy gdy nie może grać.

i możliwych do kontrolowania

Badania wskazują, że takie podejście pozwala obniżyć poziom odczuwanego stresu. Jest to wynik całkowicie logiczny, jeśli weźmiemy pod uwagę, że kiedy skupiamy swoją energię na czymś niemożliwym do kontrolowania, jesteśmy z góry skazani na porażkę, a to prosta droga do poczucia bezradności i obniżenia poziomu pewności siebie.

Całkowicie poza naszą kontrolą:

- emocje, myśli, słowa i zachowania innych ludzi,
- wynik,
- decyzje sędziów,
- czas gry,
- zachowania rywali,
- pogoda,
- stan murawy,
- wynikające z przypadku kontuzje i błędy,
- przeszłe wydarzenia,
- zachowania kibiców.



Zawarty w tym artykule materiał proponuję wykorzystać dwójako. W pierwszej kolejności zachęcam do podjęcia próby wytrenowania samego siebie w skupianiu się na tym, co istotne, i świadomym odpuszczaniu spraw, nad którymi nie mamy kontroli. Równie gorąco zachęcam do przekazywania takiego podejścia zawodnikom. Świetnym punktem wyjścia do takiej pracy jest poniższa lista, na której znajdują się obszary będące w całości pod naszą kontrolą, a przy tym zupełnie niewymagające talentu. Warto na początku wybrać 3 punkty, o które zadbamy, a kiedy ich realizacja wejdzie nam w nawyk – możemy przejść do skupienia swojej energii na kolejnych obszarach. Powodzenia!

BIBLIOGRAFIA:

1. Vealey R. (2001), *Understanding and enhancing self-confidence in athletes*, [w:] R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (s. 550–565). New York, NY: Wiley.
2. Frankl V.E. (2009), *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Czarna Owca.

9 wskazówek dla trenerów i zawodników, których wcielenie w życie nie wymaga ani krztyny talentu i pozostaje w całości pod naszą kontrolą

1. Bądź **przygotowany** – mówi się, że pragnienie wygranej jest prze-reklamowane, bo wygrać w sporcie chce każdy. To, co wyróżnia mistrzów, to chęć przygotowania się do zwycięstwa. Bądź więc przygotowany: na trening, mecz czy rozmowę z zawodnikiem. Zastanów się, co dokładnie chcesz osiągnąć, planuj, pomyśl nad różnymi możliwymi scenariuszami oraz swoimi reakcjami w zależności od rozwoju sytuacji.
2. Miej **pozytywne nastawienie** – wybierz, w jaki sposób zdecydujesz się postrzegać wszystkie sytuacje, w których się znajdujesz: czy skupisz się na problemach, niedociągnięciach i ogólnym krytykanctwie? A może postarasz się poszukiwać plusów nawet w trudnych momentach i zwrócisz uwagę na lekcje, jakie możemy wynieść z problematycznych sytuacji?
3. Bądź **zaangażowany** i gotowy do wysiłku – dąż do profesjonalnego podejścia, szczególnie w sytuacjach, kiedy najtrudniej jest być profesjonalistą – w momentach, gdy nawet proste rzeczy przychodzą z trudnością. To właśnie wtedy włożony wysiłek ma największą wartość.
4. Kontroluj sposób, w który się **komunikujesz** – postaraj się, żeby informacje, które przekazujesz, były klarowne. Jeśli potrzeba – przygotuj się wcześniej do ich przekazania i dostosuj komunikat do odbiorcy. Pamiętaj też, że na krytykę powinno przypadać około trzech pozytywnych komunikatów (liczą się zarówno te werbalne, jak i niewerbalne).
5. Zadbaj o **mowę ciała** – czy potrafisz utrzymać kontakt wzrokowy w trudnej sytuacji? Czy jesteś w stanie iść wyprostowany i zdeterminowany nawet tuż po stracie gola? Czy umiesz zarazić swoich zawodników pewnością siebie także wtedy, gdy sprawy przyjmują zły obrót?
6. Bądź skory do **nauki** – inwestuj swój czas w szkolenia i kursy, ale przede wszystkim bądź otwarty na wiedzę, jaka płynie z sugestii, informacji zwrotnych i krytyki udzielanej przez osoby z otoczenia. Nie postrzegaj tych informacji jako próby ataku na Ciebie, bądź odważny – zaakceptuj je i staraj się wyciągnąć z nich wnioski.
7. **Nie krzycz na siebie** zbyt głośno – staraj się panować nad tym, jaki dialog wewnętrzny prowadzisz, bądź dla siebie wyrozumiały. Nie obwiniaj siebie za to, na co nie masz wpływu.
8. Kontroluj swoją **reakcję** – oddając głos Viktorowi Franklowi, autorowi książki *Człowiek w poszukiwaniu sensu*: „Pomiędzy bodźcem a reakcją jest przestrzeń: w tej przestrzeni leży moc wyboru naszej odpowiedzi. W odpowiedzi mieści się nasz rozwój i nasza wolność”. Sytuacje, w których stawia nas życie, często nas zaskakują i znajdują się poza naszą kontrolą. Warto jednak pamiętać, że to nie sytuacja wybiera za nas reakcję. Wybór jest zawsze nasz.
9. **Dieta i wypoczynek** – zadbaj o siebie, żebyś mógł odpowiednio zadbać o innych. Tylko dopilnowanie realizacji tego punktu pozwoli na dokonanie długofalowej zmiany w innych z powyżej wypunktowanych obszarów.



„Trener musi być najsprawiedliwszy”, czyli

szkolenie młodzieży okiem nestora polskiego futbolu

W Polsce był specjalistą od awansów do I ligi. W Algierii jest legendą, bo za sterami JS Kabylie zdobył 7 mistrzostw kraju i 2 razy Afrykańską Ligę Mistrzów. Stefan Żywotko, 99-letni rówieśnik Polskiego Związku Piłki Nożnej i najbardziej utytułowany polski trener klubowy, wciąż imponuje wigorem i zaraża pasją do futbolu. O młodości we Lwowie, ewolucji futbolu na przestrzeni lat i spojrzeniu na szkolenie młodzieży opowiada razem ze swoim synem Mieczysławem.

- Jest Pan niemalże równolatkiem PZPN-u. Da się jakkolwiek porównać obecny futbol do tego sprzed blisko wieku?
To niemożliwe. Sto lat temu futbol był w powiśkach, przynajmniej we Lwowie, skąd pochodzę.
- Domyślam się, że podobnie miała się wówczas sprawa ze szkoleniem młodzieży.
W przedwojennym Lwowie nie przywiązywano do tego wielkiej wagi. Dla wszystkich ludzi zainteresowanych futbolem priorytetem były wyniki drużyny seniorów. To dorośli piłkarze pokazywali się w całym kraju, to o nich pisały gazety, to oni ogniskowali uwagę kibiców czy dziennikarzy. Co prawda wszystkie drużyny miały obowiązek prowadzenia zespołu juniorskiego, natomiast było to traktowane trochę po macoszemu.
- W jaki sposób ówczesne kluby pozyskiwały młodych zawodników? Odbywały się jakieś nabory, testy?
Wszystko zaczynało się od szkół średnich, które organizowały różne turnieje dla chłopców we wszelkich kategoriach wiekowych. W ten sposób powstała taka dzika liga, w której rywalizowaliśmy lokalnie. Z tych rozgrywek trafiało się do lokalnych klubów. Ja zostałem zawodnikiem Zniesienia

Lwów. Historia tej nazwy jest dość ciekawa, bo wywodzi się od Jana Sobieskiego, który w tym miejscu zniósł, czyli pokonał, Turków i Tatarów.

- Skąd u Pana wzięła się pasja do piłki? Lwów utożsamiany był z kulturalną stolicą Polski, mógłby więc się Pan zainteresować teatrem, kinem, muzyką...
To zasługa lekcji WF-u w szkole. Prowadzili je profesorowie pełni pasji i werwy, którzy nas tym zarażali. Nikt nie myślał nawet o wypisywaniu zwolnień czy ucieczkach z zajęć. Mieliśmy również świetnie przygotowane boiska i bieżnię. Profesor Wojdarowski, który uczył nas WF-u, wybudował nawet wraz z uczniami kort tenisowy! Zimą z kolei wypożyczaliśmy od naszego nauczyciela narty i buty. Byliśmy więc aktywni przez cały rok.
- Przeskoczmy o kilka lat wprzód. W trakcie wojny został Pan zawodnikiem Spartaka Lwów. Nie byłoby w tym niczego nadzwyczajnego, gdyby nie fakt, że do tej samej drużyny dołączył Kazimierz Górski. W jednym zespole spotkało się więc dwóch późniejszych wybitnych trenerów.
Gdy do Polski wkroczyli Rosjanie, całkowicie przeorganizowali system piłkarski. Odtąd

graliśmy tam, gdzie pracowaliśmy. Ja byłem wówczas zatrudniony w fabryce konserw, natomiast Kaziu Górski gdzieś przy dworcu kolejowym. Postanowiono, że Spartak Lwów będzie najlepszym klubem w mieście i sprowadzono nas obu do drużyny. Nie zgraliśmy jednak zbyt wiele spotkań razem, ponieważ szybko wezwano mnie do armii. Górskiego zresztą niewiele później też.

- W armii także nie zapomniał Pan o futbolu. Uformował Pan drużynę złożoną z żołnierzy.
Miałem szczęście, ponieważ zastępca dowódcy pułku był wielkim miłośnikiem piłki. Pozwolił mi założyć drużynę i ją trenować. Udało mi się stworzyć naprawdę świetny zespół. Pewnego dnia mierzyliśmy się z akademickim klubem z Lublina i wygraliśmy z nimi. Tworzyliśmy mocną, zgraną pakę.
- Po wojnie trafił Pan do Szczecina. Grał Pan tam w piłkę, później zajął się trenerką.
W 1965 r. objął Pan tamtejszą Pogoń. Od początku jasno określił Pan swoją filozofię budowania drużyny.
Tak, chciałem odważnie stawiać na młodych piłkarzy.

(do rozmowy włącza się syn Pana Stefana, Mieczysław Żywotko): W meczu z Hutnikiem Kraków, który był dla ojca pierwszym w roli trenera, Pogoń przegrała 0:2. Tata zdał sobie sprawę z tego, że wielu zawodników jest mu niepotrzebnych.

SZ: Od razu wyrzuciłem kilku starszych piłkarzy. Byli wśród nich nieprofesjonalni, nieporządni ludzie. Wiedziałem, że z nimi w składzie niczego nie osiągnę. Po powrocie do Szczecina powiedziałem 5 czy 6 zawodnikom: „do widzenia, szukajcie sobie innego klubu”. W ich miejsce wcieliłem do drużyny utalentowanych juniorów. Od zawsze zresztą wolałem stawiać na młodych, ponieważ uważam, że z nimi można zrobić najwięcej. Starsi zawodnicy czasami chcą być mądrzejsi od trenera. Młodzież natomiast zasadniczo czuje respekt przed szkolenowcem i chętniej wykonuje wszelkie zadania.

- Okazało się, że miał Pan rację.
Niedługo później graliśmy u siebie z Wałbrzychem. W pierwszym składzie wybiegł młody Zenek Kasztelan i do przerwy strzelił 3 bramki. Wie pan, jaka to była sensacja? Starzy wyjadacze siedzieli na trybunach, a młodzi grali jak z nut i strzelali kolejne gole!
- Jeździł Pan na turnieje dzikich drużyn, aby wyszukiwać chłopców, którzy mogliby wzmocnić „Dumę Pomorza”?
Sam nie zajmowałem się takimi sprawami. Prawdą jest natomiast to, że szkolne boiska zawsze były pełne. Chłopcy grali od rana do

wieczora, sami organizowali mecze, turnieje, ligi. Nie narzekałem na brak utalentowanych juniorów, ponieważ Pogoń miała świetną szkołę. Trener Ryzewicz wielokrotnie sięgał ze swoimi chłopakami po medale i puchary. Korzystałem z jego pracy i na każdy obóz zabierałem najbardziej uzdolnionych młodzików. Trenowali ze starszymi, dzięki czemu wszyscy się poznawali. Nie było później problemu, gdy nastolatek musiał zastąpić doświadczonego kolegę w I zespole.

- Sam nie zajmował się Pan turniejami młodzieżowymi, ale zapewne ma Pan opinię na ich temat. Co sądzi Pan o inicjatywie „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”, największych rozgrywkach dziecięcych w Europie, których finał rozgrywany jest na PGE Narodowym?
Jako trener, który zawsze chętnie stawiał na młodych, z całą stanowczością popieram ten turniej. Mam nadzieję, że dzięki niemu zostaną odkryte kolejne przyszłe gwiazdy reprezentacji Polski.
MŻ: Ja też zawsze chwalebę takie inicjatywy. „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” jest naprawdę świetną imprezą, stwarza olbrzymie możliwości rozwoju wielu młodym i zdolnym zawodnikom. Dobrze wiem, że piłka lub w ogóle sport dla wielu dzieci jest jedyną drogą ucieczki z trudnych środowisk. Tym bardziej uważam, że należy wspierać takie turnieje.

- Pan Mieczysław poruszył ciekawą kwestię. Młodzi piłkarze to często chłopcy, dla których sport jest jedyną szansą na lepsze życie. Zdarza się, że taka młodzież stwarza problemy wychowawcze. W jaki sposób Pan sobie z nimi radził?
Najłatwiejszym sposobem na to, aby przywołać do porządku młodego zawodnika, było odsunięcie go od składu, gdy stwarzał problemy wychowawcze. Czasami były to trudne decyzje, bo dotyczyły także najlepszych zawodników. Sportowo nie miałem im nic do zarzucenia, jednak nie umieli zachowywać się profesjonalnie, należycie wykonywać swojego zawodu.

MŻ: Gdy chłopcy zaczęli zarabiać jakieś konkretne pieniądze, niektórzy szybko poczuli się jak panowie świata. Kupowali niepotrzebne gadżety, obnosili się ze swoim majątkiem. Ojciec nie chciał, żeby jego podopieczni skończyli jako bankruci, więc pozakładał im książeczki w banku i tam kierował pensje. Do ręki dawał im małe kwoty, aby mieli na opłaty i podstawowe potrzeby. Wielu zawodników do dziś jest mu za to wdzięcznych.

- Pan Stefan zawsze był znany z tego, że nakomicie łączył te dwa aspekty – sportowy i wychowawczy.

MŻ: Jeżeli chodzi o ten sportowy, to warto przypomnieć o bardzo ciekawym projekcie, który ojciec realizował w Poznaniu, gdy pracował w Warcie. Mianowicie organizował on turnieje dla młodzieży i do każdej drużyny przypisywał jednego zawodnika z zespołu seniorów, aby pełnił funkcję trenera i opiekuna. Dzięki temu starsi przekazywali wiedzę młodszym. Do dzisiaj Warta organizuje podobne przedsięwzięcia.

- Można powiedzieć, że szkolenie młodzieży w latach 60. i 70. stało już na wysokim poziomie?
MŻ: Zdecydowanie, wszystkie drużyny juniorskie były pod nadzorem PZPN. Każdy z trenerów musiał przedstawiać szczegółowy program szkolenia, który był zatwierdzany bądź odrzucany przez federację. Oprócz tego związek wizytował kluby i kontrolował, czy wszystko odbywa się zgodnie z przyjętymi normami. Szef związku, Ryszard Koneciewicz, miał w ścisłej ewidencji imiennej ponad 400 chłopców z całej Polski. Regularnie ściągał ich do Warszawy na obozy szkoleniowe, aby kontrolować postępy. Organizował także szkolenia dla trenerów. Załatwiał gości z zagranicy, ciekawe materiały i publikacje. Na jednym z takich spotkań pojawił się nawet legendarny trener Helenio Herrera.

- Panie Stefanie, wiedza, którą nabył Pan w Polsce, okazała się cenna także w Algierii, gdzie jest Pan legendą dzięki sukcesom odniesionym z JS Kabylie. Uważa Pan, że Kabylowie mają szczególne predyspozycje do uprawiania futbolu?
Górale to zawsze są twardzi ludzie. Zarówno w Polsce, jak i w Algierii. Bardzo dobrze pracowało mi się z Kabylami. Nie narzekali na trudności, zawsze chętnie trenowali.

MŻ: Mój ojciec wychował w Algierii 4 pokolenia. Do dzisiaj jest tam pamiętany, jego byli podopieczni nadal do niego dzwonią. Nazwisko „Żywotko” wciąż wiele znaczy wśród Kabylów.

- Mówi się, że ostatnie pytania powinny stanowić podsumowanie. No to podsumujmy – jaki powinien być dobry trener?
Trener musi być najsprawiedliwszym człowiekiem w klubie. Nie może kierować się żadnymi sympatiami prywatnymi, faworyzować kogokolwiek. To on dowodzi grupą ludzi i musi robić to odpowiedzialnie.

- Na sam koniec pytanie czysto hipotetyczne – gdyby teraz zaproponowano Panu objęcie jakiegoś zespołu...
Dałbym radę! Przecież nie musiałbym robić fikotków czy innych akrobacji. W pracy trenera chodzi o to, co ma się w głowie.

Futsal

jako trening uzupełniający

dla piłkarzy nożnych

FUTSAL

PAWEŁ KALINOWSKI ZAKŁAD TEORII I METODYKI PIŁKI NOŻNEJ AWF POZNAŃ. KOORDYNATOR SKAUTINGU ZAGRANICZNEGO PZPN
ARTUR GADZICKI II TRENER REPREZENTACJI POLSKI U19 W FUTSALU. TRENER KOORDYNATOR AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW W LUBLINIE
PAWEŁ KRUPA ABSOLWENT AWF W POZNANIU

NA TERENIE NIEMIEC WSCHODNICH

W ostatnim czasie, pomagając zawodnikom i zawodniczkom reprezentującym AWF w Poznaniu w rozgrywkach akademickich, natknęliśmy się na pewien opór oraz sprzeciw ze strony środowiska piłkarskiego wobec uczestniczenia w Akademickich Mistrzostwach Polski w Futsal. Czy słusznie?

Nie wiemy. Ze względu na inne uwarunkowania dyscypliny, w pełni rozumiejąc troskę trenerów o swoich zawodników, jak też mniejszą rangę rozgrywek akademickich niż rozgrywek klubowych, przystaliśmy na prośby zainteresowanych trenerów. Niemniej jednak niepokojące było to, iż większość zawodników i zawodniczek uczestniczyła w eliminacjach krajowych w miesiącach od listopada do stycznia, natomiast nie dostała zgody na wyjazd i uczestnictwo w finale ogólnopolskim w lutym. Dlaczego?

Nie do końca było to zrozumiałe, ale być może właściwe. Stąd też celem pracy była próba odpowiedzi na pytanie: czy futsal zagraża zdrowiu piłkarzy nożnych.

W związku z tym sformułowaliśmy następujące pytania badawcze:

1. Czy terminy rozgrywania meczów na hali mają znaczenie dla zdrowia zawodników?
2. Jakie przeciwwskazania mają piłkarze nożni do uprawiania tej dyscypliny sportu?
3. Kontuzje w futsalu to mity czy potwierdzone dane?

FUTSAL – CHARAKTERYSTYKA

W szeroko rozumianym procesie szkoleniowym w piłce nożnej zakłada się, że tylko kompleksowe przygotowanie sprawnościowe, techniczne, taktyczne, a także stosowanie się do ustalonych reguł i zasad pozwala optymalnie przygotować piłkarza do realizacji skomplikowanych zadań (Konarski, Strzelczyk 2012). Chcąc mówić o zaletach futsalu, należałoby zwrócić uwagę na podobne elementy charakterystyczne dla tej dyscypliny w aspektach: taktycznym, technicznym, motorycznym. Nieuniknione jest również zagłębienie się w kwestie związane z regułami gry, które determinują wydarzenia na parkiecie.

Pod względem taktycznym futsal nie różni się specjalnie od piłki nożnej. Podobnie jak na boisku trawiastym w strukturze gry możemy wyróżnić 4 fazy:

- atakowanie,
- przejście z atakowania do bronienia,
- bronienie oraz
- przejście z bronienia do atakowania (Dorna i wsp. 2016).

W powyższych fazach podobnie jak w piłce nożnej na trawie celem gry będzie uzyskanie większej liczby bramek niż przeciwnik (Panfil 2006). W futsalu ze względu na mniejsze wymiary pola gry niezwykle istotne stają się fazy przejściowe. Od organizacji zespołu w tych fazach gry najczęściej zależy sukces lub porażka drużyny, podobny trend zauważalny jest wśród zespołów „trawiastych”, gdzie liczba podań poprzedzających zdobycie bramki w ostatnich latach statystycznie się zmniejszyła (Stępiński 2007). Na najwyższym światowym poziomie kilka sekund po odbiorze piłki przy wykonaniu minimalnej liczby podań i współpracy trzech, maksymalnie czterech zawodników pada bardzo wiele bramek. Czy nie przypomina to aby futsalu?

Indywidualne, grupowe oraz zespołowe działania również pozostają zbieżne (Dorna i wsp. 2016, Venancio Lopez Hierro 2017). Presja na zawodnika z piłką, zamykanie najkrótszej drogi do bramki i neutralizowanie działań przeciwnika w bocznych sektorach boiska – wszystkie te elementy łączą obie dyscypliny.

W aspekcie technicznym elementem charakterystycznym dla futsalu jest przyjęcie piłki podeszwą i uderzenie szpicem. Czy nie są to elementy, które towarzyszą podczas gry w piłkę nożną na trawie? (Talaga 1980). Warto w tym miejscu przypomnieć bramki zdobywane przez brazylijskich piłkarzy Oskara czy Ronaldinho na mistrzostwach świata. W futsalu, obok uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy, stanowią swoiste abc umiejętności technicznych.

Bardzo często argumentem trenerów „trawiastych” przeciwko futsalowi staje się sformułowanie, że dany zawodnik będzie przyjmował piłkę podeszwą na trawie. Oczywiście wszystko zależy od kontekstu wydarzeń boiskowych (umiejscowienie wydarzeń na boisku, obecność przeciwnika itp.), ale czy nie po to uczymy zawodników kontroli nad piłką różnymi częściami ciała i dajemy im szeroki wachlarz umiejętności technicznych, aby w kluczowym momencie potrafili wybrać najbardziej odpowiednie rozwiązanie, adekwatne do sytuacji? Czy bramka zdobyta po odwróceniu się z przeciwnikiem na plecach z wykorzystaniem podeszwy i strzał szpicem będą umniejszały wartość zdobytego gola? Dla wielu z nas, trenerów, przede wszystkim skuteczność wykonywanych przez zawodnika działań świadczy o ich przydatności w grze.

W ostatnim analizowanym aspekcie motorycznym warto przyjrzeć się wysokiej intensywności podczas gry na hali. Od kilku lat osoby analizujące wysiłek meczowy zawodników zwracają uwagę na to, iż odległości przebiegane w meczach przez zawodników „trawiastych” nie zmieniają się już w takim tempie jak na przełomie wieków. Wzrasta zdecydowanie intensywność wysiłków, szybkość pokonywanych dystansów i duża wszechstronność przygotowania (Reilly 2007). Zawodnicy wykonują coraz większe liczby przyspieszeń w grze.

Za idącą dynamizacją gry na trawie idzie poszukiwanie rozwiązań, które pozwolą kształtować cechy motoryczne mające wpływ na poruszanie się

Piłka nożna na świecie stale się rozwija. Poziom przygotowania technicznego czy taktycznego zawodników na przestrzeni lat nieustannie rośnie. W dzisiejszych czasach poszukiwanie nowych metod i środków treningowych wzbogacających proces treningowy wydaje się niezbędne. Motywacją do napisania niniejszego artykułu było sceptyczne nastawienie trenerów piłki nożnej do futsalu.

zawodników na boisku. Najlepiej gdyby te rozwiązania były zintegrowane z grą, a nie zaczerpnięte z innych czasem bardzo odległych dyscyplin. Czy futbol ze względu na specyfikę wysiłku nie może zatem być jednym ze środków treningowych kształtujących zawodnika? Czy ze względu na klimat w naszym kraju i konieczność przenoszenia zajęć w trakcie zimowych miesięcy pod dach zasadne nie staje się rozwijanie tej dyscypliny w większym niż dotychczas wymiarze? Odpowiedzi na te pytania zostawiamy Czytelnikowi.

MATERIAŁ I METODY

Grupę badawczą stanowiło 25 zawodników i zawodniczek reprezentujących AWF w wieku 19–23 lat. Badania przeprowadzono od listopada 2018 r. do stycznia 2019 r. w Poznaniu. W pierwszej kolejności, mając na uwadze charakterystykę kandydatów (około 90% gra w piłkę nożną na trawie), przeprowadzono selekcję i zaadaptowano zawodników do nowej dla nich aktywności. Następnie przeprowadzono za pomocą systemu Microgate WittySEM baterię testów diagnostycznych oraz opracowywano raporty medyczne dotyczące kontuzji w sezonie 2018/2019.

WYNIKI

Na podstawie przeprowadzonych badań nie odnotowano kontuzji zawodnika czy zawodniczki podczas testów diagnostycznych za pomocą systemu Microgate WittySEM. Podobnie nie zaobserwowano urazów na treningach. Analogicznie w rozgrywkach akademickich futsalu mężczyzn w sezonie 2018/2019 nie odnotowano kontuzji. Natomiast w rozgrywkach akademickich futsalu kobiet w sezonie 2018/2019 odnotowano 2 urazy zawodniczek AWF. Pierwszą kontuzję odnotowano w listopadzie 2018 r. po faulu bezpośrednim rywala podczas walki sportowej u zawodniczki na co dzień nieuprawiającej sportu na poziomie kwalifikowanym (Ważny 1981), natomiast drugi uraz zaobserwowano w styczniu 2019 r. u zawodniczki po odnowieniu się kontuzji z boiska trawiastego. Na podstawie przeglądu piśmiennictwa nie znaleziono informacji potwierdzających większą liczbę urazów w futsalu w porównaniu z liczbą urazów w piłce nożnej na trawie.

PODSUMOWANIE

„Współczesne wymogi piłki nożnej stwarzają konieczność stałego poszukiwania i pogłębiania obszaru informacji pozwalającego na optymalne poznanie zjawisk, jakie towarzyszą procesowi szkolenia sportowego. Jednym z podstawowych problemów do rozwiązania, przed którym stoją środowiska naukowe oraz praktycy w klubach i sekcjach sportowych, jest znalezienie skutecznych sposobów pozwalających na osiąganie wysokich rezultatów sportowych” (Kalinowski, Karpowicz 2015, s. 24).

Mając na uwadze szeroki obszar oddziaływania procesu treningowego na podstawie przeprowadzonych badań metodą obserwacji bezpośredniej i analizą protokołów meczowych, nie znaleziono danych o wysokim stopniu zagrożenia wynikającym z uprawiania tej dyscypliny sportowej jako treningu

uzupełniającego dla piłkarzy nożnych. Niemniej jednak odnotowano dwie kontuzje u badanych zawodniczek grających w futsal. Okres wystąpienia urazów jednak był różny. Przy czym warto podkreślić, że w przypadku bramkarki niegrającej w rozgrywkach klubowych wpływ mogło mieć słabsze wytrenowanie organizmu. Stąd też można przypuszczać, że wystąpienie urazu nie miało związku z reprezentowaną w pracy dyscypliną. Również na podstawie przeglądu piśmiennictwa nie odnotowaliśmy potwierdzających danych o przeciwwskazaniach do uprawiania futsalu przez piłkarzy „trawiastych”. Trendy szkoleniowe w Hiszpanii, Brazylii czy nawet ostatnio w Anglii ukazują więcej korzyści niż wad z prowadzenia zajęć futsalu w procesie treningowym piłkarzy nożnych.

WNIOSKI

W świetle powyższych rozważań sformułowano następujące wnioski:

- 1 Można przypuszczać, że miesiąc rozgrywania meczów nie ma wpływu na urazy u badanych piłkarzy i piłkarek AWF.
- 2 U badanych zawodników nie zaobserwowano istotnych przeciwwskazań do uprawiania futsalu przez piłkarzy nożnych.
- 3 Wysoce prawdopodobne, że kontuzje odniesione na hali ze względu na grę w futsal to mity.
- 4 Można przypuszczać, że występuje więcej czynników mających wpływ na występowanie urazów piłkarzy czy piłkarek w trakcie sezonów halowych. Stąd też warto dla potwierdzenia lub falsyfikacji przeprowadzić badania na większej liczbie zawodników.

LITERATURA

- Dorna M., Paluszek K., Stępiński M., Stolarczyk M., Śliwowski R., Zalewski B. (2016), *Narodowy Model Gry*, ISBN 978-83-63491-22-2 Warszawa.
- Kalinowski P., Karpowicz K. (2015), Porównanie wybranych elementów systemów organizacyjnych szkolenia piłkarskiego na przykładzie klubu polskiego i niemieckiego. *Asystent Trenera* nr 6/2015 (13), s. 38.
- Konarski J., Strzelczyk R. (2012), *Zmienność profili wytrenowania motorycznego zawodników hokeja na trawie na wybranych etapach szkolenia*. Strzelczyk R., Karpowicz K. (red.), *Etapizacja procesu szkolenia sportowego. Teoria i rzeczywistość* (s. 145–162), Monografie nr 407 AWF Poznań.
- Panfil R. (2006), *Prakseologia gier sportowych*, Studia i Monografie nr 82, AWF Wrocław.
- Reilly T. (2007), *Science of training: Soccer*. London: Routledge.
- Stępiński M. (2007), *Taktyka współczesnej piłki nożnej*, Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Talaga J. (1980), *ABC młodego piłkarza*, Sport i Turystyka, Warszawa.
- Ważny Z. (1981), *Współczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa, ISBN 83-217-2325-X.
- Venancio Lopez Hierro J. (2017), *UEFA Futsal Coaching Manual*, UEFA, Nyon.

Potrzeba wykonywania badań biomechanicznych

BARTŁOMIEJ GAŚSIOR FIZJOTERAPEUTA REPREZENTACJI POLSKI KOBIET U17

Przed rozpoczęciem przygotowań do sezonu piłkarskiego warto odpowiedzieć sobie na pytanie: co jest mocną stroną naszych podopiecznych, a które aspekty sprawności fizycznej wymagają poprawy? Służą temu badania biomechaniczne. Pomogą one także ujawnić obszary nieprawidłowości i dysproporcje w ciele zawodnika, które predysponują go do urazu, co w konsekwencji może prowadzić do wykluczenia piłkarza z rywalizacji.

Postawa ciała sportowca oraz jakość wykonywanych przez niego ruchów jest uwarunkowana napięciem poszczególnych grup mięśniowych, które wpływają na ułożenie segmentów całego ciała człowieka.

Zjawiskiem charakterystycznym dla dzisiejszych czasów jest coraz częstsze występowanie wśród młodych sportowców wad postawy i asymetrii, które znacznie ograniczają sportowe osiągi i mają wpływ na sprawnościowe cechy piłkarek i piłkarzy. Siła, szybkość, wytrzymałość, moc czy propriocepcja to podstawowe zdolności motoryczne wykorzystywane w piłce nożnej. Na ich podstawie można ocenić, czy sportowiec jest optymalnie przygotowany do rywalizacji.

Dzięki badaniom fizjologicznym i wyznaczonym w nich wartościom trenerzy mają podstawę do ustalenia intensywności treningowych, aby zoptymalizować przygotowanie zawodnika do konfrontacji. W dzisiejszym sporcie, kiedy rywalizacja odbywa się na najwyższym poziomie, o wyniku mogą przesądzić

szczegóły. Każdy sportowiec jest inny, więc i trening, który ma być efektywny, musi być spersonalizowany: skrojony pod konkretnego zawodnika. Właśnie dlatego punktem wyjściowym w budowaniu i programowaniu przygotowań jest poznanie mocnych i słabych stron sportowca, wykrycie ewentualnych asymetrii siły, dysbalansu napięcia mięśniowego czy zaburzeń równowagi po to, by ukierunkować działania treningowe na optymalizację jakości ruchu. Stanie się on punktem wyjścia do kształtowania pozostałych cech motorycznych.

PODSUMOWANIE BADAŃ REPREZENTACJI POLSKI KOBIET U17 (WU17)

Na początku 2019 r. w Regionalnym Ośrodku Badań i Rozwoju przy AWF w Białej Podlaskiej 20 zawodniczek reprezentacji Polski kobiet do lat 17 przeszło wiele badań diagnostycznych, które miały pokazać stan ich aparatu ruchu pod względem biomechanicznym. Zawodniczki wzięły także udział



DOŁĄCZ DO NAS!

 /LACZYNASPILKA

Fot. www.awf-bp.edu.pl/robr

w teście wysiłkowym, w celu określenia maksymalnej wartości poboru tlenu (VO₂max), przed rozpoczynającymi się przygotowaniem do II rundy eliminacji do mistrzostw Europy.

Do ustalenia VO₂max został zastosowany progresywny test wysiłkowy o stopniowo wzrastającym obciążeniu na bieżni mechanicznej w wersji all out (do odmowy). Badanie to umożliwiło wyznaczenie w przypadku każdej zawodniczki jej indywidualnych wartości progowych, np. progowej prędkości biegu czy progowej częstości skurczów serca. Wyniki te mogą stanowić podstawę do wyznaczania zakresów intensywności treningowej.

WYNIKI WU17: VO2MAX

W literaturze niewiele jest informacji na temat wyników badań parametru VO₂max charakterystycznego dla piłkarek nożnych, dlatego przyjęto wartości dla dziewcząt w tym wieku w przedziale od 50 do 60 ml/kg/min, które świadczą o wysokich predyspozycjach do wysiłków tlenowych. U sześciu zawodniczek zanotowało badany wskaźnik poniżej wskazanego zakresu.

Pod względem biomechanicznym, na stanowisku pomiarowym Biodex System 4Pro, badanym piłkarkom przeprowadzono:

- ocenę zdolności siłowych zginaczy i prostowników stawu kolanowego w warunkach izokinetycznych, otrzymując maksymalną siłę badanych, stosunek mocy prostowników do zginaczy, całkowitą pracę, średnią moc prostowników i zginaczy;
- badanie stosunku procentowego maksymalnych momentów sił zginaczy do prostowników.

W badaniach tych porównuje się: prostowniki kończyny dolnej (KD) lewej do prostowników KD prawej, prostowniki do zginaczy w KD prawej, prostowniki do zginaczy KD lewej, zginacze KD prawej do zginaczy KD lewej. Ten rodzaj diagnostyki jest wykorzystywany od dawna w ocenie ryzyka wystąpienia urazu, który może wynikać z zaburzenia w pracy poszczególnych grup mięśniowych. Niewłaściwy rozkład sił działających na dany staw lub segment ciała może prowadzić do niepoprawnej kontroli ruchu. W literaturze mówi się również o proporcjach siły mięśniowej pomiędzy poszczególnymi grupami mięśni, w tym przypadku między prostownikami a zginaczami stawu kolanowego, która powinna wynosić 3:2. Zaburzenie tej proporcji również może prowadzić do urazu w obrębie stawu kolanowego.

WYNIKI WU17: BIODEX

W celu określenia możliwości siłowych prostowników badanych zawodniczek założono:

- < 150 – wynik niedostateczny;
- 150 – 200 – wynik dostateczny;
- 200 – 250 – wynik dobry;
- 250 < – wynik bardzo dobry.

Wszystkie zawodniczki osiągnęły wynik przynajmniej dobry. W przypadku wartości momentów sił zginaczy wyniki także były na poziomie dobrym. Jednak w tej próbie nie ustalono zakresów ze względu na fakt, że powinny one mieć wartości odpowiednie w zestawieniu ze zginaczami. Podobnie jak przy badaniu wykonanej pracy, tak i w przypadku badania mocy kończyn grupa okazała się zróżnicowana. Nieznajomość urządzenia i lęk przed badaniem mogły wpłynąć na różnice pomiędzy badanymi kończynami w niektórych przypadkach. Jednak różnica pomiędzy zginaczami jednej z zawodniczek jest znacząca i wymaga dokładniejszej analizy.

Ponadto na bieżni barorezystywniej Noraxon FDM-T AC 500 m analizowano również rozkład nacisków w trakcie chodu (4 km/h) i biegu (10 km/h). Ocenia-



Fot. www.awf-bp.edu.pl/robir

no też takie parametry, jak: długość kroku, czas kontaktu stopy z podłożem, zmiany reakcji sił podłoża, kąt ustawienia stopy czy długość ścieżki przemieszczania się rzutu środka nacisku.

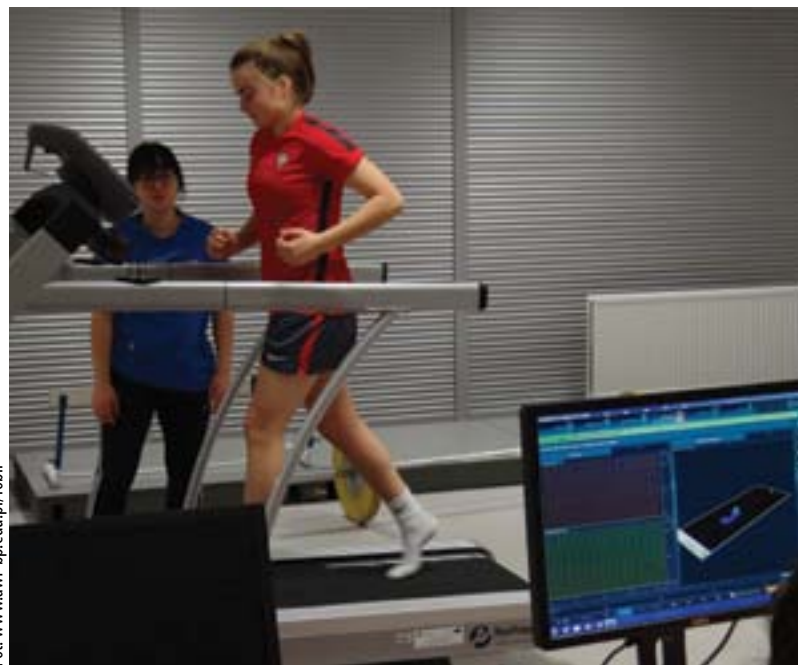
Wyniki otrzymane z tego badania stają się źródłem informacji o jakości ruchu, technice poruszania i ergonomii biegu zawodnika. Stopień opanowania nawyku ruchowego – a więc poprawności wykonania techniki ruchu – determinuje wartości sił reakcji podłoża, a zatem informuje o obciążeniu struktur stawowych. Znacznie różne wartości dla kończyn dolnych w przypadku jednej badanej to informacja o jej predyspozycji do urazu m.in. stawów skokowych.

WYNIKI WU17: BIEŻNIA

U większości badanych zawodniczek stwierdzono poprawny wzorzec chodu i biegu. Na niewielkie zmiany wpłynąć mogła niezajomość aparatury badawczej oraz wykonywanie badań bez obuwia (nieodzwone, ale „obce” badanym).

Zbadano również rozkład sił reakcji podłoża występujący podczas skoku (CMJ) za pomocą platformy dynamometrycznej Kistler. Analizie poddano:

- moc kończyn w trakcie wybicia, wysokość skoku, oraz reakcję pionową w trakcie lądowania;
- za pomocą czujników inercyjnych i systemu Noraxon MyoMotion rejestrowano kąt kontaktu podczas lądowania oraz maksymalny kąt ugięcia w stawie kolanowym w płaszczyźnie strzałkowej w fazie amortyzacji skoku.



Fot. www.awf-bp.edu.pl/robir

WYNIKI WU17: WYSKOK

Wykazano wartości poniżej średniej u pięciu zawodniczek. W szczególności u jednej z nich wyniki wskazują na złą amortyzację w trakcie lądowania i znacząco większe ryzyko odniesienia kontuzji niż w przypadku pozostałych. Oceniając jakościowo wykonywane skoki można powiedzieć, że badane nie potrafią poprawnie technicznie wykonać tego ćwiczenia, mimo wcześniejszej prezentacji i kilku własnych prób. To najprawdopodobniej spowodowało tak duże reakcje podłoża u niektórych z nich.



Fot. www.awf-bp.edu.pl/robir

Za pomocą platformy Biodex Balance System SD zbadano zdolność równowagi lewej i prawej kończyny oraz zakresy stabilności badanych piłkarek.

Wyniki uzyskane z powyższych badań mogą wskazywać na deficyty w działaniu układu proprioceptywnego, przedsionkowego i wzrokowego. Wskutek zaburzenia kontroli nerwowo-mięśniowej czy nieprawidłowości w sferze czuciowo-ruchowej może zwiększyć się ryzyko wystąpienia urazów takich jak: skręcenie stawu skokowego, skręcenie stawu kolanowego, zerwanie więzadła krzyżowego przedniego. Ma to ogromne znaczenie w sporcie, szczególnie w grach zespołowych, w których stabilność zawodnika gwarantuje dynamiczne funkcjonowanie w biegu, skokach, hamowaniu czy zmianie kierunku poruszania się. W piłce nożnej wiele czynności motorycznych polega na szybkich zmianach pozycji bądź wielokrotnej zmianie tempa biegu. Niejednokrotnie różne elementy techniczne wykonywane są bez kontroli wzroku i wymagają od zawodnika czy zawodniczki właściwego poziomu czucia proprioceptywnego.

WYNIKI WU17

Analizie poddano OSI – ogólny wskaźnik stabilności, APSI – indeks stabilności w płaszczyźnie strzałkowej, oraz MLSI – indeks stabilności w płaszczyźnie czołowej.

Problem z utrzymaniem równowagi stwierdzono w przypadku OSI i APSI tylko u jednej zawodniczki. W przypadku płaszczyzny czołowej (indeks boczny) zaburzenia stwierdzono u dwóch zawodniczek. Drugim badaniem był test określający granice stabilności zawodniczek. Wszystkie zawodniczki miały problemy z granicami stabilności. Niektóre kierunki były w normie, jednak większość nie mieściła się granicach norm. Szczególnie widoczne jest to w przypadku jednej badanej.



Fot. www.awf-bp.edu.pl/robir

W świetle powyższych wyników wydaje się zasadne wdrożenie okresowych badań biomechanicznych, które mogłyby zmniejszyć ryzyko występowania urazów w piłce nożnej. Celem badań byłoby wyszukiwanie najsłabszych punktów w funkcjonowaniu motorycznym zawodnika i podjęcie sumiennej zindywidualizowanej pracy nad nimi. W znacznym stopniu mogłyby to wpłynąć na zmniejszenie ryzyka występowania urazów podczas rywalizacji sportowej. Tego typu badania mogą być również pomocne w kontroli procesu treningowego i wpływać na jego modyfikację.

Dysponując tak szeroką wiedzą na temat zawodniczki/zawodnika, można ją należycie wykorzystać. Odpowiednia interpretacja wyników badań pozwala zaprogramować adekwatny tok działań służących optymalizacji pracy treningowej. Można wówczas w łatwy sposób zindywidualizować trening, dopasowując go niemal idealnie do potrzeb konkretnego sportowca. Wiedza ta daje również szansę przygotowania odpowiedniego planu prewencyjnego, którego zadaniem byłoby zmniejszenie potencjalnego ryzyka wystąpienia urazu. Dzięki temu piłkarka/piłkarz znacznie więcej swojego czasu spędzi na boisku lub sali treningowej zamiast na stole operacyjnym czy w gabinecie rehabilitacji. Indywidualizacja systemu prewencyjnego przyczyni się także do poprawy możliwości sportowych zawodników i jakości wykonywanego przez naszych podopiecznych ruchu. W rezultacie może przyczynić się do wydłużenia kariery piłkarskiej zawodniczek i zawodników.



Fot. www.awf-bp.edu.pl/robir

Konsultacja szkoleniowa

PRZYKŁADOWY KONSPEKT TRENINGOWY

NINA PATALON TRENER REPREZENTACJI POLSKI U19 KOBIET (POPREDNIO U17 KOBIET)

Reprezentacja Polski do lat 17 przygotowywała się do turnieju Elite Round. Rywalkami naszego zespołu były: Szwecja (2:0), Słowacja (1:0) oraz Hiszpania (0:3). Bardzo ważny był pierwszy mecz ze Szwecją, która gra nietypowo, w ustawieniu 1-3-4-3. Na całym świecie w tej kategorii wiekowej znajdziemy zaledwie kilka drużyn narodowych, które grają w podobny sposób.



Podczas przygotowań do meczu otwarcia naszym zadaniem w grze obronnej jest zaplanowanie sposobu odbioru piłki, wykorzystując wcześniejsze zasady, ale zmieniając zadania poszczególnym zawodniczkom podczas skoku pressingowego.

KONSPEKT TRENINGOWY

Data: 26.02.2019 r.

Sztab szkoleniowy: PATALON, LASKOWSKI, MAĆKOWIAK, WALCZAK			Kategoria wiekowa: WU17 (2002/2003)			
Data	Godzina	Czas	Miejsce	Sektor	Liczba zaw.	Pozycje
26.02.2019	11:00	90 min	Warszawa		22	20
Cel zajęć: Obrona 1-4-1-4-1- pressing do boku przeciwko zespołowi budującemu trójką obrońców (1-3-4-3)						
Taktyka	Technika	Motoryka	Mental	Punkty coachingowe		
<ul style="list-style-type: none"> Taktyka zespołowa Obrona średnia Odbiór piłki w bocznym sektorze 	<ul style="list-style-type: none"> Kierunkowe przyjęcie piłki Podania średnie i krótkie 	KZM – szybkość reakcji	Budowanie w zawodniczkach pewności siebie	<ol style="list-style-type: none"> Timing skoku pressingowego Komunikacja (sygnał 9/6/5/1) Odbiór w bocznym sektorze 		



reprezentacji Polski U17 kobiet

1. CZĘŚĆ WSTĘPNA:

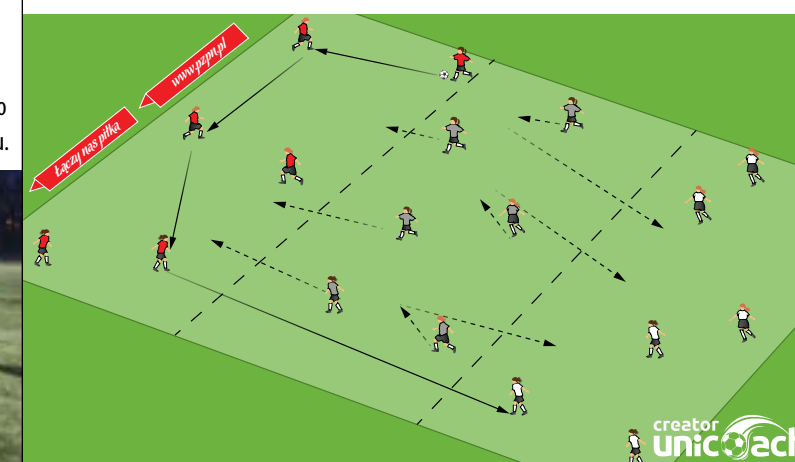
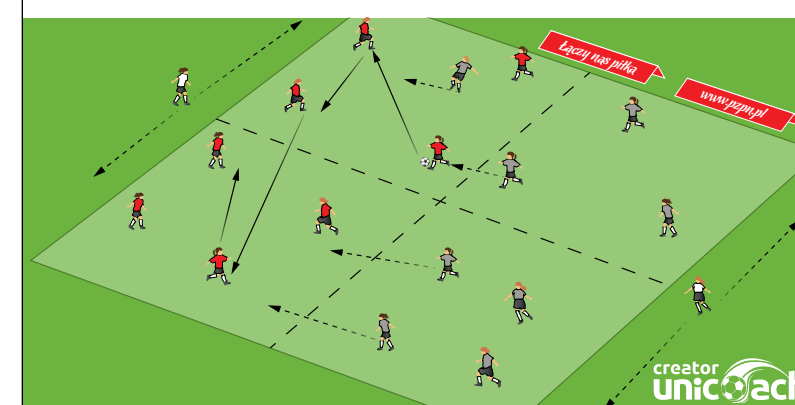
Czas trwania: Intensywność: RPE 3

- 1) Rozgrzewka motoryczna 10 min + 15 min
 - aktywacja mięśniowa z gumami
 - technika biegu
 - ćwiczenia kształtujące

- 2) Małe gry doskonalące SR, działania po odbiorze

Gra 8 × 8 + 2N w 4 sektorach – zawodniczki podzielone na 2 zespoły + 2N grają z założeniem, że w każdym sektorze może odbywać się gra 4 × 2 + N. Po podaniu piłki do drugiego sektora z zespołu broniącego wybiegają kolejne dwie zawodniczki. Po odbiorze piłki akcent na fazę przejścia, z zespołu, który stracił piłkę, dwie zawodniczki wbiegają do sektora, gdzie aktualnie toczy się gra.

Gra 6 × 3 + 3 – pole gry podzielone na 3 sektory. Zadaniem drużyny utrzymującej się przy piłce 6 × 3 (+ 3 w sektorze środkowym) jest zmienić sektor gry, podając piłkę przez środek do sektora zewnętrznego po wykonaniu min. 5 podań w swoim polu.



2. CZĘŚĆ GŁÓWNA

- 3) Symulacje doskonalące obronę średnią ze skokiem pressingowym oraz odbiorem piłki w bezpiecznej strefie (1-4-1-4-1)

Zawodniczki pozwalają przeciwnikowi na wejście do średniej strefy.

Zadania podczas próby odbioru:

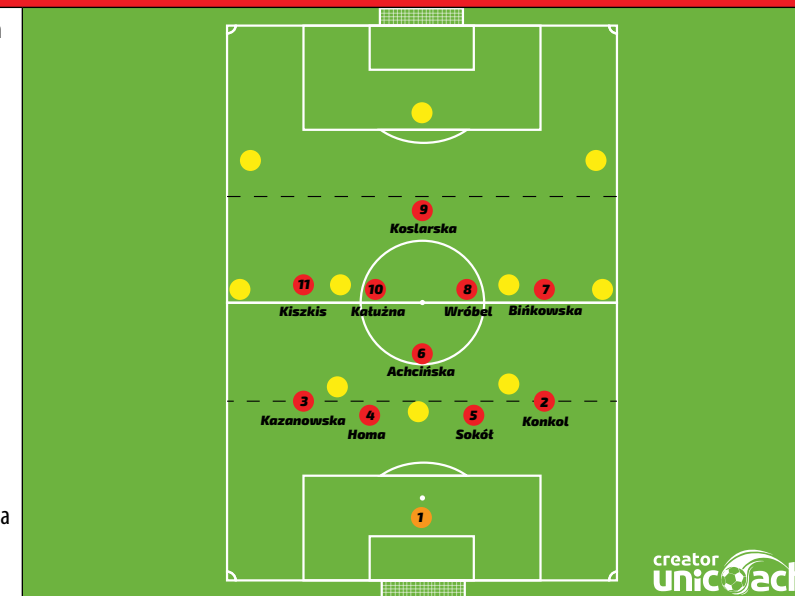
Nr 9 blokuje ŚO, kierując podanie przeciwnika do boku,

gdzie następuje skok pressingowy poprzez:

- zamknięcie linii podania przez 11/7 do wahadła,
- asekurują 2/3 1 × 1 – wahadło,
- zamknięcie środka przez 10 lub 8,
- przesunięcie 6 – asekuracja,
- ustawienie centralnie 8 lub 10.

Za moment odbioru ustalamy wyznaczoną strefę działania.

Komunikacja: nr 9 daje sygnał do odbioru, 6 odpowiedzialna za ruch drugiej linii, 5 oraz 1 odpowiedzialne za sygnał i przesunięcie w kierunku czoła pressingu.



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

Świadomość jest najważniejsza



Mobilna Akademia Młodych Orłów to projekt Polskiego Związku Piłki Nożnej, który w założeniu ma dotrzeć z edukacją do jak najszerzej grupy trenerów w całej Polsce, a także spełnić pewne funkcje skautingowe. O tym, jak wygląda to w praktyce, opowiadają trenerzy Mobilnej Akademii Młodych Orłów: Krzysztof Szumski, Błażej Czyżewski i Maciej Szeliga.



KRZYSZTOF SZUMSKI

Trener Mobilnej Akademii Młodych Orłów w woj. śląskim



BŁAŻEJ CZYŻEWSKI

Trener Mobilnej Akademii Młodych Orłów w woj. wielkopolskim

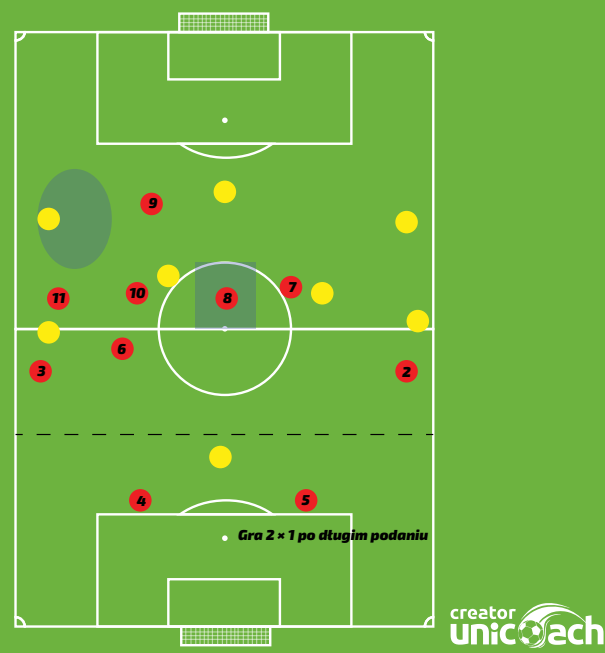


MACIEJ SZEŁIGA

Trener Mobilnej Akademii Młodych Orłów w woj. dolnośląskim

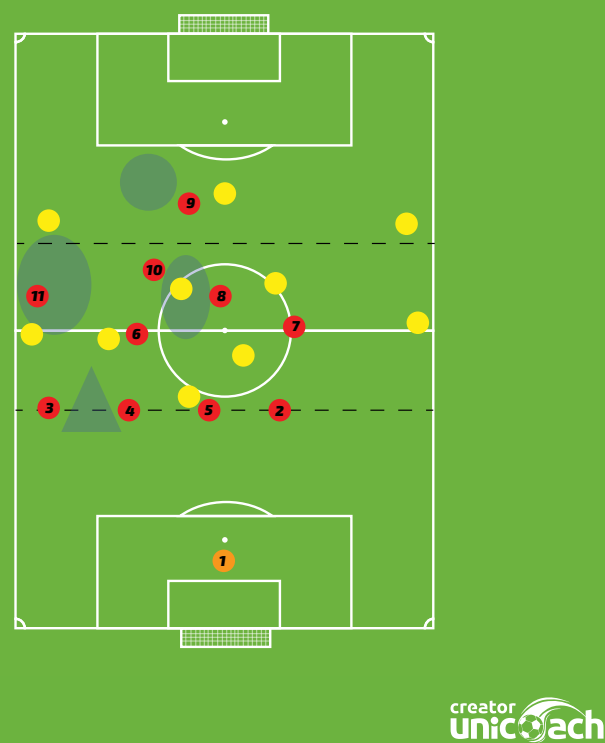
4) Gra 6 + 2 x 7 + 2 x 1

Zespół broniący doskonali skok pressingowy, zmusza zespół przeciwny do podania piłki górną, poprzez zamknięcie 50 możliwych linii podania. Jeżeli zawodniczka będąca przy piłce wykona podanie do 9, rozpoczyna się gra 2 x 1, w której 50 (5/4) doskonalią asekurację i współpracę.



5) Gra zadaniowa 11 x 11

Ustawienie jak na grafice. Zadaniem zespołu broniącego jest odbiór piłki w bocznym sektorze, z realizacją zadań indywidualnych i zespołowych podczas odbioru, a także przejście do działań ofensywnych. Zespół atakujący buduje atak przez wszystkie strefy, próbując wykorzystać przewagę liczebną w środkowej strefie. Gra 2 x 10 min.



3. CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zabawa integracyjna z piłkami – omówienie zajęć.

Sztab szkoleniowy:

- Nina Patalon – trener
- Marta Walczak – asystent trenera
- Maciej Laskowski – drugi trener
- Łukasz Maćkowiak – trener bramkarek
- Jolanta Kobylińska – kierownik
- Agata Balska-Gulewicz – lekarz
- Bartłomiej Gąsior – fizjoterapeuta

Sprzęt:

- piłki,
- dmuchany mur (3 x),
- stożki,
- oznaczniki – 3 kolory,
- tyczki + podstawki (10 x),
- maszt,
- zestaw gumy/loopy/terabandy.

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

• **Jakie największe deficyty w motoryce i umiejętnościach można było dostrzec u uczestników Mobilnej Akademii Młodych Orłów?**

Krzysztof Szumski: W województwie śląskim szczególną uwagę zwróciliśmy na zachowania (najbardziej uderzyła nas praca w ćwiczeniach) tzw. zawodników neutralnych, a właściwie brak zrozumienia (przez samych zawodników) idei założeń gry z zawodnikiem neutralnym. Brakowało także zrozumienia, czego od nich oczekujemy, czyli samodzielnej aktywności zawodnika, chęci uczestniczenia w procesie tworzenia się tej gry i reagowania na to, co się dzieje, niekoniecznie stricte wyłącznie aktywności fizycznej. Często jednak zdarzało się, że ich umysł był gdzieś poza boiskiem. Traktowali bowiem ten fragment nieco „wypoczynkowo”, przez co całe ćwiczenie traci na jakości.

• **A zatem zawodnicy nie do końca czuli funkcję zawodnika neutralnego?**

K.Sz.: Przede wszystkim nie są tego nauczeni. Moim zdaniem, nie docenia my wagi tego elementu na wstępnym etapie jego wprowadzania/nauczania. Być może trenerzy powinni więcej uwagi poświęcić na wyjaśnienie zawodnikom, jakie są oczekiwania i konsekwentnie tego wymagać (w nie do końca skuteczny sposób przekazują im informacje, jaka jest ich rola). Zawodnicy wyłączają myślenie, czekając na komendy, dopiero wtedy reagują. W treningu niestety dzieje się tak samo. To element, który pojawia się właściwie we wszystkich lokalizacjach, które odwiedziliśmy. Na to właśnie zwracamy uwagę trenerom.

Błażej Czyżewski: To wszystko wiąże się ze świadomością zawodników w zakresie podejmowania decyzji, kreatywności. Trenerzy wielokrotnie, zapewne nie zdając sobie z tego sprawy, zabijają w młodzieży decyzyjność. Przykładowo, gdy na treningu ordynujemy grę 2 x 2 z dodatkowymi dwoma zawodnikami na obwodzie, uczestnicy są ukierunkowani na jedno rozwiązanie, nie decydują samodzielnie. To wskazuje, że na codziennych treningach w klubach brakuje ćwiczeń rozwijających tę umiejętność. Brakuje swobody podejmowania decyzji. Podczas naszych zajęć pracujemy nad tym, by to rozwijać.

• **Ma na to wpływ także „sterowanie” zawodnikami przez szkoleniowców, przenosząc nomenklaturę z gier konsolowych?**

B.Cz.: Trzeba znaleźć złoty środek. Podpowiedzi są na pewno potrzebne, bo pomagają zawodnikom zrozumieć sens ćwiczenia, ale wszystko musi mieć swoje proporcje. Muszą powodować, by dziecko było świadome, po co wykonywało dane zadanie, czego oczekiwał trener i czy udało się to zrealizować. Nie chodzi o to, by po prostu ślepo wykonać polecenie, ale wspólnie odnaleźć cel i znaczenie zajęć.

Maciej Szeliga: Myślę też tutaj o sprawności fizycznej. Jest duże zróżnicowanie – pojawiają się dzieci sprawne i koordynacyjnie, i lokomocyjnie, ale także takie, po których widać, że mają z tym trudności. Mamy wrażenie, że często trenerzy chcą osiągnąć jakiś cel, ale nie do końca mają pomysł, jak to właściwie zrobić. Przykładowo, mogą zawodnikowi powiedzieć, by gdzieś dobiegł, ale



nie zwracają uwagi na to, w jaki sposób się on porusza, czy odpowiednio układa stopy oraz całe ciało, np. przy zmianie kierunku. Tymczasem to niezwykle istotne. Kształtowanie tych ruchów, właściwych wzorców, jest niesamowicie ważne w samej grze.

A co do samej gry, spotkaliśmy mnóstwo dzieci, dla których dość zaskakujące jest to, iż podczas niej zadawaliśmy im pytania, co się aktualnie dzieje na boisku. Dlaczego zagrałeś tutaj? Gdzie powinieneś się ustawić, żeby dać przewagę swojej drużynie? Niby są to proste pytania, ale wielu spotyka się z nimi po raz pierwszy. To pokazuje, że w sporej liczbie przypadków trenerzy nie potrafią odpowiednio zarządzać grą w treningu. A jeśli już zadają pytania lub udzielają wskazówek, nie zawsze robią to na tyle skutecznie, by dziecko dostrzegło, że jest ważną częścią gry. Wychodzi na to, że trener jest najważniejszy i trzeba robić wszystko tak, jak on chce. My natomiast podczas zajęć staramy się pobudzić to uczucie w zawodnikach, by to oni decydowali o przebiegu, podejmowanych rozwiązaniach. Wtedy, gdy podejmie decyzję samodzielnie, najlepiej też to zapamięta. Nie będzie to bowiem zwykłe odwołanie, ale autorski pomysł.

• **W jaki sposób staracie się też pobudzać tę świadomość?**

B.Cz.: Rozpoczynamy już od przedtreningowej rozmowy w szatni. Przedstawiamy zawodnikom plan zajęć, pokazujemy, co chcemy zrealizować i jaki jest cel. Pytamy na przykład o znaczenie pewnych pojęć, choćby takich, jak „przeniesienie ciężaru gry”. Na początku najczęściej są szeroko otwarte oczy, na zasadzie: o co trenerowi chodzi. Po kilku – kilkunastu sekundach przychodzi jednak odpowiedź. Dzieciaki potrafią zrozumieć, tylko czasami ich szkoleniowcom brakuje cierpliwości. Zawodnicy w wieku orlika czy młodzika są w stanie samodzielnie dotrzeć do tej odpowiedzi. Staramy się więc przed treningiem przedstawić temat, by mógł on zostać zrozumiany. Wychodząc na boisko, dziecko już wie, co je czeka, na co trener będzie zwracał uwagę. Warto więc rozmawiać wcześniej, a nie już po rozpoczęciu treningu. Wtedy na pewno będzie nam łatwiej.

• **Dzięki temu dziecko też jest zdecydowanie lepiej przygotowane i szybciej rozumie, o co chodzi w czasie zajęć.**

B.Cz.: Tak, choć niejednokrotnie uczestnicy szkolenia są zdziwieni, że jeszcze przed treningiem odbywamy taką rozmowę.

K.Sz.: Czasami to jest powiązane z tym, czy trener chce wyjść poza swoją strefę komfortu, czy nie. To jest decydujące, czy trening będzie szedł w założonym kierunku. Aby zawodnik mógł być kreatywny i podejmować decyzje, musimy to zrobić. Strefą komfortu jest na pewno dla trenera zapewnienie



podopiecznym bezpieczeństwa. Jeśli cokolwiek się wydarzy, cała reszta jest nieważna. Z punktu widzenia trenera pracującego w mniejszych ośrodkach, podstawą jest więc pokonanie przeszkód infrastrukturalnych. I teraz szkoleniowiec musi podjąć decyzję – czy zaplanować trening tak, by wyjść z tej strefy i nauczyć czegoś podopiecznych, co często ze względu choćby na stan boisk jest bardzo czasochłonne, albo zostać w tej strefie, zrealizować temat w jak najprostszy sposób.

Pytanie, czy podopieczny wynosi z zajęć coś więcej, czy osiągnęliśmy założony efekt szkoleniowy. Dziś trenerzy w społeczeństwie darzeni są dużym szacunkiem i widać to w kontaktach międzyludzkich. Trzeba się zastanowić, czy szkoleniowiec w danej grupie i kategorii wiekowej jest bardziej trenerem, czy nauczycielem. W piłce seniorskiej trenowanie to zarządzanie materiałem ludzkim, natomiast w futbolu młodzieżowym mamy do czynienia z procesami nauczania, który spowoduje, że nasz „produkt” będzie gotowy do „obróbki” przez kolejnych szkoleniowców. Moim zdaniem wiąże się to z wyjściem ze strefy komfortu. Przykładowo, od samego początku uczymy zawodników właściwego przyjęcia kierunkowego, co po kilku latach czyni różnicę. Często okazuje się, że młodzi piłkarze nie mieli z tym za wiele do czynienia.

M.Sz.: Strefa komfortu to bardzo interesująca kwestia. Poruszaliśmy ją, gdy rozmawialiśmy z trenerami o intensywności. Niejednokrotnie szkoleniowcom nie chce się projektować pracy. Wolą stworzyć grupę (kolejkę), zamiast zindywidualizować zajęcia. Tymczasem trzeba się zastanowić, jak zawodnicy postrzegają grę. Mamy przypadki, w których uczestnik robi coś dobrze. Był chłopak, który pomagał koledze z piłką zawsze diagonalnie. Na tle całej

grupy wyróżniał się bardzo mocno. Pytałem trenera, czy z nim pracuje nad tym elementem. Usłyszałem, że nie, bo ten chłopak... wcale nie trenuje. Pytanie więc, skąd wzięła się w nim taka świadomość? Ma na pewno zdolności, by zachowywać się odpowiednio w grze. Są też zawodnicy, którzy robią coś właściwie, ale kompletnie nie zdają sobie z tego sprawy. Uważam, że trenerzy, gdy już zwracają na coś uwagę, punktują najczęściej tylko błędy, natomiast gdy coś jest pozytywne, nie wzmacniają tego. Mielśmy przykład chłopca, który pozycjonował się zawsze w wolnym miejscu na boisku. Zapytaliśmy więc: dlaczego ustawiasz się w tym miejscu? Nie wiedział. Przychodziło mu to absolutnie naturalnie. Naszą rolą jest uświadamiać. Trzeba wzmacniać dobre zachowania, aby stały się regularne. Niesamowicie wpływa to na rozwój jednostki, rozumienia gry.

K. Sz.: Dużo mówi się dziś o tym, że musimy pracować nad świadomością, bo w tym zakresie są spore ubytki. Podczas pierwszego cyklu uprzedziłem trenerów, że trener prowadzący zajęcia Mobilnego AMO (nasz przedstawiciel) zapyta zawodników o wiele kwestii. Chcemy bowiem poznać, w jaki sposób się ich szkoli, w którym kierunku idzie. Usłyszałem od jednego z trenerów: oni wam nic nie powiedzą. Okazało się, że później siedział z rozdzielonymi ustami, bo uzyskaliśmy od tej grupy mnóstwo informacji. Wiadomo, nie wszystko potrafili nazwać „po piłkarsku”, ale mieli naprawdę sporą wiedzę. Trzeba było po prostu osoby, która chciałaby wysłuchać, co mają do powiedzenia. W jednej z lokalizacji rozmawialiśmy o przyjęciu kierunkowym. Nie potrafili go zdefiniować, ale usłyszeliśmy, że chodzi o przyjęcie na dalszą nogę. Dla nas był to sygnał, że trener go szkolący zna zasady, ale inaczej to nazywał. Zawodnik ustawiał się tak, jak trzeba, wiedział, po co to robi, jaki jest efekt takiego przyjęcia i umiał to powiedzieć. Wiedza więc

w zawodnikach jest, tylko pojawia się pytanie, czy trenerzy mają cierpliwość, by zawodników wysłuchać („otwierać”).

M.Sz.: Czasem jest niestety tak, że trener chce być najważniejszy w treningu. Tymczasem zawodnik musi być współodpowiedzialny za wszelkie działania, które czynią go lepszym. Gdy pytamy, dlaczego w ogóle grają w piłkę, otrzymujemy różne odpowiedzi: mama mi każe, tata chce, żeby nie siedział przy komputerze i tak dalej. Mało jest stwierdzeń: gram, bo lubię, chcę być lepszy, to moja pasja. To trochę żgubne, a nam zależy na wytworzeniu poczucia frajdy z samej gry w piłkę. To też ważna rola trenera, by napędzać takie poczucie. Powinniśmy trochę odpowiedzialność przenosić na dzieci, by miały swój udział w tym procesie.

B.Cz.: Innym aspektem jest pewność siebie. Czasami pytamy, kto w grupie jest najlepszy. Na palcach jednej ręki mogą policzyć przypadki, gdy ktoś się zgłasza. Brakuje pewności, że potrafią, głowy są w dole. Trzeba ich „otwierać”. Od trenera zależy pozytywne nastawienie jego podopiecznych. Muszą oni być pewni swoich umiejętności, które nabyli, a kolejny trening pozwala im być jeszcze lepszymi. To bardzo duże pole do popisu dla szkoleniowców, by inspirowali do pozytywnych działań i poprawy zdolności. Chłopcy muszą jeszcze bardziej się otwierać i lepiej funkcjonować. Gdy kierujemy wyróżniających się zawodników na konsultacje kadr wojewódzkich ZPN, wiemy, że ich pewność może zaprocentować na boisku.

K.Sz.: Na jednym ze szkoleń kolega powiedział bardzo fajną rzecz. Każdy na pierwszy rzut oka kogoś ocenia. Tak jest, nie będziemy z tym dyskutować. Jako trenerzy możemy popełnić błąd. W grupie 20 osób, która nigdy nie będzie równa, bardzo łatwo zakładamy, że istnieje poziom, którego dana jednostka nie przeskoczy. Pytanie, dlaczego? Gdy nad kimś postawimy sufit, choćby nie



wiem, jak się starał, już go nie przebiję. Trener robi bowiem wszystko, by udowodnić temu zawodnikowi, że to jest szczyt jego możliwości. Kiedy on się rozwinię? Gdy zmieni się szkoleniowiec? Jest przecież wiele sytuacji, kiedy po takiej rozsadzie zawodnicy, którzy teoretycznie nie rokowali, nagle zaczynają się rozwijać i dochodzą do poziomu, którego się nie spodziewaliśmy. Każdy rodzic przyprowadzający swoje dziecko na trening oczekuje, że wyjdzie ono bogatsze o pewne doświadczenia. W tym rola trenera, by pracować w taki sposób, by temu zawodnikowi coś dać. Wszyscy chcielibyśmy mieć w zespole samych Lewandowskich, wtedy możemy popisać się umiejętnościami techniczno-taktycznymi, ale zanim do tego dojdzie, musimy sprawić, żeby przychodzący do nas zawodnik nie „dostał” sufitu, którego nie będzie w stanie pokonać.

M.Sz.: Trenerzy są bardzo niecierpliwi. Często widzę, że chcą zrealizować cel na jednym treningu, nie zdając sobie sprawy, że do tego niezbędny jest czas. Na jednych zajęciach nie da się wszystkiego wypracować. W jednym z miejsc spotkaliśmy się z ciekawym przypadkiem. Na pytanie, nad czym pracowaliśmy na treningu, jeden z chłopców odpowiedział: nad tym, by zrozumieć zasady gry. To dało nam sygnał, że na kolejnych treningach ten zawodnik rozwijałby się dalej. Jeden chłopiec złapie wszystko w tydzień, drugi potrzebuje trzech miesięcy, trzeci dwóch lat. To wszystko bardzo indywidualna sprawa, potrzeba cierpliwości. Każda jednostka treningowa jest elementem procesu.

K.Sz.: Dochodzimy do momentu, w którym wszyscy zdajemy sobie sprawę, że taki proces musi trwać. Kolejne pytanie: czy masz ten proces zaplanowany, czy sobie wszystko spisałeś, a jeśli tak, w jakim okresie zrobiłeś rewaluację tego, co zaplanowałeś? Okazało się, że jestem „tym złym”, bo się czepiam. „Panie, za parę złotych to ja nie mam czasu na to czy tamto”. Zgadza się, tylko czy zawodnik o tym wie? Czy jego rodzic zdaje sobie sprawę, że dziś jego dziecko trenujesz, a nie uczysz? Proces uczenia musi trwać. Każdy trener chciałby dożyć momentu, w którym po jakimś triumfie drużyna do niego podbiega i podrzuca do góry. Szkoleniowiec nie piękniejszego nie może dostać. Właściwie mógłby już z takiego klubu odejść, bo nic więcej nie osiągnie, a zawodnik potrzebuje nowego trenera, nowych bodźców. Żeby się rozwijać, musi iść dalej, ale ten trener dostanie nagrodę. W profesjonalnej piłce bardzo rzadko się zdarza, by zawodnik podbiegał do szkoleniowca i za coś mu dziękował. „To ja jestem piłkarzem i to ja kreuję trenera”. Tak, ale żebyś to robił, to właśnie on musi dać ci narzędzia, byś włączył swoją kreatywność. Musimy przekazywać środki, by zawodnicy się rozwijali.

M.Sz.: Tyle tylko że nie zawsze pojawia się w podopiecznych poczucie współodpowiedzialności. Jeśli ona się pojawia, zawodnik będzie bardziej świadomy, będzie dbał o swój styl życia i czuł, jak wiele od niego zależy. Jeżeli zaś poczucie będzie takie, że „trenuję dla trenera”, zaburzy to chęć samorozwijania się. Potrzebna jest silna wola i cele, aby robić to dla siebie. W zależności od wieku szkoleniowiec jest tym, który ma wspierać, ale to zawodnicy muszą mieć w sobie odpowiednią motywację.

K.Sz.: Dla mnie jest to zrozumiałe, ale wielu szkoleniowców myśli zero-jedynkowo. Ktoś może odczytać te słowa jako „trener nie chce nic robić i zrzuca wszystko na zawodników”. Dlatego na szkoleniach musimy także odpowiednio ubierać w słowa nasz przekaz, by zostać dobrze zrozumianym. Niektórzy bowiem lubią jak najszybciej przyjąć ten najkrótszy przekaz.

M.Sz.: Dla trenerów ważne jest, by używać jak najwięcej argumentów i przykładów. Coś musi wynikać z jakiegoś konkretnego. Najlepsze są namacalne przykłady. Każdy ma prawo do swojego zdania, my nie mówimy, że jesteśmy najmądrzejsi. Przedstawiamy propozycję, a trener sam decyduje, czy chce z niej skorzystać.

• **Mówiliśmy wiele o świadomości zawodników, a co ze świadomością trenerów?**

K.Sz.: Kiedyś usłyszałem od swojego przełożonego: słuchaj, masz dwie drogi. Albo w tych warunkach, które mamy, wykonujesz swoją pracę najlepiej, jak



potrafisz, albo jej się nie podejmujesz. Często mówię o tym podczas naszych spotkań: panowie, to wy decydujecie, jak wygląda wasz trening. Wiem, że po przeniesieniu do dowolnej, wielkiej akademii piłkarskiej (również zagranicznej) sobie poradzą. Być może trenerzy z tych dużych klubów po przeniesieniu w nasze realia będą mieli problem, bo nie będą mieli do dyspozycji tylu środków czy samej infrastruktury. Nie piętrzymy więc problemów, tylko wyjdźmy na trening i przeprowadźmy go najlepiej, jak tylko potrafimy. Musi być w nim korzyść dla zawodnika. A jeśli nie chcemy bądź nie umiemy tego zrobić, może nie powinniśmy tam być? Zawsze mamy wybór. Podobnie jest z naszymi prezentacjami. Nie muszę mówić o swoich doświadczeniach w praktyce, bo nie mam tego w programie, ale nie widzę problemu, by to zrobić.

B.Cz.: Chciałbym też jeszcze na chwilę wrócić do planowania. Widać, że niektórzy trenerzy przekazują swoim podopiecznym właściwe treści, lecz robią to bardzo chaotycznie. Nie ma rozpisanego mikro- czy makrocyklu, wszystko staje się mizmaszem. W jednym tygodniu robimy to, w drugim coś zupełnie innego, a później oczekujemy, że efekt pojawi się w grze. Musi następować cierpliwość i powtarzalność. Jeśli trener rozpoczyna pracę w tym zawodzie, a wielokrotnie spotykamy się ze szkoleniowcami rozpoczynającymi swoją drogę, najprostszą drogą może być skorzystanie z planu AMO. Tam można znaleźć plany na dany okres – co zawodnik powinien poznać, co zrealizować. Dzięki temu można rozplanować pracę, by podopieczni zdobywali umiejętności. Bez tego trudno wymagać od nich rozwoju.

M.Sz.: Ja bym w pewnym stopniu porównał świadomość trenera do zawodnika. Zawodnik bardzo często jest taki jak trener. W zależności od tego, czy szkoleniowiec będzie zarażał podopiecznego pasją, czy będzie wychodził ze swojej strefy komfortu, jak będzie rozumiał grę, tak będzie



rozwijał się zawodnik. Kiedyś słyszałem od jednego z trenerów koszykówki takie zdanie: jeśli szkoleniowiec przestaje zwracać uwagę na drobne kwestie, przestaje być trenerem. Jeśli nie chce nam się zwracać uwagi na banały, wychodząc z założenia „przecież on to już powinien znać”, mamy problem. Pewne kwestie trzeba cały czas odświeżać. Uważam, że pominięcie tego zagadnienia jest sporym deficytem. Oczywiście, banalne jest, jak zawodnik powinien ustawić ciało, aby jego pole widzenia było jak największe, czy którą nogą przyjmować piłkę, aby ją ochronić przed przeciwnikiem, ale to jest właśnie cała specyfika. Czym różni się trener w Polsce od swojego portugalskiego czy hiszpańskiego odpowiednika? Tym, że tam dużą wagę przywiązuje się do tego, w jaki sposób komunikować się z zawodnikiem, a także tego, jakie detale poprawiać. Spotykam się z wieloma szkoleniowcami, którzy w czasie gier przechadzają się po boisku, to tacy „selekcjonerzy”. Nie komunikują się z zawodnikami językiem „piłkarskich akcji”, oni obserwują, często komentując: „...piękny gol, ...ładny drybling, ...ale podanie”. To zbyt ogólne. „Piłkarskie akcje” i ich szczegóły są bardzo ważne. Powinniśmy je identyfikować, analizować, podając na końcu zawodnikom informację zwrotną, co muszą pielęgnować i doskonalić w sobie (mocne strony), a co muszą poprawiać (słabsze strony). To ciężka praca, która mocno obciąża trenerską głowę. Być może dlatego trenerzy bardzo często są zaangażowani tylko w część wstępną treningu (koordynacja, technika). Kiedy przechodzą do gier bądź do tzw. gierki końcowej, robią sobie wolne. A właśnie gry powinny być najważniejszym środkiem, w którym się ulepsza zachowania swoich podopiecznych.

• **Macie spore doświadczenie, odbyliście mnóstwo spotkań z trenerami. Jakie najważniejsze wskazówki chcielibyście im przekazać?**

B.Cz.: Pracujemy przede wszystkim nad najprostszymi elementami. Widzimy na przykład często, że zawodnicy mają problem z przyjęciem piłki i podaniem wewnętrzzną częścią stopy. Ok, trenerzy zwracają na to uwagę, ale by dojść do perfekcji, trzeba poświęcić sporo czasu. A kiedy to zrobić, jak nie teraz, gdy mamy do czynienia z młodziekiem czy orlikiem? U trampkarza czy juniora będzie już na to za późno. Te detale muszą na każdym treningu mieć wielkie znaczenie.

M.Sz.: Gdy przyjeżdżamy, często spotykamy się z podejściem, według którego po prostu damy środki, które zmienią świat. Przede wszystkim trzeba jednak szukać prostoty. Cały świat pracuje na prostych środkach, pytanie tylko, jak trener to przeniesie na swój warsztat. Jak zarządza grą, jaka jest jej dynamika, co chce wypracować? Zawodnik musi wiedzieć, dlaczego np. przyjmuje piłkę tak, a nie inaczej. Musi zdawać sobie sprawę z intencji, a to musi wynikać ze sposobu rozumienia gry. Jeśli trener traktuje zajęcia jako „pańszczyznę”, że po skończonej pracy gdzie indziej musi sobie dorobić, nie ma to najmniejszego sensu. Trzeba być uczciwym wobec samego siebie i zawodników. Jeśli tego brakuje, będzie bardzo ciężko coś zrobić.

B.Cz.: W czasie spotkań często pokazujemy grę pomocniczą 4 x 2, czyli popularnego „dziadka”. Potem pytamy trenerów, na co trzeba zwrócić uwagę. Na sali cisza. Gdy jednak rozłożymy to na czynniki pierwsze, zobaczymy przyjęcie kierunkowe, wyjście na pozycję, mobilność, współpracę zawodników w środku... Głowy „się otwierają”.

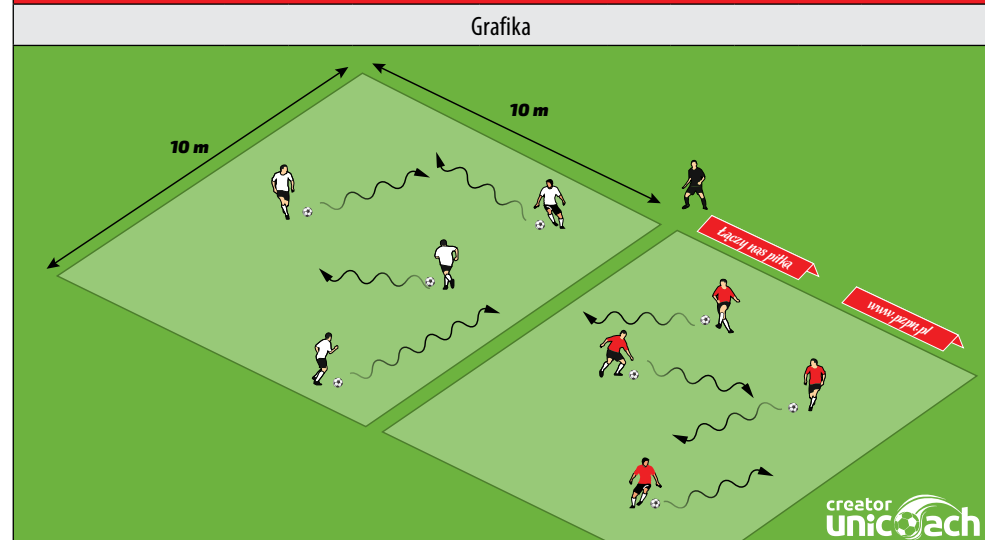
M.Sz.: Johan Cruyff powiedział kiedyś „futbol to prosta gra, a prosta gra jest najtrudniejsza”. Tymczasem trenerzy szukają często urozmaiceń, które komplikują trening. Potrzebujemy natomiast prostej gry, ale efektywnej, a my lubimy utrudniać. To, jaką świadomość ma trener, przenosi się na zawodników. Jeśli nie jest on kreatywny, jego podopieczny też nie będzie. To podobnie jak w relacji ojcem z synem – dziecko kopiuje zachowania rodzica. Identycznie jest w relacji trener–zawodnik. Nawet gestykulacja, postawa ciała i sposób wypowiedzi mają ogromny wpływ na te relacje i trzeba z tego zdawać sobie sprawę.

K.Sz.: Ja nie czuję się osobą, która mogłaby autorytarnie radzić i wskazywać. Od tego są osoby bardziej doświadczone. Mogę natomiast porozmawiać z kimś na temat swojego stylu pracy, wytłumaczyć, dlaczego coś robię, a czegoś innego nie. Dużo większą wiedzę mają zawodnicy, którzy grali na wysokim poziomie, ja natomiast muszę dochodzić do niej z innej strony. Swoją warsztat trenerski uważam za przywoity, ale nie chciałbym nikomu radzić, udzielać wskazówek. Ktoś zapyta mnie „Kim ty jesteś?” i może mieć sporo racji. Trzeba szukać własnej drogi i właściwie tylko to chciałbym przekazać. My też w rozmowach z trenerami zbieramy doświadczenie i wiedzę, ale są często spore bariery, zwłaszcza w grupach. Ważne jednak, by się nie bać wymiany opinii. Bądźmy otwarci, nie zamykajmy się na siebie i ufajmy sobie.

KONSPEKT TRENINGOWY

Mobilna Akademia Młodych Orłów

Temat główny	Doskonalenie gry 1 × 1							Data	
Technika	Doskonalenie dryblingu, panowania nad piłką							Godzina	
Taktyka indywidualna	Kierunkowe przyjęcie piłki							Miejsce	
Motoryka	Wytrzymałość specjalna							Szkolenie	1
ROZNIKI	liczba	piłki	oznaczniki	stożki	tyczki	drabinki	bramki	gumy	inne
U10 – U11	16	16	2 × 8	tak	16	nie	4	nie	
CZĘŚĆ WSTĘPNA								czas:	20 min



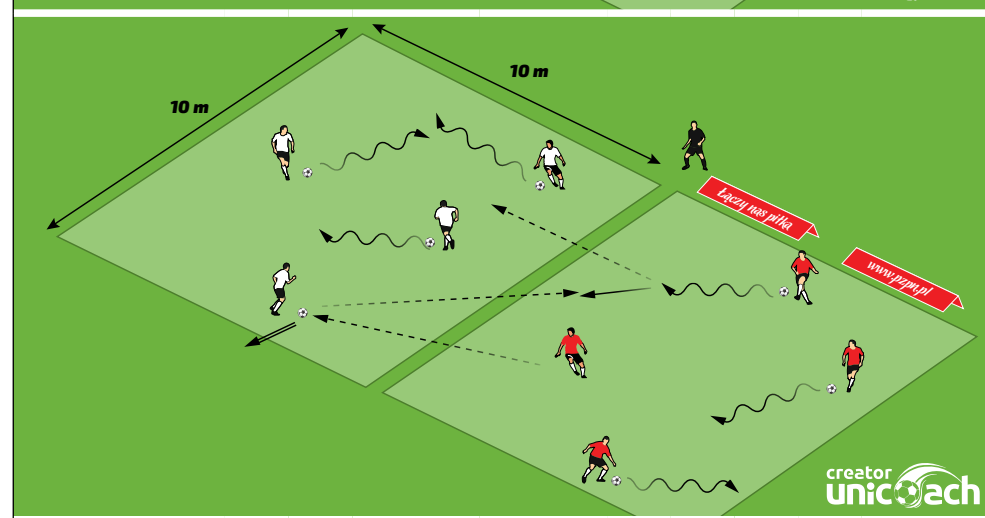
Grafika

Opis

1. Prowadzenie piłki w swoich kwadratach (+ zmiana) w sposób zadaniowy, np. wewn./zewn. cz. stopy (L i P).

2. Przeplatamy ćwiczeniami motorycznymi, np. przeskoki boczne nad piłką, pompki...

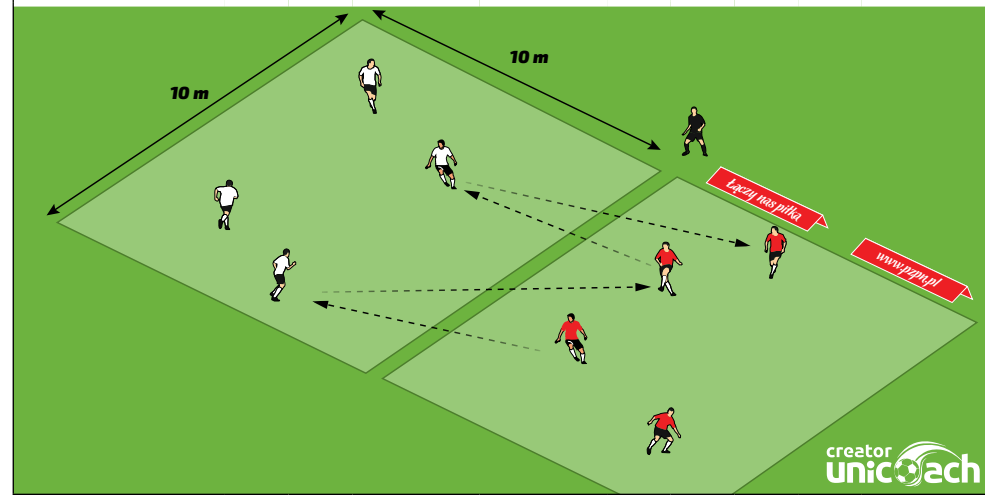
Czas: 5 min



1. Zawodnik z grupy czerwonej bez piłki biegnie odebrać piłkę dowolnemu zawodnikowi z grupy białej. Zawodnik biały chroni piłkę, prowadząc ją dalszą nogą od przeciwnika.

Zawodnik czerwony po odbiorze piłki przeprowadza ją poza pole i wraca biegiem bez piłki do swojej grupy.

Czas: 5 min



1. Jak obok, ale bez piłek. Wbiega 2 berków naraz.

Wariant 1 – zberkowany wraca do zabawy.

Wariant 2 – zberkowany odpada (berek do zberkowania wszystkich).

Czas: 5 min

CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3
----------------	---	---	---	--------------	---	---	---	-------------	---	---	---

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA							czas:	60 min					
Grafika							Opis						
							Dzieci grają 1 × 1. Po oddaniu strzału atakuje drugi zawodnik. Czas gry: do 30 s. Czas odpoczynku: 30 s. Rywalizacja – po 4 seriach zmiana rywali.						
							<p>W przerwie pomiędzy grami zonglerka zadaniowa + ćwiczenia rozciągające.</p> <p>Czas: 3 min.</p> <p>Gra 2 × 2. Dwójka, która atakuje, po strzale lub stracie piłki broni.</p> <p>Czas gry: 1 min.</p> <p>Czas odpoczynku: 1 min.</p> <p>1. Gra 4 x 4 na 4 bramki.</p> <p>Wariant 2 – zawodnik, który strzeli gola, przebiega na drugie boisko, dzięki czemu zmienia się liczba zawodników atakujących i broniących.</p> <p>2. Gra dowolna 8 × 8.</p> <p>BEZ INGERENCJI TRENERA!</p>						
							<table border="1"> <tr> <td>CEL TRENINGOWY</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>INTENSYWNOŚĆ</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>KREATYWNOŚĆ</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> </table>		CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ
CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3		
CZĘŚĆ KOŃCOWA							czas:	3 min					
							Po zakończeniu gry następuje podsumowanie zajęć, pytania do dzieci, np. jaki element wychodził ci najlepiej. Przypomnienie celów treningu. Samoocena poziomu zmęczenia: 1–10.						

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



KONSPEKT TRENINGOWY

Mobilna Akademia Młodych Orłów

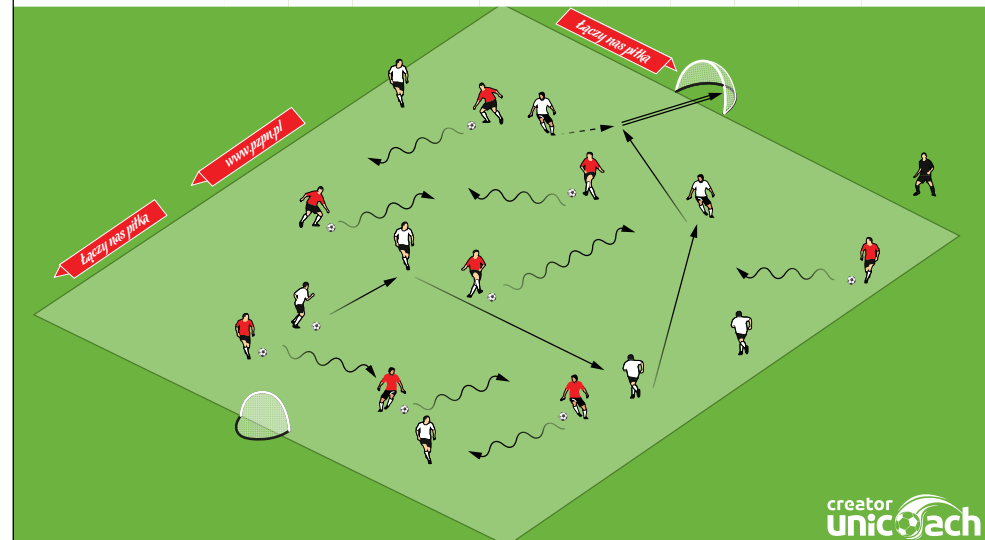
Temat główny	Doskonalenie gry w ataku pozycyjnym <i>Doskonalenie utrzymania się przy piłce</i>							Data	
Technika	Podania piłki wewnętrzną częścią stopy							Godzina	
Taktyka indywidualna	Kierunkowe przyjęcie piłki							Miejsce	
Motoryka	Koordynacja, zwinność							Szkolenie	2
ROZNIKI	liczba	piłki	oznaczniki	stożki	tyczki	drabinki	bramki	gumy	inne
U13	16	16	2 × 8	TAK	NIE	TAK	TAK	NIE	Koła
CZĘŚĆ WSTĘPNA								czas:	40 min



Grafika

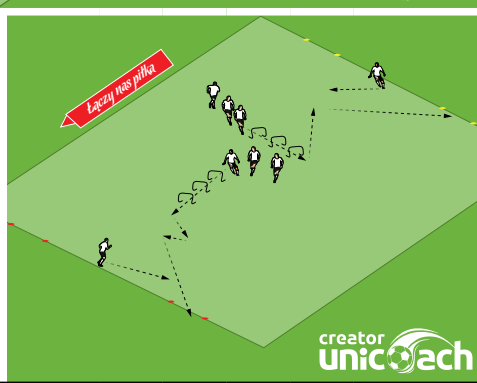
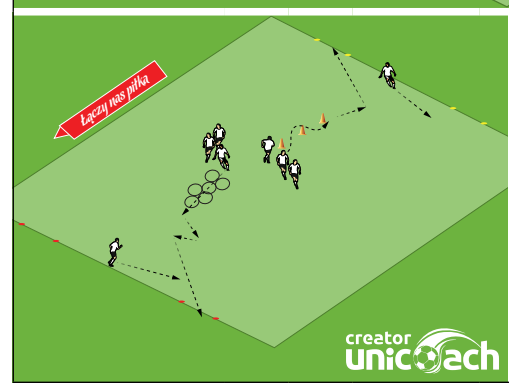
Opis

- Dzieci podzielone na 2 grupy 8-osobowe. Grupa środkowa wykonuje ćwiczenia techniczne i motoryczne wskazane przez trenera. Grupa obwodowa wykonuje ćwiczenia typu Coerver pokazwane przez drugiego trenera. Zmiana co 1 min.
- 4 zawodników na obwodzie kwadratu, 4 w środku, 1 piłka. Ich zadanie to podania piłki pomiędzy drugą grupą, która prowadzi piłkę w środku (lub gra 7 × 1). Zmiana co 1 min.



- Pierwsza grupa podaje piłkę między sobą w kwadracie, druga grupa – każdy z piłką, stara się zabrać piłkę rywalom. Gdy to się uda, następuje zmiana. Ci, którzy prowadzili, grają na utrzymanie, a ci, którzy grali, prowadzą i zabierają piłkę.

Duży plac do ćwiczeń



CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3
----------------	---	---	---	--------------	---	---	---	-------------	---	---	---

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

CZĘŚĆ GŁÓWNA								czas:	45 min												
Grafika								Opis													
								<ol style="list-style-type: none"> Gra 8 × 4. Po wykonaniu np. 4 podań zespół atakujący ma za zadanie zdobyć gola do dowolnej bramki. Gdy to się uda, gra trwa dalej, zmieniają się tylko obrońcy. Gdy obrońcy odbiorą piłkę, starają się zdobyć gola. Gol, koniec akcji oznacza zmianę zespołu atakującego w przewodze. 													
										<ol style="list-style-type: none"> Gra 8 × 8 na utrzymanie piłki. Po wykonaniu 5 podań celem jest zdobycie gola. Wariant 2: Gra rękoma. Punkty coachingowe: <ul style="list-style-type: none"> stwarzanie linii podań (zawodnik bez piłki), tworzenie trójkątów w ataku, jakość (siła/precyzja) podań piłki. Gra 8 × 8 BEZ INGERENCJI TRENERA! 											
								<table border="1"> <tr> <td>CEL TRENINGOWY</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>INTENSYWNOŚĆ</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>KREATYWNOŚĆ</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> </table>		CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3
										CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3
CZĘŚĆ KOŃCOWA								czas:	3 min												
								<p>Po zakończeniu gry następuje podsumowanie zajęć, pytania do dzieci, np. jaki element wychodził ci najlepiej. Przypomnienie celów treningu. Samoocena poziomu zmęczenia: 1–10.</p>													
										<table border="1"> <tr> <td>CEL TRENINGOWY</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>INTENSYWNOŚĆ</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>KREATYWNOŚĆ</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> </table>								CEL TRENINGOWY	1	2	3
CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1									2	3		
								<table border="1"> <tr> <td>CEL TRENINGOWY</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>INTENSYWNOŚĆ</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>KREATYWNOŚĆ</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> </table>		CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3
										CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3
								<table border="1"> <tr> <td>CEL TRENINGOWY</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>INTENSYWNOŚĆ</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>KREATYWNOŚĆ</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> </table>		CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3
										CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3

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

WARTO PATRZEĆ SZERZEJ

Artykuł został przygotowany na podstawie wystąpienia trenera Marcina Dorna dla trenerów Mobilnej Akademii Młodych Orłów, które odbyło się w lutym 2019 r. podczas Zimowej Akademii Młodych Orłów w Bydgoszczy.

MARCIN DORNA

obecnie jest selekcjonerem reprezentacji Polski do lat 16. Współpracuje też ściśle przy Mobilnej Akademii Młodych Orłów, projekcie Polskiego Związku Piłki Nożnej. Jednym z istotnych elementów tego zagadnienia jest selekcja zawodników.

AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW

W przypadku Akademii Młodych Orłów niektórzy z zawodników biorą udział w kilku kolejnych edycjach, więc ta selekcja jest bardziej naturalna. Wiem, że podczas Zimowej AMO nie było choćby jednego zawodnika, który nie miałby podstaw do tego, by uczestniczyć w zajęciach. Gdy przypominamy sobie wcześniejsze selekcje, bez wsparcia trenerów Mobilnej AMO ani tak szeroko zakrojonego skautingu oraz obserwacji, widzimy różnicę. Dzięki temu w kadrach na AMO nie ma przeciętnych zawodników. Jest to efekt rosnącej jakości młodych piłkarzy w każdym kolejnym roczniku, a także trafności selekcji. Sam proces naboru, selekcji oraz kwalifikacji zawodników do sportu jest niezwykle istotny. Można poświęcić tysiące godzin w najlepszej metodologii pracy, ale nie będzie efektu w postaci zawodnika gotowego do gry na profesjonalnym poziomie, ponieważ jego potencjał nie daje na to szans.



DOBÓR A SELEKCJA

Na początku trzeba rozróżnić dobór oraz selekcję.

Dobór to postępowanie mające na celu wyszukiwanie osób w danym wieku najbardziej uzdolnionych, a także przejawiających rozwój takich cech i właściwości, które pozwolą im w przyszłości osiągnąć najlepszy wynik w rywalizacji sportowej.

Selekcja natomiast jest długotrwałym procesem poszukiwania najbardziej uzdolnionych jednostek oraz kształtowania w nich takich cech i właściwości, które pozwolą im w przyszłości osiągnąć maksymalne wyniki sportowe w wybranej dyscyplinie.

RODZAJE SELEKCJI

W szkoleniu sportowym wyróżnia się 3 rodzaje selekcji:

- naturalna,
- intuicyjna,
- kierowana.

Selekcja naturalna polega na spontaniczności, gdy przyjmuje się do grup szkoleniowych wszystkich zainteresowanych.

Selekcja intuicyjna jest realizowana przez nauczycieli i trenerów, którzy prowadzą ją na podstawie doświadczenia i praktyki.

Wreszcie trzecia, najbardziej profesjonalna to **selekcja kierowana**. Opiera się na wynikach badań: antropologii, fizjologii, psychologii, medycyny, teorii sportu i wielu innych. To najbardziej uszczelniona selekcja, ukierunkowana na profesjonalny skauting. W PZPN poza skautami makroregionalnymi współpracujemy również ze skautami na poziomie wojewódzkim. Planujemy poza tym



stworzenie trzyetapowego systemu szkolenia skautingowego. Pozwoli nam to uzyskać pewność, że do tego zadania trafiają najlepsi.

CYKL SELEKCYJNY

W Polsce w jednym roczniku mamy około 200 tys. chłopców. Około 15 tys. w jakikolwiek sposób próbuje swoich sił w piłce nożnej, w zorganizowanym procesie szkoleniowym. Stu pięćdziesięciu z nich otrzymuje szansę w projekcie Akademii Młodych Orłów. Podobna pula zawodników przyjeżdża na konsultacyjne zgrupowania reprezentacji Polski w kategoriach U15–U19. Około 60 z nich dostaje szansę gry w meczu międzynarodowym, to kolejny krok selekcji. Dwudziestu znajduje się w kadrze na mecze kwalifikacji turniejów mistrzowskich. Średnio trzech z każdego rocznika dociera na poziom seniorskiej reprezentacji Polski. Naszą rolą jest doprowadzić tych zawodników przez cały cykl.

OCENIANIE

Każdy ma swoje podstawowe elementy, na które zwraca uwagę. Inaczej ocenia się zawodnika piętnastoletniego, inaczej 11-, 12-latkę, a jeszcze inaczej w pozostałych kategoriach wiekowych. Istnieje powiedzenie: piłkarz musi mieć przynajmniej jeden atut. To prawdziwe słowa, bo każdy skaut musi mieć jakiś punkt zaczepienia, wokół którego można coś budować. Nie jest wadą, że zawodnik jest „duży”. Zdarzają się przecież dysproporcje fizyczne. Nie jest wadą, że zawodnik jest tylko szybki. Może nie jest „tylko” szybki, ale „aż”. Rozumie grę, ale nie jest demonem prędkości – a więc rozwijamy ten atut. Nie można przyjmować postawy „nie da się, to niemożliwe”. Warto więc spojrzeć szerzej, by później mieć satysfakcję z wychowania lub odkrycia zawodnika, który trafił na profesjonalny poziom.

DO CZEGO ZMIERZAMY?

Pierwszym krokiem w procesie selekcji jest określenie ideału sportowego. Musimy wiedzieć, jak piłka nożna będzie się rozwijać. Trzeba zatem śledzić i zawodników, i całą dyscyplinę sportu. Czasami spotykam się z pytaniami od trenerów: czy pracując z dziećmi, musimy interesować się futbolem na najwyższym poziomie? Absolutnie tak, bo to w nim są tendencje wytyczające ścieżkę zawodnikom, którzy chcą na ten szczyt dotrzeć. Jeżeli mamy pod opieką młodziutkiego piłkarza, który wiek seniora osiągnie za 7–8 lat, trzeba pamiętać, jak wiele w tym czasie może się zmienić: np. w kwestii rozumienia gry, jej intensywności i innych aspektów.

Ponadto musimy umieć prognozować, zarówno rozwój zawodnika, jak i całej dyscypliny. Dziś w coraz większej liczbie topowych klubów bramkarzami są Brazylijczycy, podczas gdy kilkanaście lat temu można ich było wymienić może dwóch. Wszystko wynika z tego, że profil golkipera się zmienia. Już nie musi tylko bronić na linii, ale także rozegrać piłkę. To sprawia, że są na rynku coraz bardziej pożądani. Zmiana oczekiwań wobec zawodników może ulec zmianie na każdej innej pozycji. Stąd widzimy, że trenerzy dzieci muszą śledzić futbol na najwyższym poziomie, by odpowiednio kwalifikować swoich podopiecznych.

Właśnie klasyfikacja jest punktem trzecim. Obecnie trenerzy MAMO, choć nie tylko oni, oceniając zawodników podczas obserwacji, wprowadzają swoje spostrzeżenia do systemu. Dzięki temu również selekcjonerzy młodzieżowych reprezentacji narodowych mają określone informacje i wiedzę na temat piłkarzy na poszczególnych pozycjach. To jeden z pierwszych, ale bardzo ważny etap całego cyklu selekcyjnego.