

# t trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 2/2019 (145)



**DOSKONALENIE GRY W OBRONIE  
PRZYKŁADOWY KONSPEKT TRENINGOWY**

**ALFABET  
TRENERA**

**OGÓLNOPOLSKA  
KONFERENCJA  
TRENERÓW 2019**

**DRUGIE  
ZGRUPOWANIE  
TALENT PRO**

**TOMASZ KWIATKOWSKI:  
TRENERÓW TRZEBA ZARAŻAĆ SPOKOJEM**

**Asystent  
Trenera**  
JEST Z DRUGIEJ STRONY

MERCURIAL SERIES

SPEED



ALWAYS FORWARD ALWAYS FORWARD ALWAYS FORWARD



JOIN US AT  
NIKE.COM / FOOTBALL



PHANTOM SERIES



# Nie ma jednego scenariusza i głównego reżysera

Za nami kolejna Ogólnopolska Konferencja Trenerów, która ponownie odbyła się w Łodzi i była wielkim wydarzeniem dla nas wszystkich. Z roku na rok jest coraz więcej szkoleniowców, osób zainteresowanych tym wydarzeniem, są również coraz znamienitsi goście. W tym roku Arrigo Sacchi przedstawił odrobinę historii, mentorskich porad oraz tego, jak wygląda wielki klub od samego środka, jak z wielkich gwiazd stworzyć drużynę. Z kolei Luka Milanović pokazał na przykładzie swojej pracy z reprezentacją Chorwacji, jak wyglądało przygotowanie fizyczne tej drużyny do zakończonych sukcesem ubiegłorocznych Mistrzostw Świata w Rosji. Klarownie i dosadnie opowiadał, jak różnie traktowano piłkarzy, oczywiście przygotowawszy pewną bazę przed turniejem. Był to fascynujący opis pracy wybitnego fachowca wraz z bardzo świadomymi indywidualnościami z najwyższego poziomu. Ich wykłady trwały długo, ale w żadnym momencie nie były nudne i myślę, że zainteresowały wszystkich obecnych w Łodzi trenerów.

Wielkie słowa uznania dla osób, które zorganizowały to wydarzenie, przygotowali Ogólnopolską Konferencję Trenerów. Musimy podziękować również naszym trenerom, którzy już w części praktycznej pokazywali swoim kolegom po fachu, jak wprowadzać określony styl gry. To była następna, ale inna i inaczej przekazana dawka wiedzy.

Gratuluje trenerom Arturowi Derbinowi i Arturowi Skowronkowi, którzy dokonali tego w bardzo ciekawej formie treningów z własnymi zespołami. Ta różnorodność sposobu dostarczania informacji, uchylecia rąbka tajemnicy własnego fachu była bardzo ważna.

Nie da się i nie wolno mówić wprost, że tak trzeba coś robić. Nie ma jednego scenariusza i głównego reżysera. Każdy trener na kursie dostaje określony zasób wiedzy, poszerzonej o konkretne i specyficzne aspekty, a następnie musi to przeanalizować, przemyśleć i zadecydować, ile przełoży na swój sposób pracy. Nie można przekleić Milanu Sacchiego z lat 90. ub. wieku na obecne polskie realia, ale wiele ze słów i przykładów, które ten świetny trener przekazał, choćby w relacjach z piłkarzami, jest jak najbardziej do zastosowania. Chcemy, by takie autorytety w sposób konkretny tłumaczyły swoje działania, by następnie słuchacze konferencji mogli to w mniejszym lub większym stopniu wykorzystać dla siebie. Taka konferencja ma na celu pokazanie wielowarstwowości futbolu, jak wiele czynników składa się na pracę trenera. Trzeba być na tyle szeroko wyedukowanym, by poradzić sobie z całym spektrum wymagań tego zawodu.

MAREK KOŹMIŃSKI  
Wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych



Łączy nas piłka

# W numerze



SACCHI, MILANOVIĆ, BRZĘCZEK... OKT KOPALNIĄ WIEDZY	6
LUKA MILANOVIĆ: „ZAWSZE MOŻNA WYCISNAĆ WIĘCEJ Z PIŁKARZY”	8
DEBATA O SZKOLENIU, INTELIGENCJI I INTENSYWNOŚCI GRY. „KOMPLEKSOWOŚĆ JEST NAJWAŻNIEJSZA”	10
DRUGIE ZGRUPOWANIE TALENT PRO. „KONTYNUACJA PRACY”	18
ZADANIA TRENERÓW MOBILNEJ AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW W KONTEKŚCIE SELEKCJI MŁODYCH ZAWODNIKÓW I ZAWODNICZEK W WOJ. OPOLSKIM	20
ALFABET TRENERA	22
MŁODA, AMBITNA I WSZECHSTRONNIE UTALENTOWANA. DZIĘKI TAKIM JAK ONA DOCZEKAMY SIĘ NASTĘPCZYŃ PAULINY DUDEK I EWY PAJOR?	26
DOSKONALENIE GRY W OBRONIE. PRZYKŁADOWY KONSPEKT TRENINGOWY	28
TRENERÓW TRZEBA ZARAŻAĆ SPOKOJEM	30
PROGRAM UBEZPIECZEŃ DLA PIŁKI NOŻNEJ MA 2 LATA	32

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

wyjatkowe animacje i filmy



BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI I STAŃ SIĘ CZĘŚCIĄ HISTORII POLSKIEJ PIŁKI

DOŁĄCZ DO NAS

*Łączy Nas Piłka.pl*



*Łączy nas piłka*

#Od100Lat

# SACCHI, MILANOVIĆ, BRZĘCZEK... OKT kopalnią wiedzy

MICHAŁ ZACHODNY ŁĄCZY NAS PIŁKĄ

*Szkoleniowcy UEFA A i UEFA Pro nie mogli narzekać na dobór wykładowców na Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów, która odbyła się w dniach 28–29 lipca 2019 r. Dobór osobowości z polskiej i europejskiej piłki, a także doświadczenie i różnorodność poruszanych tematów mogły sprawić, że z Łodzi słuchacze wykładów i obserwatorzy treningów wyjeżdżali bogatsi o sporą dawkę wiedzy.*

**A**rrigo Sacchi opowiadał o swojej filozofii pracy, która sprawiła, że stał się jednym z najważniejszych trenerów w historii futbolu. Luka Milanović przedstawił specyfikę treningu motorycznego reprezentacji Chorwacji w trakcie mistrzostw świata w 2018 r., a Jerzy Brzęczek pokazywał, jak wyglądały zajęcia i materiały taktyczne dla reprezentacji Polski w ostatnich dwunastu miesiącach. Jakby tego było mało, trenerzy mistrza kraju, beniaminka Ekstraklasy oraz dwóch kadr młodzieżowych dyskutowali o tym, co najważniejsze jest w szkoleniu oraz przejściu z wieku juniorskiego do piłki seniorskiej. Nic dziwnego więc, że w Łodzi na kolejnej Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów zjawili się ponad 1500 szkoleniowców.

– Jesteśmy dumni, że udało nam się zorganizować takie wydarzenie. To zasługa wielu osób działających w Szkole Trenerów oraz w Polskim Związku Piłki Nożnej. Gdy otworzyliśmy zapisy na to wydarzenie, wszystkie miejsca rozeszły się w ciągu czterech dni. A po podejmowanych tematach wykładów, treningach i dyskusjach za kulisami widziałem ogromne zainteresowanie oraz zaangażowanie szkoleniowców. Cieszę się, że z roku na rok wyciągamy wnioski i staramy się stworzyć jeszcze lepsze i bardziej przekrojowe wydarzenie – powiedział Dariusz Pasieka, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN.

Konferencję rozpoczęło wystąpienie wiceprezesa PZPN ds. szkolenia, Marka Koźmińskiego. – Dzisiaj pobiliśmy rekord, bardzo dziękujemy. Chciałbym poruszyć temat szacunku. To wielkie słowo, którego potrzebujemy, przede wszystkim między nami. Jeśli nie będziemy szanować się nawzajem, trenerzy, to nie będzie szanowało nas środowisko zewnętrzne – mówił w swoim wystąpieniu.

Merytoryczną część otworzyło wystąpienie Jerzego Brzęczka. Selekcjoner reprezentacji Polski na przykładach analizy wideo pokazywał, z czego wynikały jego

decyzje taktyczne oraz personalne, tłumaczył również, jak treningi przekładały się na sytuacje meczowe. Po nim swoje prezentacje pokazali Bartłomiej Zalewski, który opowiedział o projekcie Talent Pro na przykładzie niedawnego zgrupowania w Opatoniu, a także Luka Milanović, który tłumaczył, jak przygotowywał reprezentantów Chorwacji do niezwykle trudnych mistrzostw świata w 2018 r.

Wreszcie popołudniową część zajęć pierwszego dnia zwieńczył wykład oraz rozmowa z Arrigo Sacchim, którą poprowadził dziennikarz Eleven Sports, Piotr Dumanowski. Słynny włoski szkoleniowiec przedstawił swoje doświadczenia z pracy z Milanem oraz reprezentacją Włoch, ale przede wszystkim opowiadał o filozofii gry, która stała się słynna na całym świecie. – Waszym zadaniem jest nauczenie waszych piłkarzy odwagi już na treningach. Bez niej nie będą mogli realizować tego, co sobie założycie w meczach – podkreślał.

*„Waszym zadaniem jest nauczenie waszych piłkarzy odwagi już na treningach. Bez niej nie będą mogli realizować tego, co sobie założycie w meczach”*

Tematem jego wystąpienia był „futbol przyszłości”, a także kluczowe aspekty potrzebne w następnych latach w szkoleniu oraz taktyce gry. – Futbol potrzebuje ciągłej ewolucji, a nie rewolucji. W rytmie gry, szybkości... Nie można myśleć wyłącznie o powtarzaniu tego, co było kiedyś. Piłka nożna musi się rozwijać. W przyszłości idea i inteligencja gry będą najważniejsze. Trener musi kształcić piłkarzy, kierować ich sposobem myślenia. A trening powinien być symulacją wszystkiego, czym jest mecz – dodawał.



*„W przyszłości idea i inteligencja gry będą najważniejsze”*

Jego wykładowi towarzyszyły pokazy meczów oraz treningów drużyn, które prowadził, w tym grającego wysokim pressingiem Milanu. Kolejne przykłady Sacchi uzupełniał tłumaczeniem schematów, które rozrysowywał na tablicy.

Drugi dzień rozpoczęli trenerzy drużyn ze szczebla centralnego, którzy poprowadzili zajęcia na stadionie ŁKS-u Łódź. Byli to szkoleniowcy pierwszoligowej Stali Mielec, Artur Skowronek i drugoligowego GKS-u Bełchatów, Artur Derbin. Po przejściu do Atlas Areny kolejnymi częściami harmonogramu było m.in. wręczenie dyplomów za ukończenie kursu UEFA Pro ponad dwudziestu trenerom, a także wykład o połączeniu nauki z pracą szkoleniową w piłce nożnej, który poprowadził dr Piotr Żmijewski z Instytutu Sportu oraz Legia Lab. Z kolei nowi kursanci UEFA Pro przedstawili swoją analizę rozgrywanych latem w Polsce mistrzostw świata do lat 20.

Całość jak zwykle zwieńczył panel dyskusyjny: tematem głównym była kwestia piłkarskiej młodzieży, a na pytania odpowiadali Waldemar Fornalik (Piaś Gliwice), Marek Papszun (Raków Częstochowa), Czesław Michniewicz (kadra U21) i Jacek Magiera (kadra U20). Prawie półtora tysiąca trenerów słuchało uwag tych szkoleniowców dotyczących konkretnych aspektów w grze młodzieży, która wchodzi na poziom mistrzowski. Poruszone zostały tematy świadomości, pracy indywidualnej, jak również motorycznej i nad rozumieniem gry, a także generalny poziom intensywności w polskich rozgrywkach ligowych i sposobów na ich poprawę.

– Uważam, że panel dyskusyjny był bardzo ciekawy, zresztą poruszane tematy tempa oraz intensywności pojawiają się najczęściej w naszych rozmowach między trenerami. Jeśli każdy z trenerów słuchał uważnie, to na pewno znajdzie sporo aspektów, które będzie mógł przenieść do swojej pracy czy filozofii – mówił później Jerzy Brzęczek. – Ta godzina dyskusji minęła mi bardzo szybko, aż chciałoby się dłużej słuchać wymiany uwag tak doświadczonych szkoleniowców. Myślę, że każdy mógł na tym skorzystać i wyjechać z Łodzi bogatszy o wiedzę osób, które zaprosiliśmy do wykładów czy panelu – podsumował Dariusz Pasieka.



# „Zawsze można wycisnąć więcej z piłkarzy”

► Ubiegłoroczna przygoda reprezentacji Chorwacji w mistrzostwach świata zostanie zapamiętana nie tylko przez historyczny wynik, ale także wysiłek i zaangażowanie piłkarzy zwłaszcza w fazie finałowej. Były dogrywki, rzuty karne... Jak z Pańskiej perspektywy to wyglądało, czy wierzył Pan, że mają w sobie wystarczająco „paliwa”, by osiągnąć ten rezultat?

Nigdy nie jest łatwo w jednym meczu, a nikt nie jest w stanie utrzymać topowego poziomu przygotowania przez całe spotkanie, cały turniej. Ważne jest, by być blisko, ale też myśleć i ciężko pracować nad regeneracją. Wszystkie te kwestie mogą im pomóc w jak najlepszej grze. Łatwiej jest po zwycięstwach, a my mieliśmy to szczęście, że do finału wygraliśmy. Było trochę łatwiej, ale pracowaliśmy nad wieloma, wieloma sprawami. Wypracowaliśmy protokoły regeneracji, by mieć szansę rywalizacji w kolejnych spotkaniach.

Mieliśmy „paliwo”, ale nigdy nie jest go wystarczająco, jednak myślę, że nam poprzez regenerację udało się osiągnąć wysoki poziom przygotowania.

► Ostatnie dni na mundialu to dla reprezentacji Chorwacji przygotowania do finału po wyczerpującym i dramatycznym zwycięstwie z Anglią, która prowadziła w tym meczu. Co było kluczowe w tym okresie przed ostatnim spotkaniem turnieju z Francją?

Po prostu trzymaliśmy się protokołu: robiliśmy to samo dzień po meczu, 2 dni po, 3 dni przed kolejnym i tak dalej. W sporcie na topowym poziomie nie ma czasu na euforię czy depresję, trzeba tylko wykonywać swoją pracę dzień w dzień. Trzymać się swoich zasad, treningów, tego, co się robi w konkretnych porach i dniach tygodnia. Oczywiście w tak ważnych meczach trudno jest utrzymać skupienie tylko

na jednym celu, ale nam się to udało. W trakcie mundialu rozegraliśmy dodatkowy mecz, bo tak można określić trzy dogrywki, ale mimo to pod względem motorycznym zaprezentowaliśmy się w finale dobrze. Na topowym poziomie jest setka czynników wpływających na dyspozycję, a kontrolować możesz tylko sześćdziesiąt. Staraliśmy się naprawdę mieć je pod kontrolą, ale pozostała część była poza naszym zasięgiem. Liczyliśmy, że się uda, i uważam, że cały sztab, część medyczna i motoryczna, spełniliśmy swoje zdanie. Byliśmy bliscy osiągnięcia maksimum.

► Jednym z wyróżniających się w turnieju zawodników był Luka Modrić. Jak pracuje się z nim dzień w dzień w trakcie tak ważnych mistrzostw?

On, podobnie jak wielu piłkarzy na jego poziomie, ma swoje przyzwyczajenia. Lubi dodatkowo trenować, poza drużyną, wie, co lubi jeść, wie, jak powinien wyglądać jego dzień na trzy, dwa i jeden dzień przed meczem. To profesjonalni sportowcy, którzy naprawdę znają swoje organizmy. Z tego względu ta praca była dla mnie łatwa. Dodatkowo znam ich trenerów, a więc całą trójką rozmawiamy o kolejnych ćwiczeniach. Oni widzą, że mają wokół siebie zespół, który jest normalny, otwarty na pomysły, a dzięki temu czują się i grają dobrze.

► Z Pańskiego doświadczenia pracy z Modrićem – jakie są te małe rzeczy, które do własnych codziennych treningów może przełożyć każdy zawodnik?

Wszystko, co robi Luka, wykonuje na sto procent. Jest całkowicie na tym skupiony, a z mojej kariery współpracy z zawodnikami z tego poziomu mogę powiedzieć, że każdy z nich tak ma. Przede wszystkim jest skupiony. Ja, rozmawiając z panem, myślę tylko o tym. Będąc na murawie, jest tak samo. Mieliśmy tego niesamowite przykłady: Mario Mandžukić na boisku wkłada sto procent siebie w każde zagranie, trening. Taki jest jego sposób i może dlatego to on strzelił najważniejszego gola w historii chorwackiej piłki: ponieważ dał z siebie sto procent skupienia i intensywności. Wszyscy na topie to mają, codziennie i wobec najważniejszych spraw.

► Współczesny futbol to przede wszystkim wysoka intensywność gry, co zresztą Chorwacja pokazała na ubiegłorocznych finałach mistrzostw świata. Jakie aspekty były i są ważne z Pana doświadczeń na przestrzeni lat?

Intensywność, ale również powtarzalność. W przyszłości pewnie będziemy oglądali jeszcze więcej meczów, stąd coraz ważniejsza będzie kwestia regeneracji, by podtrzymać formę, grając co trzy dni. To ważny temat oraz aspekt w rozpatrywaniu przyszłości. Oczywiście w pojedynczym meczu widzimy sporo biegania na wysokiej szybkości, przyspieszeń, hamowań, zmian kierunków... To są najbardziej męczące elementy we współczesnym futbolu.

► Jakie są rezerwy w piłkarzach? Będzie więcej meczów, tak jak Pan mówi, ale gdzie oni mogą znaleźć swoje rezerwy, chcąc sprostać tym wymaganiom?

Kluczowym aspektem dyspozycji jest styl życia, który składa się z diety, regeneracji i dodatkowych, zindywidualizowanych treningów. Ta indywidualizacja w przyszłości będzie jeszcze ważniejsza, będziemy oglądać jeszcze więcej zawodników na topowym poziomie, którzy będą mieli własne sztaby szkoleniowe: trenerów, fizjoterapeutów, kucharzy... Będzie tego więcej, bo styl życia jest najważniejszy w prowadzeniu długiej kariery. Kto będzie chciał taką mieć, a dziś oglądamy zawodników grających do 37., 38. roku życia, nie osiągnie tego bez perfekcyjnego prowadzenia się. Jedną część to życie rodzinne, a druga składa się z trzech aspektów, które wymieniłem: dodatkowego treningu, odżywiania się i odpoczynku. Będzie to jeszcze bardziej uszczegółowione, monitorowane i zindywidualizowane.

► Czy w kwestiach motoryki, intensywności jest możliwość wycisnięcia jeszcze więcej z piłkarzy takich jak wymienieni Modrić czy Mandžukić?

Zawsze można wycisnąć troszkę więcej, ale wraz z tym przychodzi ogromne ryzyko. To część wielkiego sportu, choć ryzyko rośnie zdecydowanie w takich

przypadkach. Przy takiej liczbie meczów to problem nie tylko fizyczny, lecz również mentalny. Trudno rywalizować tak na najwyższym poziomie. Liczba spotkań granych co trzy dni jest jednym z najważniejszych aspektów w ocenianiu ryzyka odniesienia kontuzji. Obecnie piłkarze mają mnóstwo takich tygodni, a będzie ich jeszcze więcej. Można wycisnąć więcej, ale to wiąże się z ryzykiem.

► W trakcie swojej prezentacji poruszył Pan również temat tego, jak profesjonalni piłkarze muszą być zbudowani. Czy to również ulegnie zmianie w przyszłości na większą lub mniejszą korzyść fizyczności?

Na pewno piłkarze muszą być optymalnie zbudowani. A więc duża masa mięśniowa nie musi oznaczać niczego, a często w futbolu jest kontrproduktywna. Potrzebna jest równowaga między masą a wszystkimi innymi częściami składowymi. To zależy również od pozycji na boisku, genetyki, ale widzimy, że piłkarze pod względem morfologicznym są kombinacją pomiędzy sprinterami a atletami, którzy bazują na wytrzymałości. Niska tkanka tłuszczowa połączona z ogromną wytrzymałością i bardzo wysoką szybkością oraz eksplozywnością.

► Czy mógłby Pan powiedzieć, jaką rolę odegrała analiza danych zbieranych w trakcie pracy z reprezentacją Chorwacji?

Analiza jest ważna, ale trzeba być uważnym. Dzisiaj po każdym treningu możemy otrzymać całą książkę z różnymi parametrami zawodników. Jeśli przejrzy się je wszystkie, to nie jest to efektywne. Trzeba mądrze selekcjonować te parametry, które mogą pomóc. Ja tak robię, wybieram te, które przydadzą się w podejmowaniu decyzji. Lubię również sprawdzać wyłącznie rzeczy, które wpłyną na programowanie zajęć. I je będę analizował, bo podejmę mądrzejsze decyzje, czyli zrobię analizę nie dla samej analizy, ale po to, by zaaplikować ją w pracę drużyny.

► Jak wyglądała Pana współpraca z pierwszym trenerem reprezentacji Chorwacji? Musiało być to wyjątkowo istotne, by po zebraniu danych i obserwacji zawodników móc później zastosować to w treningach między meczami.

Dokładnie dlatego musimy podchodzić selektywnie do analizy. Miałem szczęście pracować z trenerem z najwyższego poziomu, który już miał ogromne doświadczenie i już sam wiedział, jakie dane będą dla niego ważne. To było dla mnie zbawienne, gdyż ja rozumiałem jego potrzeby, wiedziałem, co mu pokazać, a czasem mogłem też dać coś ekstra ze względu na znaczenie danych.

► Wiele mówił Pan o świadomości topowych piłkarzy. Co więc poradziłby Pan zawodnikom rozpoczynającym swoje kariery, ale chcącym wejść pod tym względem na najwyższy poziom?

Edukujcie się, zadajcie pytania, bądźcie ciekawi nie tylko tego co piłkarskie, ale również aspektów, które pomogą wam w życiu. Pracujcie nad sobą, rozwijajcie się wszechstronnie, bo tak staniecie się lepsi w swojej pracy, w futbolu. Zadbajcie o swój styl życia. Oczywiście, mając siedemnaście czy osiemnaście lat jeszcze nie myśli się o tym, ile snu jest optymalne dla organizmu, nie jest się świadomym znaczenia odżywiania, nawodnienia, suplementacji, regularnych masażów czy szukania porad z zewnątrz, by radzić sobie z poziomem stresu. Bądźcie więc ciekawi wszystkich aspektów życia sportowca, bo tak możecie sobie pomóc w podniesieniu swojego poziomu.

► Na koniec chciałbym zapytać o Lukę Modrića. Biorąc pod uwagę wszystko, co Pan o nim wie, jak wiele lat zostało mu gry wciąż na najwyższym poziomie?

Nadal ma w sobie sporo paliwa, ognia i ambicji. Fizycznie myślę, że może grać jeszcze kilka lat na tym najwyższym poziomie. Ale dlaczego? Bo ma ogień i ambicję. Dzięki temu dba o siebie, ma odpowiedni styl życia i mentalne podejście do pracy.

Rozmawiał MICHAŁ ZACHODNY



Jednym z gości specjalnych Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów był członek sztabu reprezentacji Chorwacji, która w ubiegłorocznych MŚ w Rosji zajęła drugie miejsce. **Luka Milanović** odpowiadał za przygotowanie fizyczne drużyny, która pod tym względem w mundialu najwięcej „przecierpiała”: zagrała 3 dogrywki, przebiegła najwięcej kilometrów. W poniższej rozmowie opowiada o szczegółach swojej pracy oraz rozwoju tego aspektu we współczesnym futbolu.

# OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW

## Debata o szkoleniu, inteligencji i intensywności gry. „Kompleksowość jest najważniejsza”



**MICHAŁ ZACHODNY** ŁĄCZY NAS PIŁKA

W Łodzi, przy okazji Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów, odbył się panel dyskusyjny z udziałem czterech trenerów: Waldemara Fornalika (Piaś Gliwice), Marka Papszuna (Raków Częstochowa), Czesława Michniewicza (kadra U21) i Jacka Magiera (kadra U20). Przedstawiamy zapis z rozmowy dotyczącej szkolenia i wprowadzania młodzieży, jak też intensywności oraz inteligencji w grze.

Obecność dwóch trenerów ligowych oraz dwóch selekcjonerów kadr młodzieżowych nie była przypadkowa: minione lato to 2 turnieje międzynarodowe na poziomie U20 i U21, a także początek obowiązywania przepisu o młodzieżowcu w Ekstraklasie. Różne perspektywy szkoleniowców na kwestie szkolenia oraz obecnego stanu wykształcenia nowych pokoleń polskich piłkarzy dały efekt w postaci godzinnej dyskusji o deficytach, jak też zaletach młodzieży.

– Przez dwa lata pracy z młodzieżą w reprezentacji nauczyłem się o nich tego, że taki okres to wieczność. Patrząc na rozwój tych, którzy mieli okazję do regularnej gry w piłce seniorskiej, widzę, jaki był on zdecydowany. Oni ukształtowali się pod każdym względem: motorycznym, taktycznym,

psychologicznym. Umieją sobie radzić ze stresem, wiedzą, co to odpowiedzialność – mówił Czesław Michniewicz, selekcjoner reprezentacji do lat 21.

Podobnego zdania był szkoleniowiec kadry do lat 20, Jacek Magiera. – Widzę, że są to zawodnicy coraz bardziej świadomi, którzy więcej rozumieją. Przekaz w klubach i od trenerów jest coraz bardziej obszerny. Przepis o młodzieżowcu w Ekstraklasie to dla tych zawodników wygrana szóstki w totka. Od nich zależy, jak wykorzystają tę nagrodę, czy zainwestują ją w siebie i gdzie będą za dwa lata. Z mojego doświadczenia wiem, że weryfikacją dla nich będzie ten rok, gdy skończy się im status młodzieżowca. Wtedy przepadają, są weryfikowani i trudno jest im znaleźć klub na poziomie niższych lig – tłumaczył.

– Młodzi ludzie, którzy są świadomi, są niesamowicie plastyczni. Mają swoją dietę, trenerów personalnych. Szybko adaptują się do zmiennych warunków, potrafią realizować nakreślone im założenia. Często ich prowadzenie nie jest łatwe, bo forma bywa chwiejna. Zagrają fantastyczny mecz, by po kilku dniach zejść poniżej normalnego poziomu – zauważył z kolei trener mistrzów Polski, Waldemar Fornalik.

– Ja od młodzieży oczekuję odpowiedniego przygotowania. Oni muszą sprostać rywalizacji z zawodnikami w kadrze. Przepis o młodzieżowcu ich promuje, ale oczekujemy, że pod każdym względem ich poziom będzie odpowiedni: mentalny, taktyczny, techniczny i motoryczny. Zdajemy sobie sprawę, że doświadczenia brakuje, ale chcę, by zamiast tego była odwaga, pasja w ich działaniach. Tego szukamy – powiedział Marek Papszun, którego Raków Częstochowa awansował do Ekstraklasy.



### O INTENSYWNOCI

Jedną z ważniejszych kwestii poruszonych podczas panelu była ta o intensywności. – Zawodnik, który bezpośrednio trafia z juniorów do seniorów, potrzebuje około pół roku na adaptację. Motoryka jest kluczowa w grze, tak samo jak wdrożenie w koncepcję gry. Ale czym jest intensywność? Uważam, że to płynność gry: szybkość i jakość operowania piłką, dobre wybory zawodników i ich umiejętne poruszanie się po boisku. Wtedy możemy mówić o intensywności. Z tego wynika różnica między drużynami, które widzieliśmy na mistrzostwach czy w europejskich pucharach. Nie rywalizujemy na co dzień w takim wymiarze, stąd trudno nam rozmawiać o tym, jak intensywność wyzwoić. Jeśli nie będziemy mieli zawodników zdolnych do realizowania tych zadań coraz bardziej płynnie, to nie podniesiemy poziomu w piłce nożnej, ale w motoryce. To wyposażenie w cały pakiet narzędzi do gry, innej drogi nie ma niż indywidualne wyszkolenie zawodnika – zaznaczał Papszun.

– W telewizji często podaje się liczbę przebiegniętych kilometrów, ale mówiąc o intensywności meczu, trzeba wejść głębiej w analizę, jakie były dystanse na najwyższych intensywnościach. Często podniecamy się, że ktoś przebiegł 120 kilometrów, ale patrząc dokładnie, widzimy, że wcale nie na tych najważniejszych szybkościach. Dla mnie to jest wykładnikiem tempa i kategorii meczu. Mimo wszystko z każdym rokiem ta intensywność rośnie – mówił Fornalik.

Magiera: – Ważne jest otoczenie, w jakim gramy. Mając przyjemność prowadzenia zespołu w Lidze Mistrzów, widziałem, że zawodnicy muszą szybciej myśleć, grać i biegać, by sprostać zadaniu. A później przenosiliśmy to na grunt polski, mając okres, w którym wygrywaliśmy wysoko. Graliśmy innym tempem, nie było czasu na przestoje, na wracanie wolnym tempem. Gdy pucharów brakowało, z każdym miesiącem nasza intensywność spadała: liczba sprintów, przyspieszeń i hamowań. Dostosowywaliśmy się do poziomu, który nie wymagał od nas tego wszystkiego.

Michniewicz: – Same mistrzostwa Europy do lat 21 pokazały jeden istotny aspekt w kwestii intensywności: mecze w polskiej lidze też ją miały, ale zdecydowanie więcej było przerw w grze. Obserwując, można zobaczyć, że znacznie częściej piłka łąduje na aucie, więcej jest fauli, stałych fragmentów, są przerwy. Z Belgami straciliśmy pierwszego gola, gdy piłka nie wyszła poza boisko prawie pięć minut. Wyciągając jeden wniosek, to intensywność wynikała z umiejętności poszczególnych zawodników: piłka szybciej krążyła pomiędzy nimi.

Jak jednak poprawić ten poziom? – Żeby zrozumieć grę, zawodnikom trzeba dać podstawowe narzędzia. Zanim podasz, to musisz wiedzieć, kto i gdzie stoi, gdzie jest przestrzeń i czy ktoś w nią wbiega. Jeśli skupiasz się wyłącznie na piłce i podającym, to nie widzisz tego, co najważniejsze na boisku. W meczu z Hiszpanią na Euro U21 przegrywaliśmy wysoko, oczywiście wierzyliśmy, że coś jeszcze możemy odrobić, ale powiedziałem zawodnikom na ławce, by obserwowali grę Daniego Ceballosa i Fabiana Ruiza. To była lekcja od najlepszych, jak patrzeć i widzieć na boisku. U nas świetnie to robił Patryk Dzięczek, ale innych musieliśmy do tego zmuszać – dodawał selekcjoner kadry U21.

– Rozumienie gry to czytanie tego, co dzieje się na boisku, kontrolowanie przestrzeni dookoła siebie, ustawienie ciała, przyjęcie kierunku piłki... Czy zawodnik potrafi to zrobić w dziesiątej minucie, jak też w osiemdziesiątej, gdy jest zmęczony. Bardzo ważnym aspektem jest to, czy i jak tworzyć linie podania. To należy robić od najmłodszych lat: zawodnicy muszą wiedzieć, dlaczego tak gramy. Wprowadzanie tego w wieku 17 lat to już za późno, trudno zmienić nawyki, które już mają – podkreślał Magiera.

– Coraz więcej jest pojęć w grze, ale dla mnie rozumienie gry to wszystkie umiejętności techniczno-taktyczne. Piłki na nowo nie wymyślimy, bo wszystkie obszary są ważne. Jeśli jednak nie będzie techniki użytkowej, jeśli zawodnik nie będzie w stanie odpowiednio przyjąć piłki, to co z rozumieniem gry? Co z tego, że odnajdzie odpowiednie przestrzenie, jeśli nie opanuje podania? Nie robi tego, również jeśli nie będzie odpowiednio przygotowany fizycznie,



bo będzie się bał kontaktu lub tego, że nie zdąży wrócić. Kompleksowość jest najważniejsza. Za dużo jest wymyślonej teorii wobec praktyki, która dla mnie jest najistotniejsza. To proces, który zaczyna się od wczesnego wieku aż do momentu, gdy zawodnik trafia do nas – dodawał Papszun.

### CO POPRAWIĆ?

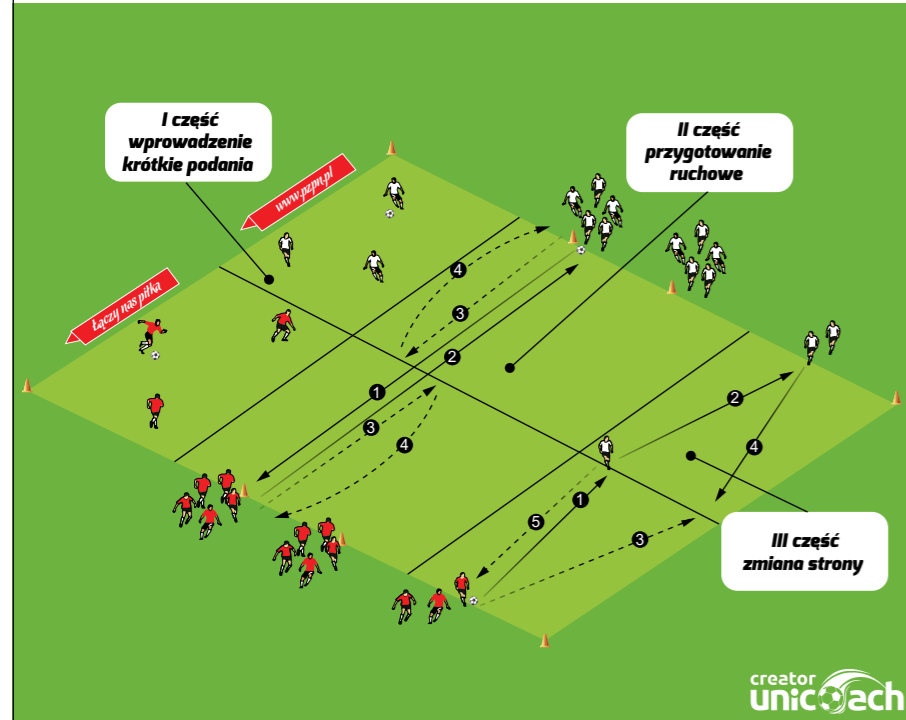
Na końcu selekcjonerzy zdefiniowali również aspekty, które ich zdaniem wymagają największej poprawy w szkoleniu młodzieży. – Dużo trzeba poświęcić czasu na rozumienie gry i technikę. Warto inwestować w zawodników, którzy mają również warunki do gry na wysokiej intensywności, np. nie zawsze ktoś wysoki i silny będzie się szybko regenerował, grał szybko. Nauka jest bardzo ważna, by odpowiednio zdefiniować zawodników na początku. Ale inteligencja na boisku jest kluczem do osiągnięcia sukcesów na wysokim poziomie – mówił Magiera.

– Trener prowadzący akademię powinien mieć wizję: jak zawodnicy muszą być profilowani, jak chce ich ukształtować, dając im jak najwięcej cech. Mówiąc o poziomie międzynarodowym musimy mieć zawodników, którzy będą mieli „pięć palców”, o których często mówi trener Magiera: motorykę, technikę, taktykę, mentalność i inteligencję – podsumował Michniewicz.

Trener	Artur Skowronek			Asystenci	Dawid Szulczek, Daniel Wojtasz, Damian Skiba		
Temat główny	Taktyka atakowania – budowanie gry w bocznych sektorach boiska w ustawieniu 1–4–1–4–1 przeciwko drużynie grającej w systemie 1–4–4–2						
Data	29.08.19	Godzina	10:00	Miejsce	Boisko główne ŁKS Łódź	Liczba zawodników	22
Czas zajęć	75 min	Okres	Startowy			Numer zajęć	
Inne	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki
	20	2	2 × 10	2 × 25	8	12	

**CZĘŚĆ WSTĘPNA** czas: 15 min

**1. Rozgrzewka piłkarska**



**Orientacja pionowa boiska**

**I część: 2 min**

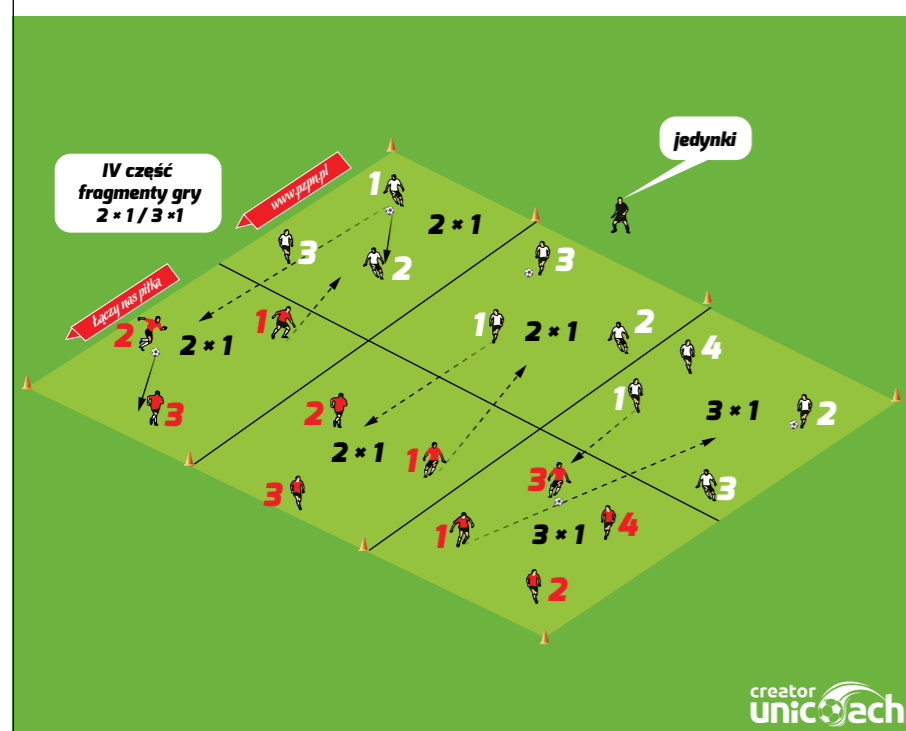
- podania krótkie w małym kwadracie: 1 min
- podania krótkie w małym prostokącie: 1 min

**II część: 4 min**

- przygotowanie ruchowe: 4 min

**III część: 6 min**

- zmiana strony: 2 min
- rywalizacja ze zmianą strony: 2 min
- stretching dynamiczny: 2 min



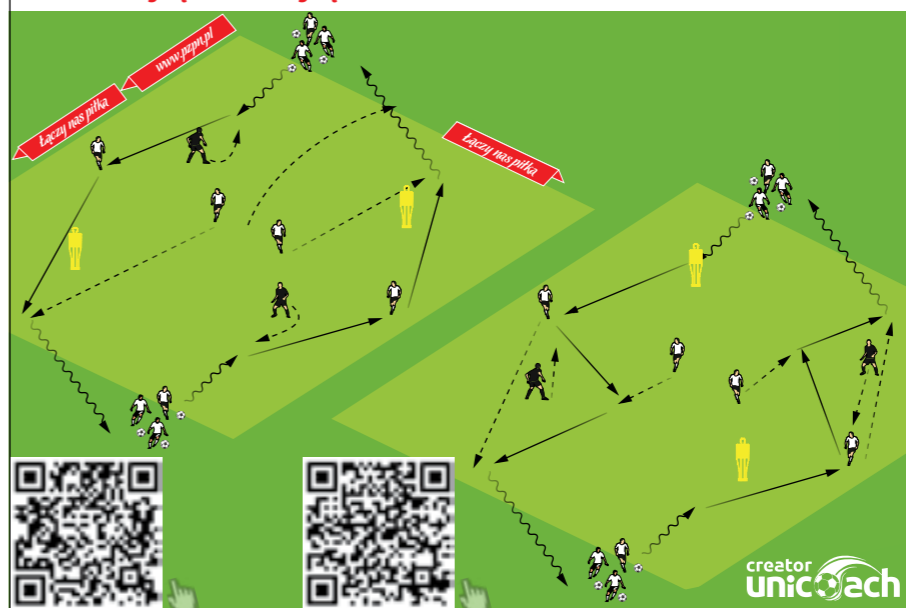
**IV część: 2–3 min**

- fragment gry z reakcją po stracie piłki, natychmiastowy doskok na sygnał trenera (1, 2, 3 lub 4 zawodników w grupach 4 os.). „Wiązanie” przeciwnika 2 × 1 / 3 × 1 pod presją

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

**CZĘŚĆ GŁÓWNA** czas: 55 min

**1. Doskonalenie podań i przyjęć z akcentem taktycznym: „wiązanie” przeciwnika + wbiegnięcia lub obiegnięcia**



Dwie grupy 10-osobowe.

Wprowadzenie piłki na przeciwnika (trenera) i rozegranie kombinacji w zależności od zachowania przeciwnika.

**Wersja A** – trener w roli 7/11:

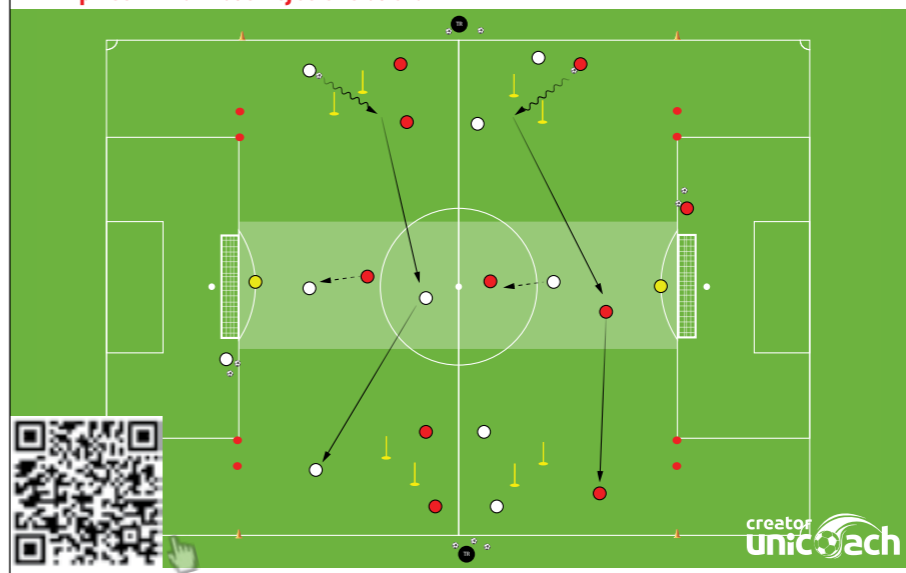
- zamyka środek,
- zamyka skrzydło.

**Wersja B** – trener w roli 2/3:

- wychodzi ze strefy („plecy”),
- zostaje w strefie („czas”).

Czas: 2 × 3 min, przerwa: 1 min

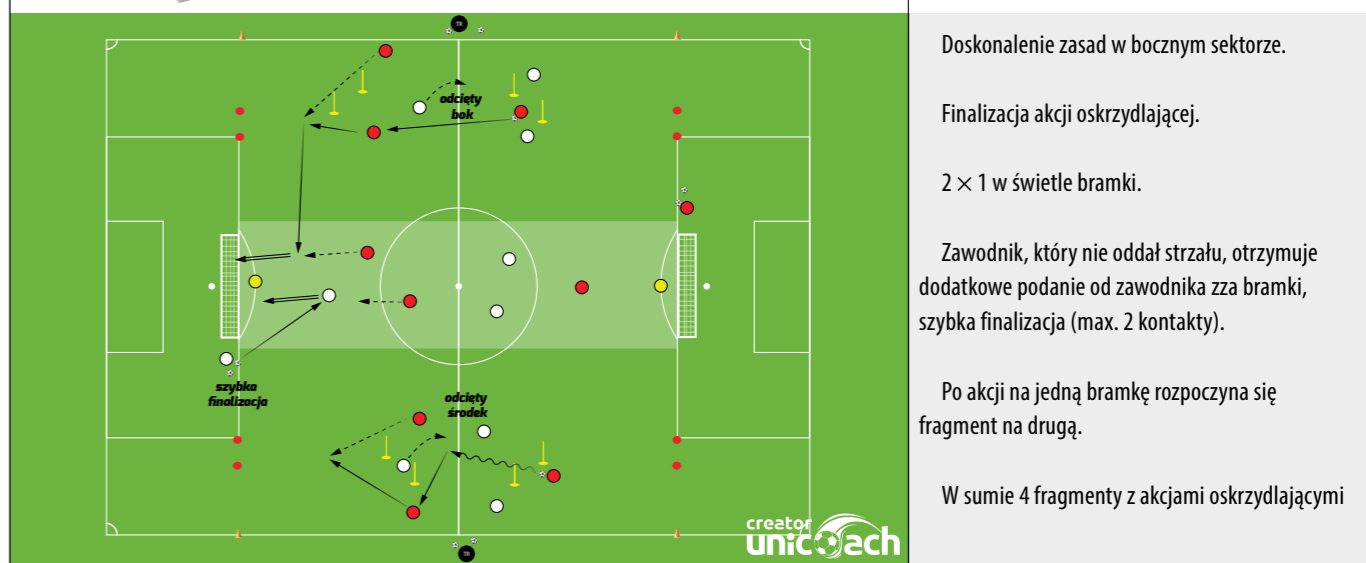
**2. Kompleksowy fragment gry z akcentem na zmianę ciężaru gry i „wiązanie” przeciwnika w bocznej strefie boiska**



Czas: 2 × 10 min, przerwa: 3 min.

Tempo podań.  
Szybka zmiana strony z decyzją względem przeciwnika czy zmiana przez środkowego obrońcę lub przez defensywnego pomocnika – odcięcie przez napastnika jednej z opcji.

Kto pierwszy zmieni stronę 3 razy – rozpoczyna atak



Doskonalenie zasad w bocznym sektorze.

Finalizacja akcji oskrzydłującej.

2 × 1 w świetle bramki.

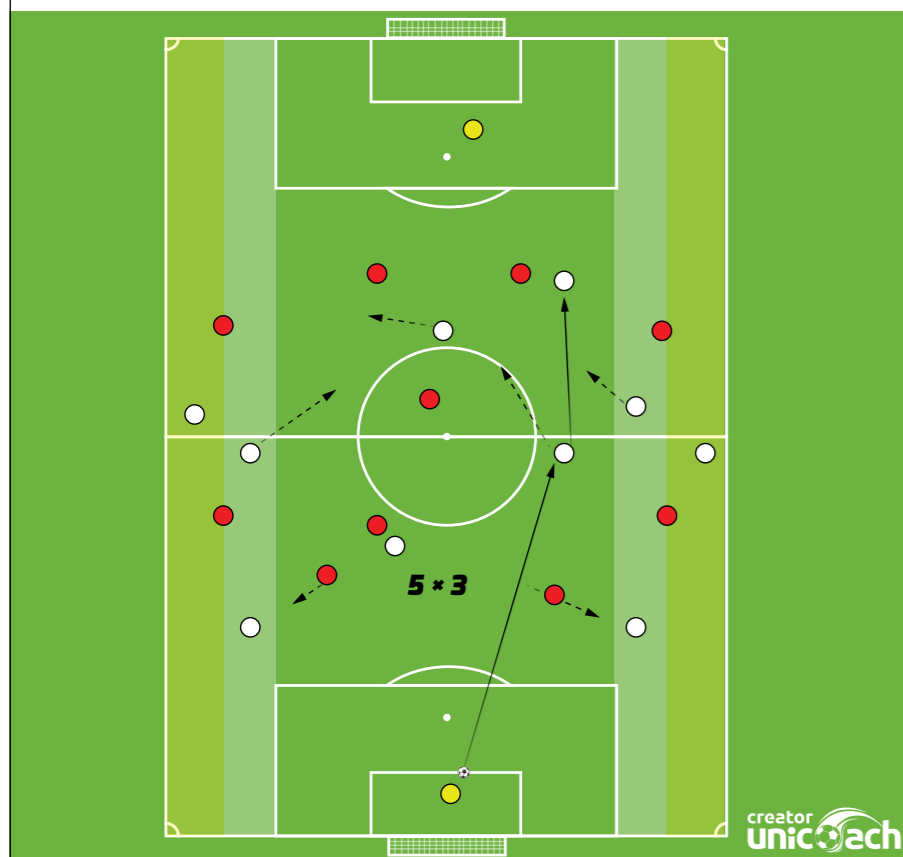
Zawodnik, który nie oddał strzału, otrzymuje dodatkowe podanie od zawodnika zza bramki, szybka finalizacja (max. 2 kontakty).

Po akcji na jedną bramkę rozpoczyna się fragment na drugą.

W sumie 4 fragmenty z akcjami oskrzydłującymi

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

3. Gra zadaniowa 11 × 11

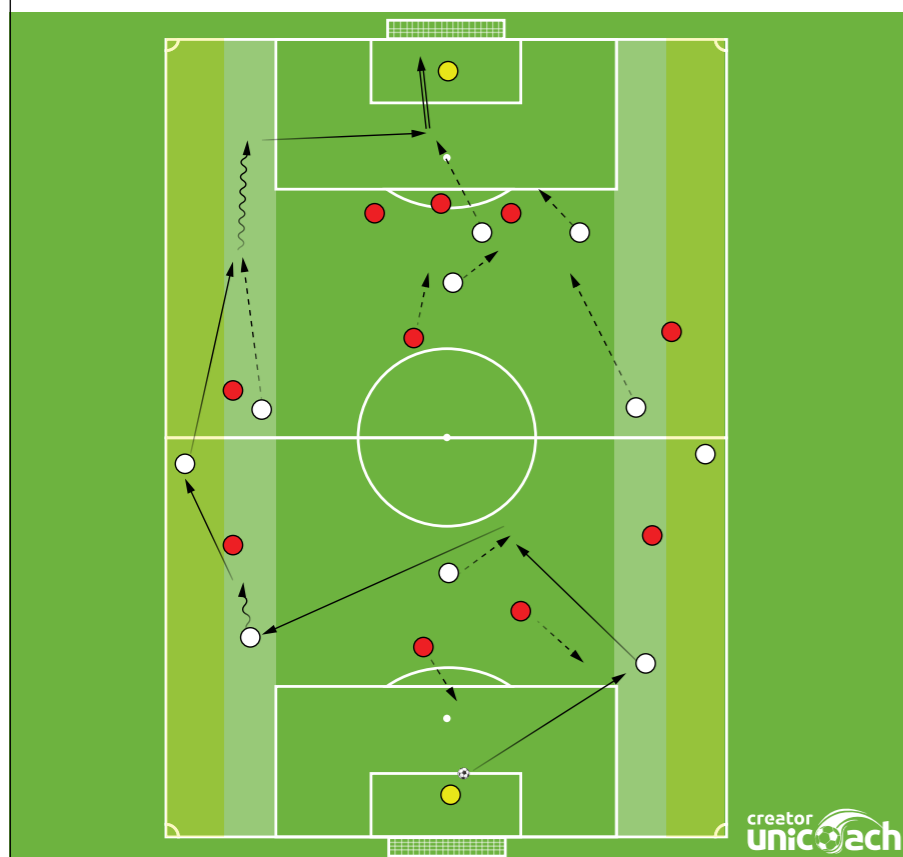


Gra toczy się na skróconym polu gry (bramki na 16. m).  
Czas: 2 × 10 min, przerwa: 3 min.

I FAZA

Otwarcie gry pod presją 2 napastników. Decyzja ósemki i szóstki w pressingu. Zbudowanie gry w środkowym sektorze boiska. Finalizacja fragmentem gry 5 × 3 w centralnym sektorze z doskonaleniem decyzji finalizacji (szerokość, wcięcie).

Nie doskonalimy fazy przejściowej, obrońcy po odbiorze piłki podają do trenera (faza 1, 2 i 3)

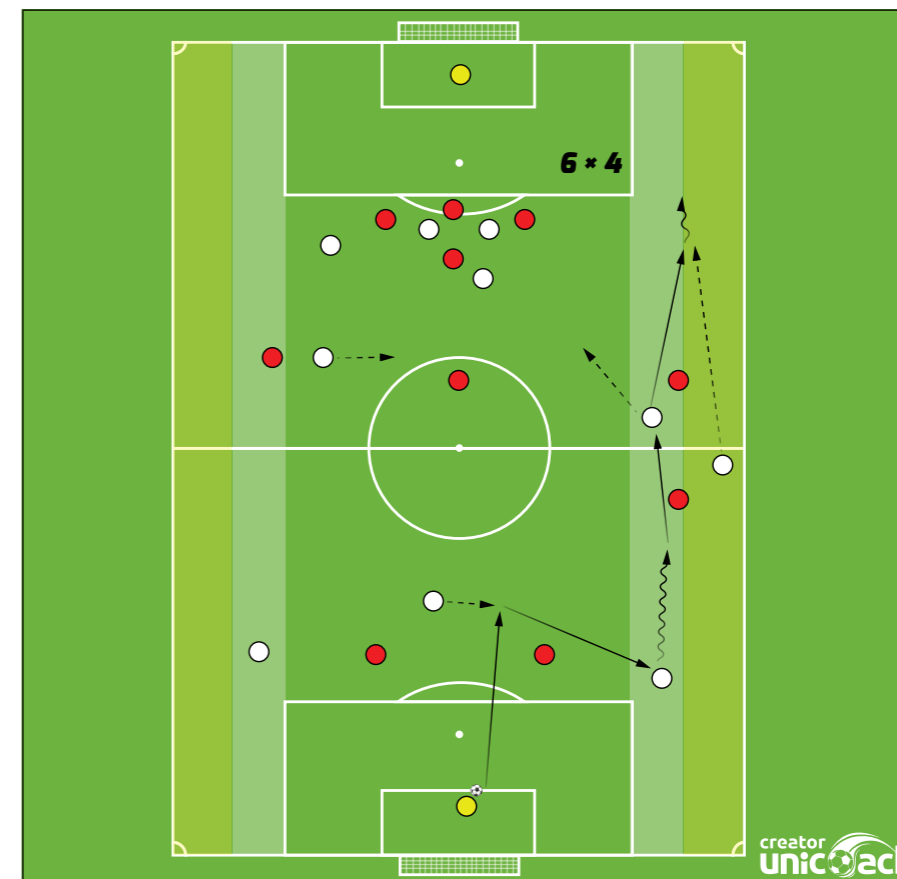


II FAZA

Zmiana strony pod presją 2 napastników (fragment gry 4 × 2 + Br).

Po zmianie strony następuje „wiązanie” przeciwnika w bocznej strefie boiska. Finalizacja fragmentem gry 4 × 3.

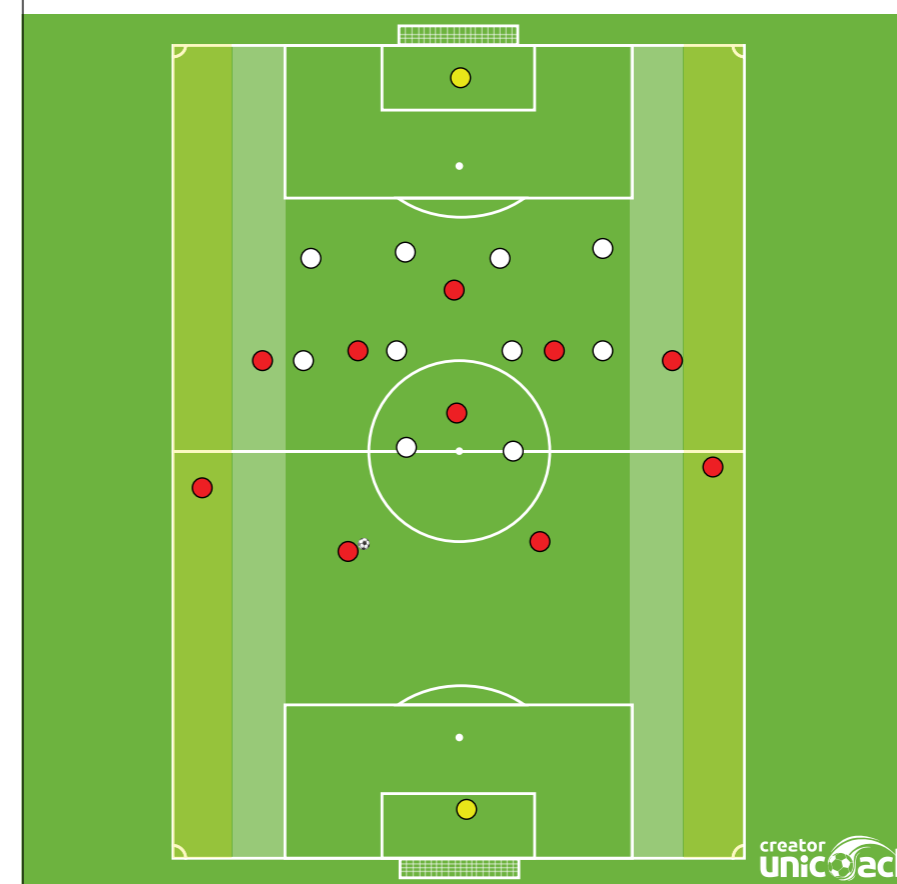
Nie doskonalimy fazy przejściowej, obrońcy po odbiorze piłki podają do trenera



III FAZA

Jak w fazie 2, ale druga strona. Finalizacja akcji fragmentem gry 6 × 4.

Jeśli piłkę odbiorą broniący, to następuje faza przejściowa wszystkich zawodników: broniący – pressing po stracie piłki, ofensywni – próba zawiązania kontrataku



IV FAZA

Faza przejściowa – odbudowa ustawienia 1–4–1–4–1 w niskiej obronie.

Po stracie piłki następuje faza przejściowa: w obronie – pressing, w ataku – próba zawiązania kontrataku

CZĘŚĆ KOŃCOWA

czas: 5min.

Podsumowanie zajęć treningowych z zespołem. Rozmowa w formie zadawania pytań w odniesieniu do tematu głównego treningu





Trener	Artur Derbin			Asystenci	Kacper Jędrzychowski, Patryk Rachwał, Sebastian Łukiewicz			
Temat główny	Faza przejścia z obrony niskiej do atakowania w systemie 1-4-4-2 przeciwko zespołowi grającemu systemem 1-4-4-2							
Data	29.08.19	Godzina	10:00	Miejsce	Boisko główne ŁKS Łódź	Liczba zawodników	20 + 2Br	
Czas zajęć	75 min	Okres	Startowy			Numer zajęć		
Inne	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	
	20	2	2 × 10	20	10			

### CZĘŚĆ WSTĘPNA czas: 30 min

**1. Układ podań**

Układ podań wg schematu.

**Czas:** 4 × 2 min.

**Modyfikacje:** dowolne wybory przez zawodników

**2. Gra zadaniowa 5 + Br × 5 + Br**

Gra na utrzymanie. Po odbiorze piłki zawodnik szuka rozwiązania sytuacji podaniem do przodu, do najdalej wysuniętego partnera.

**Pole gry:** 40 × 20 m.

**Czas:** 4 × 1 min.

**Modyfikacje:** zmiany liczby kontaktów z piłką

### CZĘŚĆ GŁÓWNA czas: 40 min

**1. Gra zadaniowa 10 × 7 + 3**

Gra na utrzymanie. Po odbiorze piłki zawodnik w pierwszej kolejności szuka rozwiązania sytuacji podaniem do przodu, do najdalej wysuniętego partnera.

**Pole gry:** 60 × 50 m.

**Czas:** 2 × 3 min.

**Modyfikacje:**

- zmiana liczby kontaktów z piłką,
- wprowadzenie obrońcy i zawodnika nr 10 (kolejna grafika)

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

**2. Gra zadaniowa 9 + 1 × 8 + 2**

Gra na utrzymanie. Po odbiorze piłki zawodnik szuka rozwiązania sytuacji podaniem do przodu, do najdalej wysuniętego partnera.

**Pole gry:** 60 × 50 m.

**Czas:** 2 × 3 min.

**Modyfikacje:** zmiany liczby kontaktów z piłką

**3. Fragment gry z 3 × 1 do 4 × 6**

Po odbiorze piłki drużyna czerwonych rozpoczyna atak szybki, natomiast drużyna białych przechodzi do działań defensywnych. Gdy odbiorą piłkę, to ich zadaniem jest podanie jej do trenera, który w pierwszej fazie ćwiczenia wraz z nr 8 uzupełnia linię pomocy.

**Czas:** 15 min.

**Modyfikacje:** w fazie atakowania rozpoczynamy od mniejszej liczby obrońców: 4 × 2 lub 4 × 3

**4. Gra 11 × 11**

Gra właściwa.

**Pole gry:** 105 × 68 m.

**Czas:** 10 min

### PUNKTY COACHINGOWE

1. Pierwsze podanie po odbiorze dokładne i do przodu.
2. Właściwe i w odpowiednim czasie włączenie się bocznych pomocników.
3. W atakowaniu: szybkość działań zawodników z piłką i bez piłki.

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



## Drugie zgrupowanie Talent Pro „Kontynuacja pracy”

*Tym razem w Opalenicy odbyło się zgrupowanie organizowane przez Polski Związek Piłki Nożnej w ramach projektu Talent Pro. To druga edycja obozu dla wyselekcjonowanej grupy zawodników z młodzieżowych reprezentacji kraju. – W ostatnich miesiącach sporo było meczów i turniejów, a więc okazji do weryfikacji umiejętności oraz potencjału wybranych piłkarzy. Na zgrupowaniu otrzymujemy możliwość pracy nad tymi elementami, które uznaliśmy za najważniejsze – mówi nadzorujący ten projekt trener Bartłomiej Zalewski.*



**P**rzypomnijmy, że w ramach projektu Talent Pro grupa trenerów oraz ekspertów od przygotowania mentalnego, żywieniowego itp. obejmuje opieką kilkudziesięciu najbardziej uzdolnionych zawodników z trzech roczników. Za początek jego działania można uznać zgrupowanie w hiszpańskiej Esteponie, które odbyło się w lutym. – Teraz czeka nas kontynuacja pracy, ale nie jest tak, że przez ostatnich kilka miesięcy nic się nie działo w ramach Talent Pro. Trenerzy byli oddelegowani do wizyt w klubach u wybranych zawodników i uczestniczyli w zajęciach indywidualnych – tłumaczy Zalewski.

– Zgrupowanie z Hiszpanii zostało omówione, a nasze wnioski oraz uwagi zostały przedstawione w klubach, tak by kierunek pracy zarówno w kadrze, jak i na co dzień był spójny. Zresztą wymiana informacji oraz współpraca z klubami układa się bardzo dobrze. Do Opalenicy, podobnie jak do Estepony, zaprosiliśmy kilku trenerów klubowych z roczników powołanych chłopców – dodaje.

Ponadto zaznacza, że okazją do rozwijania pracy nad talentami zawodników były kolejne zgrupowania reprezentacji młodzieżowych. – Lista została uaktualniona, do tego doszedł nowy rocznik zawodników, czyli 2005. Powołania zostały

przeprowadzone na bazie obserwacji meczów kadry, raportów skautów PZPN oraz inicjatyw szkoleniowych, które dzieją się od kilku lat: zimowych, letnich i wiosennych edycji Akademii Młodych Orłów. Cieszy nas, że część z zawodników objętych projektem Talent Pro jest już w kadrach seniorskich swoich drużyn, nawet jeśli to wpływa na ich nieobecność na zgrupowaniu – mówi.

– Jak zwykle bardzo szeroka była kadra szkoleniowa, która liczyła aż 30 osób. Wszystko po to, by utrzymać kompleksowość naszej pracy w obszarach technicznym, taktycznym, mentalnym, motorycznym i społecznym. Choć był okres wakacyjny, to chłopcy mieli znów zajęcia z języka angielskiego, do tego wprowadzona została interesująca dla nich forma nauki o futbolu i jego różnych wymiarach. Nie zabrakło szkoleń medialnych, zajęć z ekspertami od diety oraz trenerem mentalnym – zapewnia.

Najważniejsza była jednak praca na boisku, gdzie zawodnicy byli podzieleni i zajęcia odbywały się w ramach treningu pozycyjnego oraz formacyjnego. Formą weryfikacji pracy oraz okazją do rozszerzenia analizy ich gry były 2 mecze wewnętrzne. Zgrupowanie w Opalenicy rozpoczęło się 20 lipca i trwało 8 dni.

# Zadania trenerów Mobilnej w kontekście selekcji młodych zawodników

# Akademii Młodych Orłów i zawodniczek w woj. opolskim

ANDRZEJ KONWIŃSKI, WOJCIECH MORKA TRENERZY MOBILNEJ AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW W WOJ. OPOLSKIM



*Praca trenerów Mobilnej Akademii Młodych Orłów obejmuje 2 filary – edukacyjny oraz selekcyjny. Filar edukacyjny to pomoc trenerom w ich codziennej pracy szkoleniowej, dostarczanie materiałów edukacyjnych, prowadzenie szkoleń z wybranych zagadnień w pracy z najmłodszymi adeptami piłki nożnej. Filar selekcyjny to selekcja najzdolniejszych zawodników i zawodniczek w każdym województwie w kategoriach młodzik i orlik.*

**W** wymiarze selekcyjnym praca w województwie opolskim nieco różni się od pracy trenerów Mobilnej AMO w innych województwach. Związane jest to przede wszystkim z wielkością województwa oraz liczbą powiatów. Opolszczyzna jest najmniejszym województwem, liczy tylko 12 powiatów. Dla porównania województwo mazowieckie to 42 powiaty, a sąsiadujące z opolskim województwo śląskie – 36. Na Opolszczyźnie brakuje dużych ośrodków piłkarskich, profesjonalnych akademii. Istnieje duże rozdrobienie klubów, a wiele z nich to Ludowe Zespoły Sportowe, których w przeliczeniu na jednego mieszkańca jest najwięcej w kraju.

Po uwzględnieniu ww. warunków opracowaliśmy model selekcji najzdolniejszych zawodników i zawodniczek na bazie ścisłej współpracy z trenerami kadr wojewódzkich. W tym kontekście wielkość województwa stała się naszym atutem.

Trenerzy Mobilnej Akademii Młodych Orłów w ocenie młodych piłkarzy stosują 10-stopniową skalę zgodną z Informatycznym Systemem Obserwacji i Skautingu Polskiego Związku Piłki Nożnej. Ocena 5 jest oceną graniczną i skutkuje wpisaniem zawodnika do systemu ISOS. Ocena 7 to poziom reprezentacyjny. Tak wygląda to w teorii, jednak w praktyce ocena zawodnika jest bardziej skomplikowana. Przede wszystkim należy wziąć pod uwagę tło, czyli grupę treningową, w której jest dokonywana obserwacja zawodnika. Nie każdy piłkarz wyróżniający się w swojej drużynie klubowej jest w stanie potwierdzić umiejętności w grupie mocniejszej – klubowej lub reprezentacji województwa. Często młody zawodnik potrzebuje więcej czasu na aklimatyzację w nowych warunkach. W takim wypadku decydujący nie jest poziom umiejętności piłkarskich, lecz dojrzałość emocjonalna i reakcja na stres.

Inną istotną kwestią, którą należy brać pod uwagę, oceniając młodych piłkarzy, jest wiek kalendarzowy i wiek biologiczny. Jedna kategoria wiekowa obejmuje dzieci, pomiędzy którymi różnica wieku może wynosić 2 lata. W grupie orlików i młodzików różnice w warunkach fizycznych mają decydujące znaczenie. Słabszym fizycznie, niskim zawodnikom, pomimo dobrej techniki, koordynacji czy szybkości trudno jest rywalizować z lepiej rozwiniętymi kolegami. W takim wypadku ważne, aby trenerzy klubowi, traktując wynik meczu jako kwestię drugoplanową, dawali szansę gry wszystkim zawodnikom, skupiając się na rozwoju ich potencjału, a nie aktualnych możliwościach. Dodatkowo zróżnicowanie w rozwoju fizycznym jest widoczne w obrębie płci. Dziewczynki w kategorii młodzika szybciej dojrzewają i często przewyższają chłopców wzrostem i siłą fizyczną.

Biorąc pod uwagę opisane powyżej elementy, mające wpływ na ocenę zawodników uczestniczących w treningach i grach selekcyjnych Mobilnej Akademii Młodych Orłów, w naszym województwie opracowaliśmy 3-stopniowy model selekcji.

**Pierwszy stopień** to obserwacja zawodników w treningu i grze selekcyjnej podczas wizyty w klubie macierzystym. Jeżeli zawodnik otrzymuje notę 4 lub 5, to jego umiejętności są weryfikowane podczas dwóch lub trzech kolejnych wizyt. Zwykle odbywa się to w ciągu dwóch lub trzech miesięcy. Zależy nam, aby zaprosić wyróżniające się osoby na trening w tym samym powiecie, ale w innej gminie, w innym klubie. W takim wypadku odległość dojazdu nie powoduje kosztów, a nam daje możliwość weryfikacji w innej grupie.

**Drugim stopniem** jest konsultacja z trenerami powiatowymi i obserwacja podczas turnieju powiatowego. W każdym powiecie Opolski Związek Piłki Nożnej zatrudnia trenera koordynatora powiatowego. Takich trenerów jest 12, a ich zadaniem jest organizowanie cyklicznych turniejów międzypowiatowych, w których uczestniczą wybrani, najzdolniejsi zawodnicy i najzdolniejsze zawodniczki z poszczególnych gmin. W turniejach powiatowych biorą udział reprezentacje sąsiadujących powiatów. Jest to bardzo ciekawa inicjatywa, dająca z jednej strony możliwość zaprezentowania swoich umiejętności dużej grupie zawodników, z drugiej strony możliwość obserwacji trenerom Mobilnej AMO i trenerom kadr wojewódzkich.

**Trzecim stopniem** obserwacji i selekcji jest powołanie na konsultacje kadr wojewódzkich, we współpracy z odpowiedzialnymi za reprezentacje



wojewódzkie trenerami. Po zakończonym miesiącu pracy podsumowujemy oceny wszystkich uczestników biorących udział w naszych treningach. Następnie opracowujemy listę zawodników z danego miesiąca, którzy otrzymali notę 4, 5 lub 6 i przekazujemy ją trenerowi koordynatorowi kadr wojewódzkich. Konsultacje wojewódzkie dla każdego rocznika odbywają się 12 razy w roku, nie licząc obozów i meczów reprezentacyjnych. Daje to możliwość uczestnictwa w tym etapie selekcji niemal wszystkim piłkarzom wyróżnionym naszą oceną, a także powołanym przez trenerów kadr w poszczególnych rocznikach.

W ciągu roku pracy w terenie jako trenerzy Mobilnej Akademii Młodych Orłów opracowaliśmy system selekcji, który sprawdza się w naszym województwie. Dążymy do tego, aby wyniki naszych obserwacji były najbardziej obiektywne, a ryzyko pomyłki najmniejsze. Mamy nadzieję, że nasze wysiłki okażą się skuteczne.

# Alfabet trenera

**MACIEJ MATEŃKO** TRENER UEFA A

*Można pracować w małym lub dużym klubie. Można szkolić dzieci lub dorosłych. Jest wiele elementów, które różnią trenerów, ale jest też coś, co łączy każdego dobrego szkoleniowca. To zasady, które powodują, że jest się lepszym trenerem i człowiekiem!*

**MACIEJ MATEŃKO**, dziś pełniący funkcję trenera edukatora w Mobilnym AMO w województwie zachodniopomorskim wspólnie z Tomaszem Michalczyńskim, a w niedawnej przeszłości szkoleniowcem, który z prowadzonymi przez siebie zespołami zdobył kilka medali mistrzostw Polski, a przede wszystkim trener, który w grupach juniorskich szkolił i wychowywał wielu przyszłych zawodników grających dziś na wysokim poziomie, np. Filip Starzyński, Paweł Lisowski, Łukasz Zwoliński, Sebastian Rudol, Hubert Matynia, Dawid Kort, Patryk Lipski...

Te nazwiska mówią wiele o trenerze, a więc tym bardziej zapraszamy do lektury.

## **A** – AMBITNY WYZNACZAJ SOBIE CELE I KONSEKWENTNIE STARAJ SIĘ JE REALIZOWAĆ

Dobrym momentem na wyznaczenie sobie celów jest początek sezonu. Osobiście jednak, pracując z młodzieżą, takie cele wyznaczałem sobie przed nowym rokiem. Przerwa świąteczna i trochę wolnych dni dawały mi szansę zanalizowania tego, co udało się zrobić z zespołem do tej pory, a następnie wyznaczałem sobie cele szkoleniowe i sportowe na następny rok.

Pamiętać należy, że cele te powinny być realistyczne i w praktyce możliwe do wykonania. Mając taki cel, starałem się zarazić nim moich zawodników i sprawić, aby i im na tym zależało.

## **B** – BUDUJ TWOI ZAWODNICY TO ZLEPEK RÓŻNYCH CHARAKTERÓW, OSOBOWOŚCI, INDYWIDUALNOŚCI. SUKCES ODNIEŚĆ MOŻNA TYLKO WÓWCZAS, GDY UDA SIĘ ZBUDOWAĆ Z NICH ZESPÓŁ

Całą sztuką, aby odnieść sukces z zespołem jest to, aby 20. zawodnik czuł się tak samo ważny jak ten, od którego zaczynasz ustalać skład. Każdy z Twoich zawodników to żywy człowiek, który chce być częścią drużyny. Nigdy nie wiesz, kiedy jego pomoc będzie niezbędna zespołowi, więc nie możesz dawać mu sygnałów, że nie jest Ci potrzebny, w momencie gdy wszyscy podstawowi zawodnicy są zdrowi i w najwyższej formie. Dobra atmosfera i zdrowa rywalizacja jest niezbędna do pokonywania kolejnych szczebli piłkarskiego rzemiosła. Zawodnik, który przychodzi na trening z przyjemnością, zostawi na nim więcej zdrowia, będzie kreatywny i zaangażowany.

Musisz poznać swoich zawodników, wiedzieć, który z nich potrzebuje paru ostrzejszych słów, aby go zmotywować, a który raczej spokojnej rozmowy.

## **C** – CIERPLIWY „SUKCES OSIĄGAJĄ NIE NAJZDOLNIEJSI, A NAJWYTRWAŁSI” – TRENER MIROSLAW MASICZ

Trenewałem wielu zawodników, o których wszyscy mówili: „Ten chłopak musi

zrobić karierę”. Niestety większość z nich ma teraz po dwadzieścia parę lat i już dawno nie gra w piłkę. Powodów jest wiele:

- Rodzice, którzy w wyobraźni widzieli już miliony na kontach i zamiast dać dziecku spokojnie trenować, wozili je z klubu do klubu na testy niczym cyrk objazdowy, zmieniali kluby, bo żaden nie był godny ich dziecka, a kończyło się zawsze tak samo – dziecko traściło zapał i pasję do czegoś, co wcześniej było jego całym życiem.
- złe wybory młodych ludzi, pokusy, nieodpowiednie prowadzenie się, zbyt szybkie uwierzenie w swój talent, a jak mówi powiedzenie „Na sukces składa się 10% talentu i 90% ciężkiej pracy”.
- niekompetentni menagerowie, którzy – twierdzą to z pełnym przekonaniem, tak namieszali w głowach niektórym z młodych zawodników i tak pokierowali ich życiem, że znaleźli się bez klubów, a wtedy gdy w perspektywie nie widać zysków, panowie umyli ręce i zajęli się nowymi utalentowanymi zawodnikami.

Z kolei im dłużej pracuję w branży piłkarskiej, tym częściej widzę, jak trafny jest powyższy cytat. Zawodnicy, na których jeszcze w wieku 17, 18 lat nikt nie stawiał, grają na najwyższym krajowym poziomie i daleko z tyłu zostawili „gwiazdeczki” ze swoich młodzieżowych zespołów. Osoby te jednak cechują: niesamowity charakter, ambicja i sumienność. Do celu dążyli nawet wówczas, gdy nie były podstawowymi zawodnikami w swoich zespołach.

Dlatego ważne jest, abyśmy jako trenerzy nie skreślali żadnego zawodnika tylko dlatego, że w danym okresie rozwoju jest za mały, wątpliwy lub ma problemy z koordynacją.

## **D** – DOSZKALAJĄCY SIĘ TEN, KTÓRY SIĘ NIE ROZWIJA – COFA SIĘ

Podam tu przykład z własnej pracy. Jako jeden z pierwszych trenerów w kraju wprowadziłem w grupach młodzieżowych obronę strefową. Nie było dostępnych materiałów na ten temat, więc uczyłem się na własnych błędach. Wymyślałem ćwiczenia, analizowałem błędy i w końcu stworzyłem całą metodykę nauczania tego elementu. Pracując z kolejnymi zespołami, doprowadziłem ten element do takiej perfekcji, że z juniorami Chemika Police w lidze wojewódzkiej juniorów przez całą rundę nie straciliśmy żadnej bramki, a następnie zdobyliśmy Mistrzostwo Polski. Rok później już z juniorami starszymi Pogoni ponownie zdobyliśmy medal MP. Pewnie wiele osób na moim miejscu byłoby wierne temu sposobowi bronienia przez następne lata. Ale oglądając w telewizji mecze, zaobserwowałem, że najlepsze kluby na świecie bronią już w inny sposób, więc za jakiś czas tak pewnie będą bronić wszyscy na świecie. Już od nowego sezonu zacząłem więc nauczać swoich zawodników innego zachowania w obronie.

Znów zaczynało się od wielu błędów, ale dzięki temu moi zawodnicy byli o dwa kroki do przodu, a wchodząc do zespołów seniorskich, byli bardzo cenieni przez swoich trenerów za wiedzę, którą im przekazałem.

Teraz trenerzy mają dużo łatwiej. Jest wiele materiałów wydawanych chociażby przez PZPN, mnóstwo szkoleń, na których wykłady prowadzą najlepsi trenerzy z kraju i z zagranicy, a Internet dostarcza wiele

gotowych rozwiązań i ćwiczeń. Zawsze powtarzam, że jeśli ze szkolenia wyniesiesz choć jedną rzecz, którą wpleciesz w swoje treningi, to było warto być na tym szkoleniu.

Trzeba tylko chcieć się rozwijać!

## **E** – EMPATYCZNY „TRENER IDĄCY PRZED GRUPĄ – MYŚLI O SOBIE. DOBRY TRENER IDZIE ZA ZESPOŁEM I OBSERWUJE CO SIĘ W NIM DZIEJE”

**– TRENER WŁODZIMIERZ OBST**  
Empatia to zdolność odczuwania stanów psychicznych innych osób, umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość.

To bardzo ważna cecha dla trenera. Mając taką zdolność, jesteśmy w stanie reagować na sytuacje poszczególnych zawodników. Musimy być dobrymi obserwatorami, widzieć, co dzieje się w naszej drużynie, jaka jest hierarchia, kto czuje się w niej dobrze, a komu trzeba pomóc, aby grupa go akceptowała. Częstym problemem jest sytuacja, w której zawodnik czuje się źle oceniany przez trenera, co jego zdaniem wpływa na liczbę minut spędzanych na boisku lub niewychodzenie na mecz w pierwszym składzie.

Dobry trener powinien też interesować się tym, co dzieje się w życiu prywatnym zawodnika. Często problemy w szkole, pierwsze miłości czy rozwód rodziców mają duży wpływ na dyspozycję młodego piłkarza.

## **F** – FAIR PLAY PAMIĘTAJ, ŻE POWINIENES BYĆ WZOREM DO NAŚLADOWANIA DLA SWOICH ZAWODNIKÓW. RYWALIZUJ ZAWSZE TAK, ABY NIE BYŁO ZASTRZEŻEN DO TWOJEJ POSTAWY I ZACHOWANIA

Trener z założenia jest autorytetem dla zawodników i bardzo często jego zachowanie wpływa na wydarzenia boiskowe. Agresja trenera powoduje często takie same zachowanie zawodników w stosunku do przeciwnika. Najbardziej jednak irytują mnie trenerzy, którzy od pierwszej minuty meczu zamiast skupić się na pomocy swojemu zespołowi, skupiają się na wywieraniu presji na sędziach. Komentują każdą decyzję, podważają autorytet

sędziego, a nawet go obrażają. Najczęściej zawodnicy, słysząc trenera, robią to samo, co w konsekwencji wiąże się z otrzymanymi kartkami, wykluczeniem z gry, a koncentracja na założonych celach odchodzi na dalszy plan.

Dla mnie najczęściej takie zachowanie trenera pokazuje, że ma on bardzo małą wiedzę i w ten sposób stara się ukryć swoje braki, a winę zrzucić na sędziego.

## **G** – GŁOŚNY NA TRENINGU MA BYĆ CIĘ SŁYCHAĆ OD PIERWSZEJ DO OSTATNIEJ MINUTY – „ŻYJ TRENINGIEM”, MOTYWUJ, POPRAWIAJ, CHWAŁ...

Trening, na którym nie słychać trenera ani zawodników, z reguły nie jest dobrym treningiem. Zawodnicy „żyją” treningiem, w momencie gdy „żyje” nim trener. Cały czas głośno koryguj błędy – zwracając uwagę jednemu zawodnikowi, słyszysz Cię wszyscy i automatycznie starają się robić dany element poprawnie.

Każdy człowiek chce, aby zwracano na niego uwagę, aby to, co robi, było doceniane. Staraj się więc chwalić za wszystko, za co możesz. Lepszy zawodnik dostanie pochwałę za trudny element, który właśnie wykonał, ale słabszego możesz pochwalić za to, że stara się go wykonać i idzie mu coraz lepiej. Pochwała to też najlepsza motywacja dla zawodnika.

Staraj się, aby zawodnicy też byli zaangażowani w trening, podpowiadali sobie, motywowali się wzajemnie, „zbijali piątki”, gdy coś się uda, i przeżywali, gdy coś nie wyjdzie.

## **H** – HONOROWY ZACHOWUJ SIĘ ZGODNIE ZE SWOIMI WARTOŚCIAMI. PRZYNAWAJ SIĘ DO BŁĘDÓW, JEŚLI JE POPEŁNISZ. NIE PRZYTAKUJ, JEŚLI MASZ INNE ZDANIE

W trenowaniu bardzo ważne jest, aby pozostać sobą. Żyć w zgodzie z własnymi wartościami. Nie bądź osobą, która robi coś, tylko dlatego że mu kazano, a nie jest to zgodne z Twoimi przekonaniami i wiedzą, którą posiadasz. Jeśli jesteś pewny tego, co robisz, walcz o swoje przekonania. Pamiętaj jednak, że trzeba też potrafić przyznać się do błędów. Porażki nauczą Cię więcej niż zwycięstwa, pod warunkiem że każdą z nich przeanalizujesz i wyciągniesz wnioski.

**I – INTENSYWNOŚĆ****DBAJ O ODPOWIEDNIĄ INTENSYWNOŚĆ ZAJĘĆ**

Bardzo dużo w ostatnim czasie mówi się o intensywności treningu. Zawodnicy wyjeżdżający z Polski do zagranicznych klubów zwracają uwagę, że największa różnica między treningami objawia się właśnie w intensywności.

I znów „kłania się” organizacja zajęć. Im mniej przerw tym lepiej, więc trening najlepiej przeprowadzić na jednym ustawieniu. Trener nie musi wówczas przedstawiać stożków po każdym ćwiczeniu, a trening jest „płynniejszy”.

Pracując przez wiele lat w różnych kategoriach wiekowych, wprowadziłem we wszystkich zespołach taką samą zasadę – zawodnicy po skończeniu ćwiczenia musieli wrócić na pozycję wyjściową w truchcie. Bez znaczenia było, czy jest to trening o charakterze strzeleckim, czy np. fragmenty gry. Takie konsekwentne działanie wpływało oczywiście na intensywność zajęć, ponieważ zawodnicy wykonywali dużo więcej powtórzeń, ale budowało też nawyk powrotu na pozycję wyjściową po skończonej akcji ofensywnej.

**J – JAKOŚĆ****PLATON OKREŚLIŁ JAKOŚĆ JAKO****„PEWIEN STOPIEŃ DOSKONAŁOŚCI”**

Jeśli chodzi o trenera, jakość rozumiem przez:

- punktualność – zawsze przychodzi wcześniej i przygotuj się do zajęć (ubiór, przygotowanie boiska, rozstawienie trenerów),
- trening musi być przemyślany i przygotowany, podany temat i cele treningu, a coaching skupiony na najistotniejsze elementy w danej jednostce,
- każdy trening musi cechować się odpowiednią intensywnością i zwracaniem uwagi na szczegóły,
- trener musi mieć posłuch w zespole, a na zajęciach powinna panować duża dyscyplina.

**K – KONSEKWENTNY****PLANUJ I KONSEKWENTNIE REALIZUJ. TYLKO SYSTEMATYCZNY I ZORGANIZOWANY TRENING PROWADZI DO CELU.**

Celem treningu jest doprowadzenie do pewnych automatyzmów i nawyków ruchowych. Aby to osiągnąć, musi występować

element powtarzalności. Nawet najlepszy trening, nic nie da, jeśli jego tematyka zostanie powtórzona np. po roku. Dlatego bardzo ważne jest posiadanie planu szkolenia. Tematyka zajęć musi się powtarzać w odpowiednich przedziałach czasowych, tak aby poznane elementy można było utrwalać, a następnie doskonalić.

**L – LUBIANY****SPRAW, ABY TWOI ZAWODNICY PRZYCHODZILI NA TRENING Z PRZYJEMNOŚCIĄ, A ICH RODZICE, WSPÓŁPRACOWNICY, OSOBY, KTÓRE DBAJĄ O WSZYSTKO DOKOŁA, DARZYLI CIĘ SZACUNKIEM**

Bardzo ważnym elementem w szkoleniu jest atmosfera. Zawodnik, który czuje się pewnie, będzie podejmował odważne decyzje, a to wpływa na jego kreatywność. Aby stworzyć takie warunki pracy, zawodnik musi Ci ufać, czuć wsparcie. Trener, który jest lubiany i szanowany przez zawodników, ma dużo większą szansę osiągnąć sukces. O sukcesie możemy mówić w przypadku „wyprodukowania” dobrego, kreatywnego, pewnego siebie zawodnika, ale też dużo łatwiej osiągnąć wynik sportowy z zespołem.

**Ł – ŁUT SZCZĘŚCIA****ABY COŚ OSIĄGNĄĆ, TRZEBA NA SWOJEJ DRODZE SPOTKAĆ ODPOWIEDNICH LUDZI, KTÓRZY CI ZAUFAJĄ I DADZĄ SZANSĘ**

Szczęście w sporcie odgrywa bardzo duże znaczenie. Czasami między sukcesem a porażką jest kilka centymetrów, bo przecież ogromną różnicę sprawia to, czy piłka po odbiciu się od słupka wpadnie do bramki, czy wróci w pole gry.

Jednak szczęściu trzeba pomóc. Moim zdaniem polega to na wyeliminowaniu jak największej liczby przypadków. Na przykład dopracowanie do perfekcji kilku wariantów stałych fragmentów gry, rozwiązań taktycznych w obronie i ataku, a nawet wybór konkretnej połowy boiska ma na to wpływ. Im więcej rzeczy zaplanujesz i przewidzisz, tym większa szansa na odniesienie sukcesu.

**M – MAŁE RZECZY****„JEŚLI NIE MOŻESZ ROBIĆ RZECZY WIELKICH, RÓB MAŁE RZECZY W WIELKI SPOSÓB” – NAPOLEON HILL**

Nie każdy trener będzie miał okazję grać ze swoimi zespołami o medale Mistrzostw Polski, czy pracować przy reprezentacjach kraju. Ale każdy trener może mieć duży wpływ na dzieci, z którymi pracuje. Może „zarazić” podopiecznych pasją do sportu, sprawić, że młodzież przeżyje wielką piłkarską przygodę, biorąc udział w obozach, turniejach i codziennych treningach. Najzdolniejsi trafią do silniejszych akademii, reprezentacji województwa, a być może któryś z nich będzie utrzymywał się z grania w piłkę. Jednak aby to było możliwe, potrzebny jest trener przez duże „T”. Człowiek zaangażowany, który przede wszystkim będzie patrzył na dobro dzieci.

**N – NAGRADZAJ****DOCENIAJ WYSIŁEK SWOICH ZAWODNIKÓW. NAJLEPSZĄ NAGRODĄ DLA NICH JEST DOBRE SŁOWO OD TRENERA**

Każdy człowiek lubi być chwalony, szczególnie przez swoich przełożonych. W teorii trener powinien być wzorem, autorytetem, osobą, ze zdaniem której liczy się każdy zawodnik. Największą motywacją do ciężkiej pracy jest docenienie przez trenera.

Podczas jednego ze szkoleń Mobilnego AMO poprosiłem dzieci o wykonanie dość trudnego ćwiczenia i powiedziałem, że nagrodą za udaną próbę będzie przybicie „piątki” przez trenera. Obecni na szkoleniu trenerzy zaskoczeni byli, jak bardzo dzieciom zależało na zdobyciu tej nagrody i jak szybko po odebraniu jej biegli, gdy ćwiczenie udało się wykonać.

**O – OPIEKUŃCZY****DBAJ O SWOICH PODOPIECZNYCH TAK, JAKBYŚ CHCIAŁ, ABY KTOŚ OPIEKOWAŁ SIĘ TWOIM DZIECKIEM**

Podam tu przykłady, które niestety często obserwuję na turniejach czy obozach:

- posiłek; małe dzieci po całym dniu grania w mrozie piją na stołówce zimną wodę, bo aby napić się ciepłej herbaty, trzeba ją sobie samemu zaparzyć i przejść z wrzątkiem pomiędzy wieloma stolikami, co jest dla nich wyzwaniem. Obiady oddają praktycznie nieruszone, ponieważ miały problem z pokrojeniem kotleta. Za to trener siedzi zadowolony, bo „przejął” kotlety od tych dzieci, które ich nawet nie ruszyły.

- posiłek; dzieci czekające w kolejce po jedzenie. Wchodzi „Pan” trener, staje przed dziećmi i nakłada 6 parówek, siada i jeszcze wywołuje z kolejki jedno dziecko, aby przyniosło mu ketchup. Niestety ostatnie dzieci nie dostały już parówek, bo były przewidziane po dwie na osobę.
- dzieci przez kilka dni śpią w pościeli bez poszewek, ponieważ nie umiały same tego zrobić.

Często słyszę, że gdy trener będzie miał swoje dzieci, to będzie inaczej reagował na takie sytuacje. Jednak osobiście uważam, że jeśli ktoś jest zapatrzony tylko w siebie, to raczej mała szansa, aby się zmienić.

**P – PASJA****„WYBIERZ PRACĘ, KTÓRĄ KOCHASZ, A NIE PRZEPRACUJESZ ANI JEDNEGO DNIA WIĘCEJ W SWOIM ŻYCIU” – KONFUCJUSZ****R – ROZMOWA****KAŻDY ZAWODNIK OCZEKUJE OD TRENERA SZCZEREJ ROZMOWY**

Staraj się poznać problemy, potrzeby, spostrzeżenia zawodnika. Powiedz mu o jego zaletach, co musi poprawić i czego od niego wymagaś.

Przed jednym z obozów zapowiedziałem swoim zawodnikom, że z każdym z nich przeprowadzę rozmowę indywidualną. Od pierwszego dnia chodzili za mną i pytali, kiedy będą te rozmowy. Wtedy zauważyłem,

jak bardzo jest to dla nich ważne. Jeszcze większe wrażenie zrobiły na mnie tematy poruszane na tych spotkaniach. Najważniejsze jest, aby to, co zostało powiedziane, nie wyszło z „czterech ścian”. Podstawą oczywiście jest zaufanie do trenera.

**S – SZCZEGÓŁY****DOBRY TRENER RÓŻNI SIĘ OD SŁABEGO DBAŁOŚCIĄ O SZCZEGÓŁY**

Bardzo ważne jest, aby zwracać uwagę na detale. To samo ćwiczenie poprowadzone przez różnych trenerów może rozwijać zawodników albo pogłębiać błędy, które robili do tej pory.

**T – TWÓRCZY****UŻYWAJ ŚRODKÓW TRENINGOWYCH, KTÓRE SAM WYMYŚLIŁ. TY NAJLEPIEJ WIESZ, CZEGO POTRZEBUJĄ TWOI ZAWODNICY**

Gdy rozpoczynałem pracę trenera, nie miałem dostępu do Internetu, a książek o tematyce piłkarskiej praktycznie nie było. Aby się rozwijać, oglądałem dużo meczów, notowałem sobie uwagi, a następnie wymyślałem takie ćwiczenia, które pomagały mi zrealizować założony cel. Wiele z tych ćwiczeń stosuję do dzisiaj.

**U – UŚMIECH****„UŚMIECH TO BODAJ NAJKRÓTSZA DROGA DO DRUGIEGO CZŁOWIEKA” – HENRY SAKA**

W pracy z dziećmi ważne jest pozytywne nastawienie. Dzieci świetnie odczytują

nasze nastroje i samopoczucie. Po latach pracy z młodzieżą zauważyłem, że wszyscy moi byli zawodnicy, witając się ze mną – uśmiechają się. Zdałem sobie sprawę, że ja witałem ich w ten sposób przed każdym treningiem. Do szatni wchodzi uśmiech ☺, a za nim trener!

**W – WYMAGAJĄCY****ABY ZAWODNICY ROBIŁI POSTĘP, MUSIMY CAŁY CZAS „PODNOŚCIĆ IM POPRZECZKĘ”**

Na każdym treningu zawodnik powinien pracować na 100%. Tak oczywiście mógłby powiedzieć każdy trener, jednak nie wszystkim udaje się osiągnąć taki stopień motywacji zawodników. Często zdarzało mi się, że byłem zachwycony zaangażowaniem moich zawodników, tempem i jakością wykonywania przez nich ćwiczeń. Pomimo to przerywałem ćwiczenie, dawałem ostrą reprimendę i udawałem niezadowolonego z jakości treningu. Okazywało się, że zawodnicy, chcąc mi udowodnić, że się przykładają, robili to jeszcze lepiej.

Zawsze powtarzam, że takich elementów jak kontakt z zawodnikiem, wzajemny szacunek i umiejętność zmotywowania zawodnika do przekraczania własnych barier nie nauczysz się na żadnym kursie czy szkoleniu – to coś trzeba po prostu „czuć”.

**Z – ZWYCIEŃSKI****NIE WYNIK, LECZ TO, KOMU POMOŻESZ I JAKIM JESTEŚ CZŁOWIEKIEM, JEST MIARĄ TWOJEGO SUKCESU...**

# Młoda, ambitna i wszechstronnie utalentowana



## Dzięki takim jak ona doczekamy się następczyń Pauliny Dudek i Ewy Pajor?

*Choć na tegorocznych mistrzostwach świata w piłce nożnej kobiet zabrakło Polek, to nasze zawodniczki coraz śmiej się poczynają sobie na europejskich boiskach. Ich sukcesy nie byłyby możliwe bez zaangażowania trenerów i trenerek, którzy na co dzień pracują z najmłodszymi i rozwijają ich sportowe talenty. Jedną z takich osób jest Patrycja Falborska.*

**D**ziewczyny coraz chętniej i coraz wcześniej zaczynają treningi, a trenerki podejmują się wyzwania, jakim jest praca z młodymi piłkarkami. – *Uważam, że rola trenera jest niezwykle ważna w procesie szkolenia. Trener jest psychologiem, przyjacielem, czasem rodzicem, starszą siostrą czy bratem, a przede wszystkim autorytetem* – podkreśla **Patrycja Falborska**, prowadząca zespół dziewczyn **KS-u Ślęza Wrocław**. – *To od trenera zależy, w jaki sposób wykorzysta ten autorytet i czy będzie miał wpływ na dalsze poczynania swoich zawodników* – zapewnia.

Falborska sama wciąż gra w piłkę, ale czuje się już bardziej trenerką niż zawodniczką. Pracę szkoleniową łączy ze studiowaniem wychowania fizycznego oraz psychologii. Nic więc dziwnego, że podczas treningów dużo uwagi

poświęca przygotowaniu mentalnemu. – *Uważam, że trudno przekazać wiedzę piłkarską bez odpowiedniej komunikacji i relacji z zawodnikiem* – przekonuje. – *Wiedzę z psychologii sportu wykorzystuję codziennie. To coś więcej niż rozmowa o koncentracji czy pewności siebie. Uświadamiam zawodniczki, że podczas uprawiania sportu zachodzi mnóstwo procesów emocjonalnych. Rozmawiamy o nich i staramy je sobie tłumaczyć. Wiedząc, jakie emocje występują u moich podopiecznych, mogę szukać ich przyczyn i skutków. Kiedy zawodniczka potrafi opowiedzieć mi o tym, co czuje przed meczem lub po nim, to widzę, że moje działania mają sens. Efekty nie pojawiają się od razu, bo to długotrwały proces tak jak trening piłkarski, ale uważam, że wprowadzenie rozwoju mentalnego od najmłodszych lat to wielki prezent dla zawodniczek. Ta wiedza pozwoli im się rozwijać na każdym poziomie i nie tylko w sporcie. Nauka funkcjonowania w grupie przyda się także w życiu osobistym i zawodowym* – dodaje.

Patrycja z piłką jest związana od najmłodszych lat. Talent i ciężka praca przełożyły się w jej przypadku m.in. na powołania do juniorskich reprezentacji Polski. Ostatnio boisko zamieniła na halę. – *Sport towarzyszy mi każdego dnia* – nie ukrywa. – *Moim marzeniem zawsze było granie z orzełkiem na piersi. Cieszę się, że mogłam je spełnić, grając w „młodzieżówkach” i teraz będąc na zgrupowaniu reprezentacji Polski w futsalu. Spodobała mi się ta dyscyplina. Wzięłam udział w Akademickich Mistrzostwach Polski z AWF-em Wrocław, a następnie zdobyłam wicemistrzostwo Polski z UAM-em Poznań. Byłam również w Kazachstanie z akademicką reprezentacją Polski. Każdy mecz to cenna lekcja, staram się z każdego spotkania wyciągnąć coś, czym później*

*mogę się podzielić z podopiecznymi. Dziewczynki żyją moimi występami, kibicują mi* – opowiada.

Zawodniczki Ślęzy mają już za sobą pierwsze sukcesy. W kwietniu tego roku zdobyły tytuł mistrzyń regionu, wygrywając dolnośląski finał Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. Wygrana na tym etapie największego turnieju piłki dziecięcej w Europie zapewniła wrocławiankom wyjazd na finał ogólnopolski do Warszawy. – *Jest taki cytat, który idealnie oddaje to, co jest dla mnie ważne: „miarą silnego zespołu nie jest wynik, lecz wsparcie, jakiego udzielają sobie zawodnicy”* – mówi Falborska. – *Gra w tym Turnieju była niezwykle cenną lekcją dla moich podopiecznych. Od początkowych etapów uczestnikom przyswieca jeden cel: zagrać w Warszawie. Nie wolno jednak zapominać o początkowej fazie będącej tzw. piętrem, na które trzeba wejść, żeby później znaleźć się na szczycie. W naszym przypadku tak właśnie się stało. Cieszę się, że wzięliśmy udział w turnieju, który dostarcza tak wielu wspaniałych emocji nie tylko zawodniczkom, ale też trenerom czy rodzicom.*

Marzenia utalentowanej trenerki zmieniają się wraz z rozwojem kariery szkoleniowej. Kiedyś liczyła, że sama zagra w reprezentacji Polski. Dziś myśli już o swoich zawodniczkach. – *Chciałabym, żeby za kilka lat to moje podopieczne zagrały w biało-czerwonych barwach, dumnie reprezentując Polskę. Mocno wierzę w to, że tak będzie* – dodaje Falborska.

**Zachęcamy do wzięcia udziału w jubileuszowej, XX edycji Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. Drużyny można zgłaszać do 30 września 2019 r. na stronie [www.zpodworkanastadion.pl](http://www.zpodworkanastadion.pl).**



Z PODWÓRKA  
NA STADION  
O PUCHAR TYMBARKU

PZPN

SPONSOR GŁÓWNY



### KORZYŚCI DLA TRENERÓW PŁYNĄCE Z UDZIAŁU W TURNIEJU:

- możliwość przeżycia fantastycznej sportowej przygody wraz z podopiecznymi (scalenie grupy);
- pozytywne emocje i doświadczenia (zarówno dla szkoleniowców, jak i ich zawodników);
- możliwość sprawdzenia się na tle innych drużyn (w zależności od etapu: z całej gminy, powiatu, województwa, a nawet kraju);
- upominek za zapisanie drużyny do Turnieju;
- najlepszy trener Turnieju zostanie zaproszony na tygodniowe zgrupowanie Letniej Akademii Młodych Orłów, gdzie będzie miał możliwość pracy z trenerami młodzieżowych reprezentacji Polski.



# Doskonalenie gry w obronie

## Przykładowy konspekt treningowy

**MIŁOSZ STĘPIŃSKI** TRENER REPREZENTACJI POLSKI KOBIEC



Zaprezentowany trening był poświęcony doskonaleniu gry w obronie w systemie 1-5-4-1. Był to trening formacyjny – linia obrony pracowała w pierwszej części osobno. W drugiej części cała drużyna pracowała już razem.

W pierwszej części treningu linia obrony doskonalila krycie w polu karnym przy dośrodkowaniach. Natomiast druga grupa składająca się z pomocniczek i napastniczek doskonalila pracę linii pomocy. Założeniem było, aby nie pozwolić przeciwnikowi na wykonanie podania przez naszą linię pomocy. Centrum boiska ma być szczelne, a przeciwnik ma próbować gry bocznymi sektorami. Tam łatwiej nam będzie „zamknąć” przeciwnika, a nawet jeśli się przedrze, to jeszcze musi dokładnie dośrodkować. Natomiast każde wejście środkiem boiska generuje faule z naszej strony oraz sytuacje bramkowe dla przeciwnika. Dlatego jeśli rywal ma się już przedostać, to zdecydowanie lepiej dla nas będzie, gdy zrobi to któryś z boków. A jeśli zaatakuje boki, to prawdopodobnie następnie będzie szukać dośrodkowania.

Dlatego właśnie w tej pierwszej, formacyjnej części treningu pracowaliśmy nad dobrą grą bramkarza na przedpolu oraz wyłapywaniem i kryciem przeciwnika przez naszą linię obrony w polu karnym (w mojej filozofii gry w obronie w polu karnym preferuję krycie każdy swego). Dzielimy to na 2 fazy:

1. Faza kontaktu – czyli „wyłapywania” przeciwnika i szukania właściwego ustawienia się w stosunku do niego (co nie jest łatwe).
2. Faza już w kontakcie z przeciwnikiem, w momencie gdy za chwilę będzie szło dośrodkowanie – walka o pozycję, której nie można przegrać. Najlepsze rozwiązanie to oczywiście wygranie piłki, ale jeśli nie jest to możliwe, należy utrudnić przeciwnikowi oddanie dokładnego strzału.

Zawsze w kryciu w obronie działamy w równowadze liczebnej (ewentualnie w przewadze). Nie może dojść do sytuacji, w której przeciwnik będzie miał przewagę liczebną. Może być układ 3 × 3 + Br, ale nie może być układu 2 × 3 + Br, ponieważ wtedy jeden przeciwnik jest wolny i w momencie otrzymania piłki odda strzał.

Na opisywanym treningu doskonalony był układ 3 × 3 + Br, ponieważ nasz najbliższy przeciwnik wchodzi na dośrodkowania zawsze trójką zawodniczek (2 napastniczki i skrzydłowa). Na wypadek wycofanej piłki przed pole karne mamy tam zawodniczkę (nr 8) oraz zawodniczki nr 7 lub nr 11 ze „stabej” strony, które odpowiadają za tę strefę.

W drugiej części treningu niejako złożyliśmy wszystko w całość, czyli układ 1-5-4-1 w niskiej obronie symbolizujący przeciwnika próbował atakować nasz zespół, którego zadaniem było przejąć piłkę i wyprowadzić kontrę bocznym sektorem boiska. W związku z tym, że poprzedni trening był ciężki (zawodniczki przebiegły ok. 8-9 km), w tym miało być mniej biegania, maks. 4,5 km. Zaznaczana była faza przejścia z obrony do ataku, ale zawodniczki nie musiały kontynuować akcji aż do samej bramki przeciwnika.

Aby nie był to tylko element bronięcia, dołączyliśmy również fazę budowania gry od bramki pod presją przeciwnika. Jest to element, nad którym musimy jeszcze popracować.

Na koniec trenowaliśmy stałe fragmenty gry w ofensywie, natomiast druga grupa zawodniczek pracowała indywidualnie zgodnie z założeniami przygotowanego dla niej profilu techniczno-taktycznego.

### CEL TRENINGU

1. Doskonalenie gry 5 w linii obrony (obrona przed wrzutkami).
2. Doskonalenie pracy 4 pomocniczek w linii.
3. Doskonalenie obrony w 1-5-4-1.

### PLAN TRENINGU (70 MIN)

1. Motoryka – 10 min.
2. Trening formacyjny – 15 min.
3. Obrona w 1-5-4-1 – 30 min.
4. SFG w ataku/trening indywidualny – 15 min.

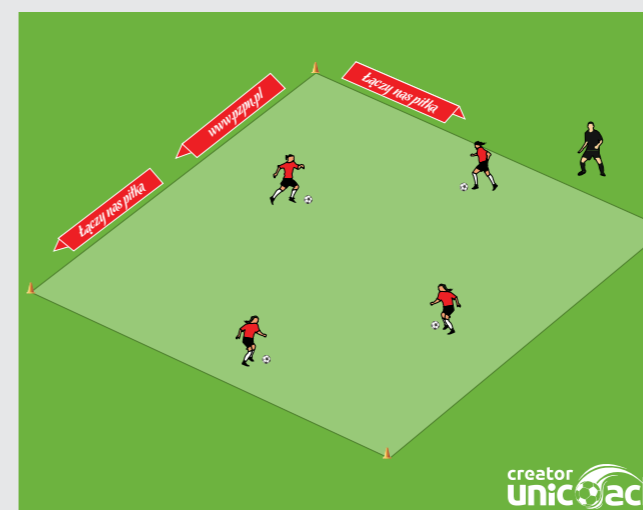


### ROZGRZEWKA 1 – MOTORYKA (15 MIN)

Organizacja: ustawienie jak na schemacie.

#### Przebieg:

- Dowolna forma prowadzenia piłki – na sygnał zatrzymanie i przejście do ćwiczenia ogólnorozwojowego.
- Rozciąganie dynamiczne.

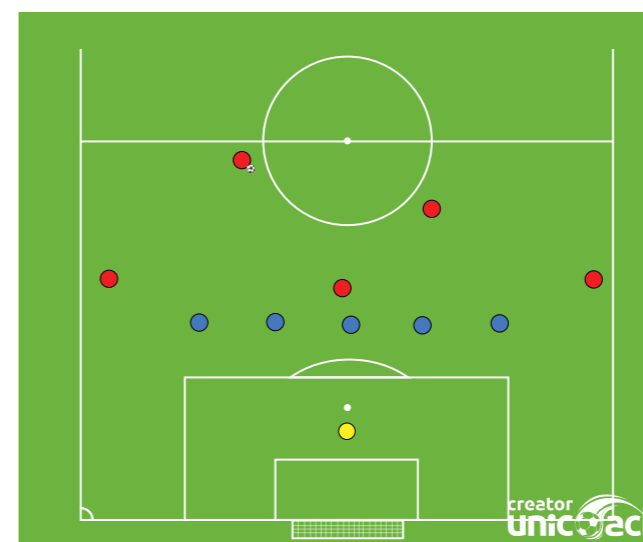


### CZĘŚĆ GŁÓWNA 1 – GRUPA 1. TRENING FORMACYJNY (15 MIN)

Organizacja: jak na grafice.

#### Przebieg:

- Faza 1 – zagranie w boczny sektor, dośrodkowanie po wprowadzeniu.
- Faza 2 – krycie w polu karnym.

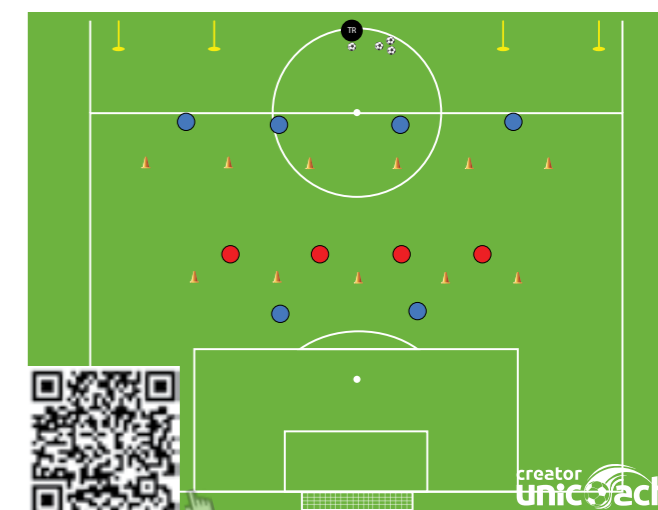


### CZĘŚĆ GŁÓWNA 1 – GRUPA 2. TRENING FORMACYJNY (15 MIN)

Organizacja: jak na grafice.

#### Przebieg:

- Po podaniu od trenera celem niebieskich podanie piłki do partnerów po drugiej stronie.
- Celem czerwonych: przechwyt i podanie do jednej z dwóch żółtych bramek.

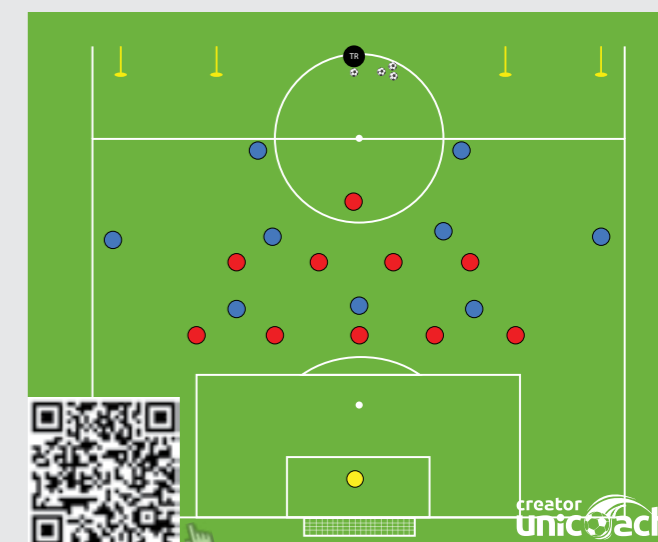


### CZĘŚĆ GŁÓWNA 2 – OBRONA W 1-5-4-1 (30 MIN)

Organizacja: jak na grafice.

#### Przebieg:

- Niebieskie w ciągu 10 s mają zakończyć akcję strzałem.
- Czerwone po przechwycie – kontra do otwartych bramek.



### CZĘŚĆ GŁÓWNA 3 – RZUT WOLNY I RZUT RÓŻNY W ATAKU (15 MIN)



**Tomasz Kwiatkowski** należy do grona czołowych polskich sędziów. Od kilku lat prowadzi mecze polskiej Ekstraklasy. W rozmowie z „Trenerem” zdradza kulisy relacji sędziów ze szkoleniowcami.

- Na co trenerzy, niezależnie od klasy rozgrywkowej, w której pracują, powinni zwracać uwagę w relacjach z sędzią?

Każdy trener ma swój określony styl pracy. Są tacy, którzy już od pierwszego gwizdka chcą wywierać wpływ na sędziów, i czasem mam wrażenie, że wręcz trenują pewne schematy zachowań. Idealnym przykładem jest Atletico Madryt. Diego Simeone tak prowadzi swój zespół, że po niemal każdej akcji kilku zawodników podbiega do arbitra, próbując wywierać na nim presję. To moim zdaniem element taktyki. To zdecydowanie najtrudniejsze do prowadzenia mecze. Oprócz podejmowania decyzji na boisku, trzeba być też psychicznie gotowym na tego typu walkę. Przykładem drugiego typu trenera jest za to Adam Nawalka. Trzyma on swoich zawodników z daleka od sędziów. Nikt z jego podopiecznych nie ma prawa podejść do arbitra, dyskutować. To pełna koncentracja na grze w piłkę. Niezależnie od obranego stylu, z punktu widzenia sędziego najważniejsze dla mnie jest, by po końcowym gwizdku między arbitrem a trenerem pozostała czysta relacja. Jesteśmy ludźmi, możemy się mylić. Osobiście nie próbuję przeproszać za popełniane błędy. Uważam, że przeprosiny należą się wówczas, gdy działanie jest intencyjne. Zwykle pomyłki się zdarzają i to musi być rozumiane. Wszyscy mogą je popełniać. W czasie meczu zawsze zdarzają się sytuacje, w których strony mają różne zdanie, lecz na koniec trzeba podać sobie rękę. Można porozmawiać o kwestiach spornych, ale nie może zabraknąć wzajemnego szacunku. Na tym polega praca trenera i sędziego, by zawsze znaleźć wspólny mianownik.

## Trenerów trzeba zarządzać spokojem

- Trenerzy czasami nie rozumieją podejmowanych przez sędziego decyzji. Czy w takich sytuacjach mogą domagać się od niego wyjaśnienia?

Z praktyki boiskowej mogę powiedzieć, że na pewno nie może tego zażądać, bo decyzje sędziego są niepodważalne. Zdarza się jednak różnie, najważniejsza jest forma rozmowy, zwracania się do sędziego. Na przedmeczowych odprawach, niezależnie od poziomu rozgrywek, zawsze podkreślam, iż możemy rozmawiać. Najlepiej jest to jednak zrobić po meczu, a nie w jego trakcie. Podczas spotkania ogranicza się to właściwie do wzajemnego przekrzykiwania się. Po końcowym gwizdku zawsze jest natomiast czas na rozmowę, racjonalne wytłumaczenie boiskowych wydarzeń. Nie ukrywam jednak, że nawet w czasie gry zdarza mi się podejść do mającego pretensje trenera, by mu krótko coś wyjaśnić. Nie może jednak tak być zbyt często. Tłumaczenie się z każdej decyzji, bo ktoś tak żąda, zakrawa o utratę autorytetu. Wówczas zawody mogą bardzo łatwo wymknąć się spod kontroli. Warto więc rozmawiać po meczu. Nie znam sędziego, który odmówiłby takiej konwersacji, jeśli wszystko odbywa się na spokojnym, merytorycznym poziomie. Natomiast na głębszą analizę trzeba dać sobie trochę czasu, chociaż kilkanaście minut, żeby nieco ochłoniąć, wyciszyć emocje. Wtedy analizy są zdecydowanie bardziej owocne. Wzajemne wykrzykiwanie swoich racji pod wpływem nerwów nie ma najmniejszego sensu. Sędziowie nie komentują decyzji trenera czy poczynają zawodników na boisku. Dlaczego? Bo każdy z nas ma do wykonania swoje zadanie i musi być na tym skoncentrowany. Jeżeli trener zadaje pytania w czasie gry, dekoncentruje arbitra i siebie. Zamiast wdawać się w przekrzykiwanie, mógłby w tym czasie zająć się analizą meczu, wyciągnąć wnioski, które mogłyby przybliżyć jego zespół do zwycięstwa.

- Które przepisy są według Pana najmniej znane przez trenerów, co może rodzić niepotrzebne kontrowersje?

Przepisów, których nie znają trenerzy, jest moim zdaniem bardzo mało. Na pewno są jednak reguły, które można nazwać kontrowersyjnymi i zawsze takimi będą. Nie znam metod, które mogłyby sprawić, by te reguły stały się jasne i przejrzyste. Przykładem może być zagranie piłki ręką. Po pierwsze, z roku na rok zmieniają się wytyczne dotyczące tego przewinienia. Po drugie, pojęcie „naturalności” ułożenia ręki jest dość dyskusyjną sprawą. To, co dla piłkarza może wydawać się naturalne, w przepisach gry ma zupełnie inną interpretację. Sędzia musi podjąć decyzję w ułamku sekundy, nie jest w stanie „wejść w ciało” zawodnika i określić, czy zrobił coś specjalnie czy też nie. To powoduje, że także trenerzy nie zawsze dokładnie rozumieją postępowanie arbitra w danej sytuacji. Dużo zmian w przepisach pojawiało się w ostatnich latach także w kwestii spalonego. Było momentami tak, że sędziowie puszczali sporo akcji, które były na jego granicy. Obecnie znów nastąpiła systematyzacja, niejako usztywnienie przepisów, i to też budzi kontrowersje. W kwestii interpretacji spalonego głównym polem dla sędziego jest wpływanie na bramkarza. To często bardzo mocno różni się od oczekiwań kibiców, trenerów i zawodników. Ktoś powie: napastnik stał trzy metry od bramkarza, więc na niego nie wpływał. Tymczasem mógł z takiej odległości wpłynąć na jego reakcję. Stąd wiele nieporozumień. Moim zdaniem – nie jako sędziego, ale po prostu Tomka Kwiatkowskiego – wszystko powinno współgrać. Nie powinny funkcjonować przepisy, których nikt, po piłkarsku, „nie czuje”. Problem z regułami o spalonym polega na tym, że w ostatnich latach dość dynamicznie się one zmieniały. Najpierw mieliśmy do czynienia z kierunkiem ofensywnym i puszczaniem wielu sytuacji spornych, później się z tego nieco wycofano. Z moich obserwacji wynika, że nie wszystko jest dopowiedziane. Jako sędziowie wiemy, jak powinniśmy się zachować zgodnie z przepisami, ale wszyscy wokół oczekują czegoś innego.

- Ostatnio zmieniło się sporo. Zawodnicy mogą opuszczać boisko przez dowolną linię, a trenerzy zostać ukarani kartkami.

Owszem. Dotychczas przyjętą praktyką było opuszczanie murawy przez zawodnika schodzącego w strefie technicznej, pomiędzy ławkami rezerwowych. Możliwe było, w niektórych przypadkach, także zejście przez inną linię. Obecnie wytyczną stanie się opuszczanie boiska w najbliższym miejscu przez linię ograniczającą pole gry – chodzi oczywiście o efektywność czasu. A odnośnie do kartek, zgadza się. Do dyspozycji sędziego pozostaną żółta i czerwona kartka, których będzie mógł on użyć w stosunku do trenera i pozostałych oficjeli. To dość wygodne, biorąc pod uwagę dotychczasową procedurę. Dotąd w nawiązaniu do szkoleniowców obowiązywała zasada trzech kroków. Pierwszym była rozmowa sędziego technicznego z trenerem. W drugim do akcji wkraczał sędzia główny, wezwany przez technicznego. Trzecim krokiem było już oddelegowanie szkoleniowca na trybuny. Obecnie drugi i trzeci krok zostały zastąpione kartkami. To w praktyce nie zmienia wiele, ale jest dużo bardziej czytelnym dla wszystkich śledzących mecz komunikatem. Po czerwonej kartce trener musi opuścić otoczenie ławki. Zawsze było to ciekawe w niższych ligach, zazwyczaj bowiem trenerowi wystarczyły dwa kroki za taśmę i już teoretycznie był w dozwolonej dla siebie po wyrzuceniu strefie, a w praktyce wciąż prowadził zespół i rzucał stekiem wyzwick.

- Trenerzy po meczach udają się na konferencje prasowe, na których dzielą się swoimi przemyśleniami na temat spotkania. Czy uważa Pan, że sędziowie również powinni mieć taką możliwość?

Nie jestem przekonany, że to dobry pomysł. Dla sędziego bardzo trudne byłoby odnoszenie się tak szybko do swoich decyzji. Po tak krótkim czasie nadal podświadomie się ich broni. Nie ma czasu na chłodną, rzetelną analizę. Po głębszej obserwacji danej sytuacji można zmienić swoje postrzeganie, ale w czasie, w którym miałyby się odbyć konferencje prasowe, nie da się tego zrobić. Nie miałyby to więc żadnej wartości. Konferencje są elementem pracy trenera i piłkarzy, sędzia jest tu do widowiska piłkarskiego. Szeroko rozumiane piłkarskie „show” muszą tworzyć właśnie szkoleniowcy i zawodnicy, nie sędziowie. Który arbitra jest najlepszy? Ten, o którym się najmniej mówi. Uważam, że tak powinno pozostać. Im bardziej sędzia jest „medialny”, tym uważniej jest obserwowany. Jeżeli arbitra będzie się wypowiadał autorytarnie w mediach, z pewnością zostanie skrytykowany po swojej pomyłce. To broń obosieczna. Trzeba znaleźć odpowiedni balans, dlatego moim zdaniem konferencje prasowe z udziałem sędziów nie są najlepszym pomysłem, a przynajmniej ja nie chciałbym w nich uczestniczyć. Pewne kwestie powinny zostać w szatni, tak piłkarskiej, jak i sędziowskiej.

- W jaki sposób sędzia może pomagać trenerom i zawodnikom, zwłaszcza w rozgrywkach dziecięcych i młodzieżowych?

Doświadczonemu sędziemu jest nieco łatwiej, ponieważ ma dystans do wielu spraw. Utkwił mi w pamięci mecz, który prowadziłem na Varsovi. Trener miał do mnie jakieś pretensje o jedną czy dwie sporne sytuacje. Jego niewłaściwe zachowanie na ławce przeniosło się ze strefy technicznej na boisko. Później we wszystko włączyli się jeszcze rodzice, zrobiło się bardzo nerwowo. Trudno uspokoić takie sytuacje, ale sędzia nie może dać się wyprowadzić z równowagi. W trakcie gry – oczywiście mówimy o poziomie dziecięcym – może pomóc zawodnikom tłumaczenie pewnych aspektów, rozmowy z nimi, żarty. Forma edukacyjna jest bardzo wskazana, potrafi też rozładować napięcie. Grunt to zachować spokój i umieć zarazić nim innych uczestników meczu.

Rozmawiał MARCIN PAPIERZ



# Program ubezpieczeń dla piłki nożnej ma 2 lata

Rozmowa serwisu „Łączy Nas Piłka” z **Michałem Pietruszką** – Prezesem Kahlenberg Reinsurance Insurance S.A., o programie ubezpieczeń dla piłki nożnej po dwóch latach jego funkcjonowania, po wprowadzeniu przez PZU w porozumieniu z PZPN nowych taryf, wariantów ubezpieczenia i możliwości bezimiennych umów ubezpieczeniowych.

- Mijają właśnie dwa lata od porozumienia PZPN z PZU i wprowadzenia na rynek piłkarskiej polisy NNW PZU/PZPN. Jak Pan ocenia dzisiaj rezultaty programu ubezpieczeń dla piłki nożnej?

**Michał Pietruszka:** Różnie można mierzyć rezultaty realizacji tego programu. Niewątpliwym jego sukcesem było i jest wprowadzenie niezwyklej, dedykowanej wyłącznie piłce nożnej, polisy ubezpieczeniowej od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) i ubezpieczenia zdrowotnego. Ta konstrukcja sprawdziła się – zapewniła piłkarzom rzeczywistość, a nie iluzoryczną ochronę ubezpieczeniową po urazie czy kontuzji. Mówiąc najprościej, dała możliwość zwrotu pieniędzy za leczenie i rehabilitację, a także – w zależności od wariantu ubezpieczenia, możliwość przeprowadzenia złożonych zabiegów operacyjnych w klinikach PZU. Inna miara oceny programu zawiera się w pytaniu, czy skala objętych polisą NNW PZU/PZPN zawodników jest satysfakcjonująca?

- No właśnie, ile klubów i zawodników jest dzisiaj objętych ubezpieczeniem NNW PZU/PZPN?

**M.P.:** Kilkaset klubów i kilkadziesiąt tysięcy zawodników. Wydaje się, że to niemało, ale w założeniach przyjęto, że program będzie miał charakter powszechny. Ten cel nie został osiągnięty, ze wszystkimi tego konsekwencjami.

- Jakie to są konsekwencje?

**M.P.:** Działalność ubezpieczeniowa rządzi się swoimi prawami i nawet tak duże towarzystwo ubezpieczeniowe, jakim jest PZU, musi ich przestrzegać. A to oznacza, że w ocenie produktów czy programów ubezpieczeniowych bierze się pod uwagę tzw. wskaźnik szkodowości. Ten wskaźnik inaczej kształtuje się, jeśli mamy do czynienia z dużą liczbą ubezpieczonych. Po prostu koszty likwidacji szkód (koszt leczenia i rehabilitacji,

wypłacanych odszkodowań z tytułu NNW) rozkładają się na większą liczbę uczestników programu.

- Czyli mniejszy „zasięg” programu wpływa na wysokość składki ubezpieczeniowej?

**M.P.:** Tak. Może wpływać.

- Co należy więc zrobić?

**Michał Pietruszka:** Przekonać, że powszechny zasięg programu w środowisku piłkarskim to stabilne taryfy i stawki opłat, poszerzony zakres świadczeń i jeszcze sprawniejszy serwis obsługi szkód. Dzisiaj zmieniły się taryfy i stawki opłat. To będzie wzbudzać różne komentarze, ale wprowadzamy niezwykle korzystną ratalną sprzedaż polis oraz kategorie wiekowe, aby uświadomić, co jest trudne, że dla różnych grup wiekowych piłkarzy różny jest tzw. wskaźnik szkodowości, czyli liczba urazów, kontuzji, nieszczęśliwych wypadków.

- Proszę więc powiedzieć, jakie były czy nadal są bariery w upowszechnieniu programu ubezpieczeń dla piłki nożnej?

**M.P.:** Nasze dwuletnie doświadczenie we współprowadzeniu tego programu pozwala wskazać na dwie przyczyny. Pierwsza wymaga stałych analiz: to nawyk kupowania jakiegokolwiek polisy dla zawodników, byleby spełnić wymóg ustawy o obowiązkowym ubezpieczeniu piłkarzy, co spoczywa na klubie piłkarskim. Nie generalizuję, wiele klubów, w tym nie tylko tych grających na wyższym poziomie piłkarskich rozgrywek, wybiera ubezpieczenia dające realną ochronę swoim podopiecznym. Coraz częściej „dobrymi” ubezpieczeniami kluby obejmują grającą młodzież, co jest w niemałej części skutkiem rosnącej troski rodziców o bezpieczeństwo młodych piłkarzy.

Druga przyczyna ma, a raczej miała, charakter systemowo-administracyjny. Konstrukcja polisy, tzw. komponent leczniczy, wymagała imiennego

ubezpieczenia, charakterystycznego dla ubezpieczeń zdrowotnych. To wynika z potrzeby ochrony danych oraz określania indywidualnej ścieżki leczenia dla poszkodowanego zawodnika. To plus, ale okazało się, że są także minusy takiego rozwiązania. Dodatkowa „papierkowa” praca w klubach powodowała, że poszukiwały one ubezpieczeń bezimiennych. Dzisiaj PZU przychyliło się do postulatów środowiska piłkarskiego – klub może wybrać: ubezpieczenie imienne lub umowę bez imiennego wskazania ubezpieczonych. Ubezpieczenie imienne zapewnia dostęp do specjalistycznych placówek leczniczych PZU.

- Trudne pytanie. Jak Pan ocenia PZU jako partnera środowiska piłkarskiego?

**M.P.:** Odpowiem. Moja ocena jest wysoka. Trudno byłoby sobie wyobrazić innego partnera w tworzeniu i realizacji programu ubezpieczeń dla piłki nożnej. Skala przedsięwzięcia, które, mam nadzieję, będzie rosnąć, wymaga partnera z dużym potencjałem: doświadczenia, kapitału, ubezpieczeniowego know-how, organizacji, rozumienia także w jakiejś mierze społecznej misji programu. Wszystko to ma PZU.

Zwrócę uwagę na dwie kwestie. Pierwsza, PZU przez dwa lata utrzymywał opłatę za roczne ubezpieczenie zawodnika w wysokości 18 zł. Druga to serwis likwidacji i obsługi szkód: specjalnie dedykowana infolinia do ich likwidacji, sumienny zwrot kosztów bądź organizacja procesu diagnostyki, leczenia i rehabilitacji we własnych placówkach. Nie mówiąc oczywiście o odszkodowaniach typowych dla polisy NNW.

- Jeszcze trudniejsze pytanie. Jak Pan ocenia rolę PZPN we wdrażaniu programu, w końcu przecież autorstwa naszej Federacji?

**M.P.:** Także odpowiem bez jakichkolwiek zahamowań. PZPN zrobił bardzo dużo, aby przedsięwzięcie się rozwijało. Zwrócę jednak uwagę na

dwie kwestie. Zarząd PZPN nie wprowadził przecież obowiązku kupowania polisy NNW PZU/PZPN przez kluby. Zalecał wielokrotnie korzystanie z tego ubezpieczenia, wskazując na jego zalety i wyznaczając w ten sposób pewien standard związany z bezpieczeństwem gry w piłkę nożną przez wszystkich, którzy w Polsce uprawiają ten piękny sport. Można powiedzieć, że źródła tego standardu znajdują się w *Narodowym Modelu Gry PZPN*. Moim zdaniem potrzebne są bardziej skuteczne działania na rzecz promowania tego ubezpieczenia.

Druga kwestia, PZPN kładł i kładzie ogromny nacisk na to, aby ubezpieczeniem NNW PZU/PZPN objąć dzieci i młodzież. Tak to odbieram; to priorytet dla PZPN. Przy tej okazji chciałbym podziękować klubom, które wykupiły NNW PZU/PZPN dla swoich zawodników. Myślę, że inni pójdą tą drogą, biorąc pod uwagę możliwość zawierania umów bezimiennych. Dziękuję też Wojewódzkom i Okręgowym Związkom Piłki Nożnej – wiele z nich angażowało się w promocję programu.

- Jaka więc jest przyszłość programu ubezpieczeń dla piłki nożnej?

**M.P.:** Mam przekonanie, że dobra. PZU i PZPN są zainteresowane kontynuowaniem i rozwijaniem programu. Zamierzamy skupić się na budowaniu lepszej komunikacji z klubami. Idzie o to, aby wyrazić zalety ubezpieczenia NNW PZU/PZPN. Przekonać, że jego powszechny zasięg w środowisku piłkarskim, to – tak jak już powiedziałem – stabilne taryfy i stawki opłat, poszerzony zakres świadczeń i jeszcze sprawniejszy serwis obsługi szkód. Uświadomić też, że mimo wzrostu opłat za ubezpieczenie NNW PZU/PZPN nadal oferuje najniższe stawki na rynku. Tak jak piłka nożna jest grą zespołową, tak realizacja programu ubezpieczeń dla piłki nożnej wymaga współdziałania różnych podmiotów. Wierzę, że na końcu uzyskamy zakładany efekt – dobrą ochronę ubezpieczeniową polskich piłkarzy, trenerów i piłkarskich sędziów.

