

# trener

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ NR 3/2019 (146)



**TRENER BRAMKARZY  
CZASEM PRACUJE  
„Z UKRYCIA”**

**TALENT W DRODZE DO SUKCESU  
I REALIZACJI MARZEŃ W PIŁCE NOŻNEJ**



## **40. SYMPOZJUM AEFCA**

**CZERCZESOW, ALLEGRI I PARDEW O WYZWANIACH W PRACY TRENERA**

**POLSKI TRENER  
WYRÓŻNIONY  
PRZEZ UEFA!**

**DARIUSZ PIETRASIAK:  
ROZWIJAĆ SIĘ MOŻNA  
NAWET W OKRĘGÓWCE**

**SESJA WYJAZDOWA KURSU UEFA ELITE YOUTH A  
AKADEMIA FC PORTO**

**Asystent  
Trenera**

JEST Z DRUGIEJ STRONY

MERCURIAL SERIES

SPEED



ALWAYS FORWARD  
FORWARD ALWAYS



PRECISION

PHANTON SERIES

JOIN US AT  
NIKE.COM / FOOTBALL



W październiku do Warszawy przyjechali przedstawiciele wszystkich stowarzyszeń trenerów z całej Europy. Z okazji stulecia Polskiego Związku Piłki Nożnej władze AEFCA postanowiły, że coroczne spotkanie szkoleniowców odbędzie się właśnie w stolicy naszego kraju. W organizacji sympozjum włączyło się też polskie Stowarzyszenie Trenerów.

Wśród zaproszonych gości znalazły się tak uznane nazwiska, jak Massimiliano Allegri, Gerard Houllier czy doskonale znany polskim kibicom Stanisław Czerczesow. Tematem przewodnim było zarządzanie zespołami, a akurat ci szkoleniowcy mają olbrzymie doświadczenie w pracy z najlepszymi zawodnikami na świecie. To umiejętność zarządzania milionerami, o czym mówił choćby Alan Pardew. Im wyższy poziom, tym trudniej zmotywować zawodników. Odpada bowiem argument finansowy, trzeba szukać innych rozwiązań, by wyzwolić w nich sportową ambicję.

Innym aspektem, o którym mówił Stanisław Czerczesow, jest budowanie zespołu narodowego. Selekcjoner reprezentacji Rosji wspominał o niewystarczającym czasie, jaki ma do dyspozycji podczas zgrupowań kadry narodowej. Były trener warszawskiej Legii starał się więc jeździć do swoich zawodników, budować z nimi więź. To niezwykle istotne, a w dodatku przyniosło efekty.

Jako PZPN mieliśmy możliwość prezentacji swoich przemyśleń na temat mistrzostw świata U20, które odbyły się w maju w Polsce. Przedstawił je Dyrektor Sportowy, Stefan Majewski. Wiceprezes PZPN, Marek Koźmiński, powiedział natomiast o inicjatywach podejmowanych przez związek, jak AMO czy Pro Junior System. Ja miałem zaś przyjemność przedstawić system kształcenia i licencjonowania trenerów w Polsce. Otrzymaliśmy bardzo pozytywny feedback.

O tym, a także o wielu innych wydarzeniach z „trenerskiego świata” można przeczytać w nowym wydaniu „Trenera”. Serdecznie zapraszam!

Ze sportowym pozdrowieniem,

DARIUSZ PASIEKA  
Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN



Łączy nas piłka

# W numerze



CZERCZESOW, ALLEGRI I PARDEW O WYZWANIACH W PRACY TRENERA	6
SESJA WYJAZDOWA KURSU ELITE YOUTH A – AKADEMIA FC PORTO	8
MOBILNA AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW NA ŚLĄSKU PODSUMOWUJE ROK PRACY	12
„AKADEMIA GRASSROOTS 2019” – SPRAWDŹ, KIEDY ODWIEDZIMY TWOJE WOJEWÓDZTWO!	14
TRENER BRAMKARZY CZASEM PRACUJE „Z UKRYCIA”	16
POLSKI TRENER WYRÓŻNIONY PRZEZ UEFA!	20
WYWIAD DARIUSZ PIETRASIAK: ROZWIJAĆ SIĘ MOŻNA NAWET W OKRĘGÓWCE	22
TALENT W DRODZE DO SUKCESU I REALIZACJI MARZEŃ W PIŁCE NOŻNEJ	24

Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZynu MOŻNA RÓWNIEŻ

### ŚCIAĞNAĆ

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



### URUCHOMIĆ

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



### OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



Redaktor naczelny: Marcin Papierz  
Wsparcie redakcyjne: Michał Libich, Michał Zachodny  
Konsultacja merytoryczna: Komisja Techniczna PZPN  
Korekta: Anna Marecka i Paweł Drazba  
Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz  
Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki  
Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News  
Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o.  
na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej



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



*Poczuj piłkarskie emocje i bądź bliżej Reprezentacji Polskiej!*

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

/SKLEP.LACZYNASPIŁKA.PL  
 /PZPNSKLEPKIBICA

# Czerczesow, Allegri i Pardew

# o wyzwaniach w pracy trenera



W Warszawie, w dniach 13–14 października 2019 r. odbyło się jubileuszowe, **40. sympozjum AEFCA, czyli Europejskiego Stowarzyszenia Trenerów**. Massimiliano Allegri, Gerard Houllier, Alan Pardew, Stanisław Czerczesow, Jerzy Brzęczek... to tylko niektóre nazwiska, które można było spotkać. Polski Związek Piłki Nożnej wraz ze Stowarzyszeniem Trenerów Piłki Nożnej był współorganizatorem tego wielkiego wydarzenia.

Sympozjum otworzyli Walter Gagg, prezes AEFCA, Marek Koźmiński, wiceprezes PZPN oraz Dariusz Śledziwski, Prezes STPN. Pierwszy wykład przeprowadził Peter Schreiner, a tematem jego wystąpienia był trening indywidualny napastników. Przeanalizował, dlaczego najlepsze „dziewiątki” strzelają tak dużo bramek, podkreślając rolę wytrenowanej powtarzalności, nabierania pewności siebie i znaczenie obunożności. Schreiner zaprezentował również przykładowe ćwiczenia z zajęć indywidualnych.

Z kolei Antonin Plachy zaprezentował standardy szkolenia trenerów i ich rozwój zgodnie z założeniami UEFA. Zaznaczył fakt pojawiania się nowych technologii, objaśnił również system licencyjny i jako ciekawostkę podał, że w niektórych krajach są już licencje Grassroots D i F. Dyrektor Sportowy PZPN, Stefan Majewski przedstawił analizę Mistrzostw Świata FIFA U20, które odbyły się w Polsce. Był to efekt pracy uczestników kursu UEFA Pro w Szkole Trenerów PZPN. Uczestnicy sympozjum dowiedzieli się np., jakie były preferowane systemy i ustawienia finalistów turnieju, jak organizowana była gra w obronie, ataku i fazach przejściowych.

Następnym punktem programu była rozmowa z Alanem Pardew, którą przeprowadził dziennikarz, Rafał Dębiński. Pierwszym jej wątkiem było zarządzanie piłkarzami urodzonymi na przełomie wieków, czyli tzw. milenialsami. To specyficzne pokolenie, stąd rola trenera bardzo się zmieniła w tym zakresie. Ci zawodnicy mają inną świadomość, inne wychowanie niż wcześniejsze pokolenia, a przede wszystkim muszą mierzyć się z erą mediów społecznościowych, które nie ułatwiają pracy trenerowi. Ukoronowaniem tego dnia dla uczestników sympozjum było oglądanie awansu reprezentacji Polski na Stadionie Narodowym, czyli meczu z Macedonią Północną.

Drugi dzień rozpoczął się od wystąpienia Dariusza Mioduskiego, prezesa Legii Warszawa. Zaprezentował on nowo budowaną akademię swojego klubu, a także plany inwestycji w ludzi, czyli trenerów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Zapowiedział też, że już w lipcu 2020 r. rozpocznie się przeprowadzka do nowej siedziby Akademii Legii Warszawa. Po nim miejsce na mównicy zajął

Richard Grootsholten, czyli dyrektor wykonawczy tejże akademii. Przedstawił ogólną filozofię działania akademii oraz konkretne pomysły, które klub już stosuje lub zamierza zastosować w najbliższym czasie.

Następnym prelegentem był Marek Koźmiński. Zaprezentował projekty zrealizowane przez PZPN w latach 2012–2019. Były to m.in.: Ogólnopolski Turniej Piłki Nożnej „Z podwórka na stadion o Puchar Tymbarku”, Akademia Młodych Orłów, Mobilna Akademia Młodych Orłów, Pro Junior System, Program Certyfikacji Szkółek Piłkarskich, Turniej o Puchar Prezesa PZPN, Internetowy System Skautingu i Obserwacji oraz Talent Pro.

Ważnym punktem programu było wystąpienie jednej z głównych gwiazd, czyli Massimiliano Allegriego. Był trener m.in. AC Milan czy Juventusu Turyn przekazał mnóstwo pozornie prostych i oczywistych myśli oraz wskazówek. – Piłka nożna to łatwy sport, natomiast my czasami mamy skłonność do niepotrzebnej jej komplikowania – podkreślał. Zaznaczył też, że trener jest liderem, a to oznacza, że jego rolą jest znalezienie rozwiązania dla każdego problemu i im szybciej to zrobi, tym ma większą szansę na wygranie spotkania. Zwrócił też uwagę na pozytywne podchodzenie do swoich obowiązków, nieskupianie się na problemach. W swojej wypowiedzi położył też mocny nacisk na rozwój osobisty trenera wedle mantry: „zachowywanie stanu bieżącego oznacza przemijanie”.

Równie interesujący był wywiad ze Stanisławem Czerczesowem, byłym trenerem Legii Warszawa, a obecnie selekcjonerem reprezentacji Rosji, czyli ćwierćfinalisty ostatnich mistrzostw świata. Ze znanym sobie luzem i poczuciem humoru trener odpowiadał na pytania, jednocześnie przekazując wartościowe wskazówki i przemyślenia wynikające z jego doświadczeń z pracy z reprezentacją. Punktem wyjścia było to, że jako trener zawsze był zatrudniany, aby rozwiązywać problemy. Jednak największy aplauz wzbudziło stwierdzenie, że na boisku są tylko dwie osoby, które nic nie rozumieją i się nie znają. – To trenerzy obu drużyn. Pozostali rozumieją wszystko i znają się najlepiej – powiedział Czerczesow.

Ciekawa okazała się również debata, w której wzięli udział: Jerzy Brzęczek, Andrzej Dawidziuk, Jan Urban i Jerzy Dudek. Prowadzący debatę Rafał Dębiński zaproponował kilka wątków, z których wiodącym była zmieniająca się rola bramkarza i, co za tym idzie, trenera bramkarzy. Z kolei selekcjoner reprezentacji Polski podzielił się swoimi doświadczeniami związanymi z radzeniem sobie z krytyką. Prowadzący zauważył, że Polska w swojej grupie eliminacyjnej do tej pory przegrała tylko jeden mecz, aż sześć z ośmiu wygrywając i w siedmiu nie tracąc ani jednej bramki. Jerzy Brzęczek tłumaczył, że potrzebnych jest kilka miesięcy na zmianę myślenia i przestawienie się z pracy klubowej na reprezentację. Z kolei Jan Urban odniósł się do kwestii coraz wcześniejszego wyjazdu Polaków z Ekstraklasy do klubów zagranicznych – jego zdaniem, o ile kiedyś wyjeżdżali w większości zawodnicy ukształtowani, o tyle teraz wyjeżdżają coraz młodszy, niekoniecznie gotowi do podboju piłkarskiej Europy.

W kolejnym punkcie sympozjum Carolina Morace przedstawiła analizę mistrzostw świata kobiet, które odbyły się minionego lata we Francji. Na wstępie zaznaczyła, abyśmy nie oczekiwali, że futbol kobiecy będzie taki sam jak męski. Jednocześnie zaprezentowała wiele statystyk, jak również analiz wideo, które pokazywały, jak duży krok do przodu wykonała piłka nożna kobiet na poziomie mistrzowskim.

Na koniec została rozmowa z Gerardem Houllierem. Francuz omówił ewolucję piłki nożnej na poziomie międzynarodowym. Zwrócił uwagę m.in. na to, że ostatnio futbol stał się prostszy, a bramki są zdobywane po krótszych akcjach,



szybko po odzyskaniu piłki. Kluczowe zatem stały się fazy przejściowe oraz sam moment posiadania. Ciekawym wątkiem było zarządzanie talentami w obecnej rzeczywistości. Jak mówił Houllier: „talent jest klejnotem, dzięki któremu się wygrywa. Ale nie można stawiać go ponad zespołem. Jednocześnie musi czuć wsparcie i mieć poczucie, że trenerowi na nim zależy”. Przedstawienie jego filozofii było idealnym zwieńczeniem bardzo udanego sympozjum.

# Sesja wyjazdowa kursu UEFA Elite

# Youth A – Akademia FC Porto

**LESZEK CICIRKO** WYKŁADOWCA SZKOŁY TRENERÓW PZPN



## TRENERZE!

### Zapamiętaj!

Jak gra/mecz się rozpoczyna, to, co Ty wiesz/umiesz – znaczy najmniej. To, co Twoi zawodnicy wiedzą, rozumieją i potrafią, ma największe znaczenie. Nie próbuj im imponować, a raczej upewnij się, że edukując ich, rozwijasz, doskonalisz i przygotowujesz zawodników do kreatywnego rozwiązywania sytuacji, które spotkają w trakcie meczu.

W dniach 12–15.09.2019 r. uczestnicy IV sesji kursu UEFA Elite Youth A wzięli udział w stażu zagranicznym w mającej uznaną markę na całym świecie Akademii Piłkarskiej FC Porto.

W ramach kolejnego etapu dokształcania trenerów na kursie UEFA Elite Youth A program opracowany przez Szkołę Trenerów PZPN został wzbogacony merytoryczno-organizacyjnie przez pracowników Akademii FC Porto.

Głównym moderatorem z ramienia FC Porto był kierownik ds. kontaktów zagranicznych Pedro Santos, który profesjonalnie wywiązał się ze swoich obowiązków.

## STRUKTURA SPORTOWA FC PORTO

Obiekty piłkarskie FC Porto umiejscowione są w dwóch częściach miasta (nie licząc stadionu głównego FC Porto):

1. **Centro de Treinos e Formacao Desportiva Porto Gaia** (CTFD Porto Gaia).
2. **Vitalis Park**.

## Baza CTFD PortoGaia składa się z:

- 5 pełnowymiarowych boisk, w tym 4 naturalnych (1 wyłącznie dla I drużyny) oraz 1 boiska sztucznego.
- Zaplecza socjalno-administracyjnego (szatnie, siłownia, pokój analiz, pomieszczenia medyczne, sala konferencyjna, stołówka).

## Obiekty Vitalis Park:

- 2 boiska o sztucznej nawierzchni (1 pełnowymiarowe, 1 do gier 7-osobowych z zadaszeniem).
- Boisko do piłki nożnej plażowej.
- Zaplecze socjalno-administracyjne.
- Sklep firmowy klubu (Fan Shop).

## Główne cele Akademii Piłkarskiej FC Porto:

1. Optymalizacja zadań w kierunku efektywnego działania klubu FC Porto.
2. Wyszkolenie (wychowanie) zawodnika na poziom światowy.

## Sposoby dążenia do osiągnięcia celów:

- Wzmocnienie działań merytoryczno-organizacyjnych w procesie szkolenia zawodnika.
- Realizacja wspólnego modelu (systemu gry) od U14 do drugiej drużyny seniorów.
- Opracowanie, realizacja i ewaluacja spójnego planu szkolenia (schemat działań w mikrocyklu).
- Szkolenie indywidualne najbardziej uzdolnionych zawodników.



Zadanie	Osoba odpowiedzialna	Status
DZIEŃ I	DZIEŃ II	DZIEŃ III
Wyjazd do Constituição	Pedro Santos	kierownik ds. kontaktów zagranicznych
Przyjazd do Constituição		
Trening U17	Luis Machado	U17 Team Manager
Trening U16	Frederick Mello	U16 Team Manager
W każdej sesji 30 minut treningu bramkarskiego		
Wyjazd na lunch	Pedro Santos	kierownik ds. kontaktów zagranicznych
Przyjazd do Centrum treningowego		
Zwiedzanie Centrum treningowego	Diogo Maia	koordynator Centrum treningowego
Ścieżka rozwoju bramkarzy	Pedro Pereira	trener bramkarzy II drużyny FC Porto
Mecz U15 FC Porto vs SC Braga (sparing)	Francisco Teixeira	U15 Team Manager
Przerwa kawowa		
Sesje treningowe U12, U11 i U10		
Wyjazd na kolację	Pedro Santos	kierownik ds. kontaktów zagranicznych
Wyjazd do Centrum treningowego	Pedro Santos	kierownik ds. kontaktów zagranicznych
Przyjazd do Centrum treningowego		
Trening U19	Rui Silva	U19 Team Manager
Przerwa kawowa		
Analiza meczu	André Monteiro	koordynator Departamentu Analiz FC Porto
Siła i kondycja: od dziecka do zawodowca	Nuno Cerdeira	trener przygotowania motorycznego grup młodzieżowych FC Porto
Lunch	Pedro Santos	kierownik ds. kontaktów zagranicznych
Przyjazd do Centrum treningowego		

Zadanie	Osoba odpowiedzialna	Status
Rozwój indywidualnych umiejętności zawodnika	Diogo Paiva	trener rozwoju umiejętności indywidualnych w grupach młodzieżowych FC Porto
Trening U15	Francisco Teixeira	U15 Team Manager
Przerwa kawowa		
Trening U13	Nuno Ramos	U13 Team Manager
Wyjazd na kolację	Pedro Santos	kierownik ds. kontaktów zagranicznych
Wyjazd do Centrum treningowego	Pedro Santos	kierownik ds. kontaktów zagranicznych
Mecz U17 FC Porto vs SC Braga		
wyjazd do Centrum Handlowego Alameda		
Lunch		
Wyjazd do Centrum treningowego		
Mecz U8 FC Porto vs UD Sousense		
Mecz U9 FC Porto vs DF Grijó		
Mecz U10 FC Porto vs Rio Ave		
Wyjazd na stadion Dragão		
Przyjazd na stadion Dragão		
Zwiedzanie stadionu i muzeum FC Porto		
Filozofia szkolenia FC Porto	Jose Tavares	koordynator Akademii FC Porto
Wyjazd na kolację	Pedro Santos	kierownik ds. kontaktów zagranicznych
Mecz U15 FC Porto vs Feirense	Pedro Santos	kierownik ds. kontaktów zagranicznych



Struktura organizacyjna szkolenia Akademii FC Porto składa się z 4 departamentów: przygotowania motorycznego, przygotowania i rozwoju umiejętności indywidualnych, szkolenia bramkarzy i analizy.

#### DEPARTAMENT PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO

Model pracy obejmuje następujące obszary:

- **Core** – ćwiczenia stabilizujące i wzmacniające mięśnie tułowia.
- **Proprioception** – tzw. czucie głębokie – zmysł orientacji ułożenia własnego ciała w różnych kombinacjach działań ruchowych (z przyborem i bez).
- **Agility** – ćwiczenia kształtujące zwinność.
- **Strenght** – ćwiczenia kształtujące siłę mięśniową.
- **Stale diagnozowanie** zdolności motorycznych i optymalizacja do rywalizacji na najwyższym poziomie (np. bieg o wysokiej czy maksymalnej intensywności, dystans pokonany podczas gry itp.).
- **Treningi prewencyjne** od U15 do U19, zakończone konsolidacją poszczególnych etapów.
- **Etapizacja** przygotowania motorycznego młodych piłkarzy – od mobilności, poprzez stabilizację, funkcjonalność i siłę, do mocy, jako działania finalnego.

#### DEPARTAMENT PRZYGOTOWANIA I ROZWOJU UMIEJĘTNOŚCI INDYWIDUALNYCH

Główne założenia:

1. **Zdiagnozowanie potencjału** zawodnika.
2. **Rozwój** poszczególnych (indywidualnych) zdolności.
3. **Optymalizacja** efektywności.
4. **Awans** zawodnika (zawodników) do I zespołu.

Rozwój indywidualny zawodnika opiera się na 4 filarach szkolenia:

- fizycznym,    • taktycznym,
- technicznym,    • mentalnym.

Powyższe założenia determinują drogę zawodnika, zwaną procesem szkolenia, na różnych etapach rozwoju (np. charakterystyka działań zawodnika z piłką i bez piłki, na danej pozycji, w danej formacji, we współpracy między formacjami).

#### DEPARTAMENT SZKOLENIA BRAMKARZY

Ze względu na specyfikę gry na tej pozycji stworzono oddzielny departament, tzw. bramkarski, w ramach którego wyodrębni się 4 grupy wiekowe:

- od U7 do U9,    • od U13 do U15,
- od U10 do U12,    • od U16 do U17.

Według koordynatora trenerów bramkarzy **najważniejszym okresem** decydującym o przyszłości zawodnika na tej pozycji jest okres **od U13 do U15** (chodzi głównie o aspekt psychofizyczny oraz umiejętności specjalne i techniczno-taktyczne).

#### DEPARTAMENT ANALIZY

W Akademii Piłkarskiej FC Porto wdrażanie analiz meczowych jest niezwykle ważne. Dlatego też funkcjonuje tam osobny departament analiz, w którym analitycy pracujący w odpowiednich grupach wiekowych są odpowiedzialni za monitorowanie, realizację oraz ewentualne modyfikacje modelu gry (oczywiście główną odpowiedzialną osobą jest I trener drużyny danego rocznika). Pomocnym narzędziem analizy jest stworzona platforma, na której kodowane są informacje dla danego zespołu.

Stworzenie bazy, np. stałych fragmentów gry, jest jednym z kolejnych elementów działania tego departamentu.

Aby powyższe zadania zostały zrealizowane, nagrywane są zarówno wszystkie treningi, jak i mecze.

#### Analiza struktury jednostki treningowej (główne aspekty):

- **Stosowane środki treningowe** zaprezentowane na treningach poszczególnych grup wiekowych realizowane są w formie ścisłej, fragmentów gry, małych gier, gier zadaniowych oraz finalnie w grze właściwej. Forma ścisła, o której wyżej wspomniano, pojawia się, ale nie w sposób dominujący, tylko np. między fragmentem gry a grą zadaniową. Znamienita większość wykonywanych zadań treningowych była w **formie rywalizacji** lub pod **presją partnera – przeciwnika**.
- W trakcie realizacji treningu, oprócz części końcowej (gry właściwej), wyraźnie zaznaczony jest **coaching** trenera – trenerzy zwracają uwagę na

**zrozumienie i przyswojenie zadań** przez zawodników podczas treningu oraz na „**wyzwolenie**” **kreatywności** przez poszczególnych zawodników.

- **Duża intensywność** treningu oraz **wyzwolenie cech wolicjonalnych** aspekt treningowy, który należy szczególnie podkreślić.
- **Trener (trenerzy) nie zwraca uwagi na siłowe**, czasem na pograniczu faulu **starcia zawodników**, co jest decydujące w kontekście braku symulowania faulu przez zawodnika, a tym samym wpływa pozytywnie na płynność gry.
- **Strona organizacyjna** treningu, przejście z ćwiczenia do ćwiczenia oraz egzekwowanie periodów czasowych na każdym z treningów, w poszczególnych grupach wiekowych została perfekcyjnie przeprowadzona.
- Treningi prowadzone są w przyjaznej atmosferze, daje się zauważyć między innymi **czynne uczestnictwo trenera** w zajęciach – w ćwiczeniu czy grze (dotyczy głównie młodszych roczników).
- Generalnie w **każdej jednostce treningowej** zaprogramowany i realizowany jest (w mniejszej lub większej części) **model gry**.

#### KOŃCOWE DYGRESJE

Należy wspomnieć o funkcji, zadaniach i odpowiedzialności Dyrektora Sportowego, Koordynatora Szkolenia w Akademii Piłkarskiej FC Porto – **Jose Tavaresa**.

Rzadko spotyka się, zwłaszcza w dużych akademiach, aby jedna osoba była decydem weryfikującym pracę wszystkich trenerów grup dziecięco-młodzieżowych. Jose Tavares wybiera i ewaluje szkoleniowców w Akademii FC Porto od 12 lat z wielkimi sukcesami. Do ostatnich należy zdobycie Młodzieżowej Ligi Mistrzów. Natomiast warto dodać, że to I trenerzy mają możliwość zaproponowania kandydatur do swoich sztabów szkoleniowych.

Finalizacją pobytu w Portugalii była obserwacja meczów różnych grup wiekowych oraz zwiedzanie, robiącego ogromne wrażenie, nowego muzeum klubowego FC Porto (oddanego do użytku w 2013 r.).

Wyjazd do Akademii Piłkarskiej FC Porto i realizacja IV sesji kursu trenerskiego UEFA Elite Youth A spełniły całkowicie oczekiwania, a opinia kursantów jest jednoznaczna – było po prostu **SUPER!**

Należy również podkreślić, że postawa kursantów – trenerów była godna reprezentantów swoich klubów, PZPN oraz Polski.

#### TRENERZE!

**Jak mówią wybitni szkoleniowcy:**

**„Doświadczenia ani nie kupisz, ani się nie nauczysz, ale swoją »bazę« wiedzy musisz rozumnie i permanentnie zdobywać”.**

Każda dyskusja w gronie fachowców, konferencja czy staż trenerski w polskim lub zagranicznym klubie, akademii powinny być inspiracją do Twojego kreatywnego działania jako szkoleniowca lub zwierzchnika, koordynatora pracy trenerów.

Będzie to wartość dodana do Twojego warsztatu trenerskiego i przyniesie odpowiednie efekty tylko wówczas, gdy będziesz otwierał swoje horyzonty myślenia merytoryczno-organizacyjnego, a nie stosował transferu widzanego lub przekazanego schematu (treningu).

Twoja indywidualna filozofia, wzbogacona o sprawdzoną, efektywną pracę przełożona na realne uwarunkowania akademii, klubu, środowiska to jest tzw. wartość efektywna.

Takie kreatywne, w wysokiej jakości działanie musi przynieść progresję wyników Twojej pracy szkoleniowej.



# Mobilna Akademia Młodych Orłów na Śląsku podsumowuje rok pracy



**KRZYSZTOF SZUMSKI, SZYMON TABACKI** TRENERZY MOBILNEJ AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW W WOJ. ŚLĄSKIM

– W tym okresie przeprowadziliśmy 136 szkoleń, w których wzięło udział 1421 trenerów na około 2,5 tys. szkoleniowców działających w obrębie Śląskiego Związku Piłki Nożnej – mówi Tabacki. – Ponadto mieliśmy okazję przeprowadzić obserwację 1904 zawodniczek i zawodników w kategorii U11 oraz 1974 w kategorii U13. Warto też odnotować, że w zajęciach tych w roli obserwatorów uczestniczyło 883 rodziców.

– Szkolenie skonstruowane jest zawsze tak samo – dodaje drugi z trenerów, Krzysztof Szumski. – Zaczynamy od wykładu, po którym jest trening pokazowy dla trenerów w kategoriach U11 i U13. Następnie omawiamy trening i rozdajemy materiały szkoleniowe. Na koniec przechodzimy do gry selekcyjnej, której celem jest wyłonienie najlepszych zawodników i zawodniczek z danego powiatu. Tych, którzy prezentują odpowiedni poziom, zgłaszamy do Informatycznego Systemu Obserwacji i Skautingu (ISOS).

Działająca w ramach Polskiego Związku Piłki Nożnej Mobilna Akademia Młodych Orłów ściśle współpracuje z wojewódzkimi ZPN. Nie inaczej jest na Śląsku.

– Jako Śląski Związek Piłki Nożnej korzystamy z tego, co robi Mobilna AMO – opowiada Damian Galeja, trener koordynator Śląskiego ZPN. – Sztandarowym owocem tej współpracy jest Nicole Jendrejczyk. To zawodniczka Unii Racibórz, która po szkoleniu w tym mieście została wpisana do systemu, a jednocześnie

*Trenerzy Krzysztof Szumski i Krzysztof Tabacki mają za sobą pierwszy pełny sezon pracy w Mobilnej Akademii Młodych Orłów na terenie woj. śląskiego. Jest więc okazja do pierwszego podsumowania.*



dostaliśmy informację, że jest piłkarką, której warto się przyjrzeć. Powiem szczerze, że dla nas było to zaskoczenie, bo ona cały czas funkcjonowała w zespole chłopców. Przez to umknęła nam w czasie selekcji kandydatek do reprezentacji dziewcząt. Po sygnale od trenerów Mobilnej Akademii Młodych Orłów przeprowadziliśmy jednak obserwację pod kątem przydatności zawodniczki do reprezentacji U14 Śląskiego Związku Piłki Nożnej. Potwierdziło się, że Nicole ma spore możliwości i trener Krzysztof Klonek powołał ją na mecz z reprezentacją Opolskiego Związku Piłki Nożnej. Jendrejczyk w debiucie zdobyła bramkę, a później potwierdziła swoje umiejętności w meczu półfinalowym Mistrzostw Polski Kadr Wojewódzkich U14. Strzeliła wówczas dwa gole i była wiodącą zawodniczką formacji ofensywnej naszej reprezentacji. Wkrótce trafiła również na zgrupowanie Wiosennej Akademii Młodych Orłów oraz do kadry Polski w swoim roczniku. Myślę, że to jest wzorcowy przykład na to, jak poprzez szkolenie, trening oraz obserwację, po których utalentowany zawodnik zostaje wpisany do systemu, wyławiamy tych najbardziej zdolnych.

W Śląskim Związku Piłki Nożnej współpraca z Mobilną Akademią Młodych Orłów z Komisją Szkolenia została ujęta w ramy organizacyjne.

– Raporty składane są co miesiąc, dzięki czemu mamy dokładny przegląd zawodniczek i zawodników, zarówno tych wpisanych do bazy, jak i tych, którzy do niej nie trafili – wyjaśnia Galeja. – Ich oceny trafiają do mnie, a następnie –

poprzez wspólny dysk – do trenerów prowadzących kadry wojewódzkie danego rocznika. Korzysta zatem nie tylko PZPN, ale także reprezentacja Śląskiego Związku Piłki Nożnej.

– W Informatycznym Systemie Obserwacji i Skautingu mamy wpisanych 30 zawodniczek i zawodników – wylicza Tabacki. – Są to osoby, które wykazywały się umiejętnościami podczas kilku obserwacji, a my uznaliśmy, że ich rozwój należy monitorować.

– Warto zaznaczyć, że wpisanie do bazy nie następuje po jednej obserwacji – dodaje Szumski. – Gdy zobaczymy wyróżniającego się zawodnika czy zawodniczkę, to powtarzamy obserwację i po drugim, a nawet trzecim szkoleniu wpisujemy dane nazwisko do systemu z oceną, która zobowiązuje trenerów kadr wojewódzkich do sprawdzenia zawodnika w swoim zespole.

Współpraca Mobilnej Akademii Młodych Orłów z Komisją Szkolenia ma także charakter uzupełniający, ponieważ dotyczy szczególnie szkolenia i obserwacji w tzw. terenie.

– Obszarem naszego działania jest całe województwo – zaznacza Tabacki. – Po rozmowach z władzami Śląskiego Związku Piłki Nożnej wyłączyliśmy jednak z pola naszych obserwacji duże miasta jak Katowice, Chorzów, Gliwice czy Zabrze. Spowodowane to było próbą połączenia programu Mobilnej AMO z potrzebą regionu. Śląski ZPN przygotowywał się do wdrożenia programu wsparcia rozwoju – dodaje Szumski. – Funkcjonował on pod nazwą Centrum Identyfikacji Zawodników, a przy nim powstał program wsparcia podokręgów, w których takie wsparcie szkoleniowe było najbardziej potrzebne. Wykorzystaliśmy jego niektóre założenia i dlatego na przykład w powiecie truskolańskim czy kłobuckim byliśmy siedmiokrotnie, a w Gliwicach czy Katowicach ani razu. Myślę, że to jest dobra inicjatywa, ponieważ w miastach, w których działają kluby ekstraklasowe czy pierwszoligowe oraz akademie piłkarskie, trenerzy są wysoko wykwalifikowani i szkoleni na bieżąco. Mają też dostęp do materiałów oraz możliwości rozwoju. Nasze szkolenie dedykowane jest przede wszystkim trenerom z najniższą licencją, czyli Grassroots C, PZPN B i UEFA B.

– Pewnego razu zostaliśmy zaproszeni na konferencję szkoleniową Podokręgu Lublinie, który też należy do programu wsparcia. Mieliśmy tam

zarówno trening pokazowy, jak i wykład dla 120 trenerów. Była więc także okazja na promocję Mobilnej Akademii Młodych Orłów – wyjaśnia Tabacki.

– Nie mamy problemów z nawiązaniem kontaktu czy przeprowadzeniem szkolenia, gdyż marka PZPN robi swoje – uważa Szumski. – Gdy przyjeżdża obradowany samochód, to robi wrażenie. Także sprzęt, który rozkładamy, budzi zainteresowanie. Niestety dostrzegamy także minusy, bo z naszego punktu widzenia trenerzy na Śląsku mają problem ze współpracą na poziomie lokalnym. Wszyscy deklarują chęć pracy dla rozwoju piłki nożnej, ale zdarza się, że gdy prowadzimy zajęcia na boisku jednego klubu, to lokalny „rywal” nie puszcza swoich piłkarzy na zajęcia. Owszem, działacze tego drugiego klubu chętnie widzieliby nas u siebie, ale nie na terenie „konkurencji”. Naszym zadaniem jest więc przełamanie tego sposobu myślenia i nakłonienie trenerów do współpracy. Idea wszystkich związków wojewódzkich jest taka: mamy wspólnie wychować zawodnika czy zawodniczkę, bo to jest proces, w którym powinni wziąć udział wszyscy, bez oglądania się na animozje, które przeszkadzają. Staramy się więc zapraszać na szkolenia trenerów i zachęcamy ich, żeby wspólnie usiedli przy stole i porozmawiali o problemach szkoleniowych. Wierzę, że dzięki temu za jakiś czas na grę selekcyjną uda się ściągnąć najlepszych zawodników z całego powiatu. Wtedy bowiem materiał do analizy i jakości treningu będą najbardziej wartościowe. Na tę chwilę jest z tym kłopot. O ile trenerzy jeszcze usiądą do jednego stołu, żeby porozmawiać, o tyle już niekoniecznie chcą pokazać swoich zawodników, a czasem jest jeszcze prezes, który mówi, że na szkolenie do innego klubu swoich zawodników nie puści i tu także musimy przełamać pewne bariery.

– Z punktu widzenia Komisji Szkolenia Śląskiego Związku Piłki Nożnej mogę mówić o samych plusach – podsumowuje Galeja. – Wymieniamy się planami. Współpracujemy. Łączy nas także temat Akcji Lato, bo wprowadzamy nowe rozwiązania, dzięki którym przy udziale Mobilnej Akademii Młodych Orłów i Komisji Szkolenia Śląskiego ZPN nasze wakacyjne obozy selekcyjne mogą się rozwijać. Wprowadziliśmy też innowacje. Zaplanowaliśmy na przykład szkolenia tylko dla dziewcząt, biorąc pod uwagę, że kobieca piłka nożna w naszym regionie jest bardzo mocna. Po pierwszych próbach takie szkolenia są teraz obligatoryjne w Mobilnych AMO w całej Polsce. Dlatego podsumowując, ten pierwszy rok mogę go uznać za udany.



# „AKADEMIA

# GRASSROOTS 2019”

– sprawdź, kiedy odwiedzimy Twoje województwo!

28 października startuje tegoroczna edycja „Akademii Grassroots” – cykl 17 konferencji skierowanych przede wszystkim do nauczycieli wychowania fizycznego oraz trenerów i instruktorów pracujących na co dzień z dziećmi do 13. roku życia. Zajęcia i prelekcje odbędą się w każdym województwie (w mazowieckim nawet dwukrotnie), a wstęp na nie będzie otwarty dla wszystkich chętnych.

**C**elem odbywającej się co roku „Akademii Grassroots” jest przybliżenie najnowszych trendów w szkoleniu młodych piłkarek i piłkarzy fachowcom pracującym z nimi na co dzień: trenerom, instruktorom oraz nauczycielom wychowania fizycznego.

Wśród prelegentów, którzy podczas zajęć teoretycznych i praktycznych będą dzielić się swoją wiedzą i umiejętnościami, znajdują się szkoleniowcy z Polskiego Związku Piłki Nożnej. W tym roku tematem przewodnim konferencji będzie periodyzacja programu szkolenia. W programie sesji praktycznej są natomiast ćwiczenia kształtujące percepcję piłkarzy, trening bramkarski w grupach dziecięcych, a także zajęcia ukierunkowane na rozwój inteligencji zawodników z kategorii U8–U13.

W trakcie konferencji przedstawione zostaną ponadto informacje o realizowanych i planowanych projektach PZPN mających na celu podniesienie kwalifikacji trenerów oraz stałą poprawę szkolenia młodych zawodniczek i zawodników.

**W „Akademii Grassroots” mogą wziąć udział wszyscy chętni. Rejestracja odbywa się za pośrednictwem strony [pzpn24.pzpn.pl](http://pzpn24.pzpn.pl).**

PZPN serdecznie zaprasza wszystkich zainteresowanych piłkarskim szkoleniem dzieci i młodzieży do udziału w konferencjach z cyklu „Akademia Grassroots”. Tradycyjnie odwiedzimy każdy Wojewódzki Związek Piłki Nożnej. Szczegółowy harmonogram znajdą Państwo poniżej.

## Październik

- 28.10.2019 Dolnośląski ZPN
- 29.10.2019 Lubuski ZPN
- 30.10.2019 Zachodniopomorski ZPN

## Listopad

- 5.11.2019 Pomorski ZPN
- 6.11.2019 Warmińsko-Mazurski ZPN
- 13.11.2019 Małopolski ZPN
- 14.11.2019 Podkarpacki ZPN
- 25.11.2019 Kujawsko-Pomorski ZPN
- 26.11.2019 Mazowiecki ZPN I
- 27.11.2019 Mazowiecki ZPN II

## Grudzień

- 2.12.2019 Opolski ZPN
- 3.12.2019 Wielkopolski ZPN
- 4.12.2019 Łódzki ZPN
- 9.12.2019 Śląski ZPN
- 10.12.2019 Świętokrzyski ZPN
- 11.12.2019 Lubelski ZPN
- 16.12.2019 Podlaski ZPN



# Trener bramkarzy



*Praca z bramkarzami w reprezentacjach narodowych to temat, który budzi wiele pytań. Jak właściwie przygotować golkipera do meczu? Jak zorganizować przygotowania? Na jakich aspektach się skupić?*

## czasem pracuje „z ukrycia”

**ANDRZEJ DAWIDZIUK** KOORDYNATOR SZKOLENIA BRAMKARZY W PZPN

Obecnie sztab prowadzący daną reprezentację składa się z wielu trenerów, a jednym z nich jest szkoleniowiec bramkarzy. Jego pracę porównuję do pływającej góry lodowej. Jej wierzchołek nie wydaje się wysoki, ale pod wodą kryje się ogromna bryła. Tak właśnie wyglądają zadania i praca trenera bramkarzy na zgrupowaniach reprezentacji. Jest ona diametralnie różna od tej w klubie.

Najbardziej widoczną esencją jest praca na boisku, w czasie treningu. Czasowo nie jest to ogromna praca, bo zgrupowania zazwyczaj trwają dość krótko, więc – co za tym idzie – przygotowanie musi być ograniczone. Większym zadaniem, takim, którego nie widać, jest praca nad mentalnością, taktyką, analizami. To wszystko spoczywa na barkach szkoleniowca odpowiedzialnego za golkipierów. Przygotowując się do pracy na zgrupowaniu, trener bramkarzy analizuje przeciwnika, jego mocne strony w ofensywie po to, by wiedzieć, na co jego podopieczny musi być gotowy, czemu będzie musiał stawić czoła. Oczywiście, to wszystko jest częścią składową tego, w jaki sposób zespół będzie funkcjonował. To leży już w kompetencjach pierwszego trenera. Szkoleniowiec bramkarzy jest uzupełnieniem, odpowiada za część, z którą spotka się

bezpośrednio jego podopieczny, ale nie może się ograniczyć tylko do przygotowania bramkarza do działań indywidualnych. Musi mieć wiedzę i umiejętności z zakresu działań zespołowych, tak zwanego rozumienia gry.

Do konkretnego meczu przygotowania odbywają się na zgrupowaniu. Trener bramkarzy przyjeżdża już z gotowymi analizami. Zawodnicy otrzymują informacje po dotarciu na miejsce, zawierają one aspekty przygotowania motorycznego, techniczno-taktycznego oraz mentalnego. Każdy z tych obszarów jest tak samo istotny i ma wpływ na dyspozycję bramkarza w dniu meczu.

### PODSTAWOWE ZADANIE – TERAZ KADRA A NIE KLUB

Musimy pamiętać, że bramkarze przyjeżdżają na zgrupowanie w różnej kondycji psychofizycznej. Tak jest w każdej kategorii wiekowej – od seniorów po najmłodsze kadry. Często ma na to wpływ wszystko, co działo się w ostatnim czasie w klubie. Inaczej jest, gdy bramkarz przyjeżdża po sukcesie, np. wygranym meczu, a inaczej, gdy przytrafiła się porażka, stracił miejsce w składzie lub gdy coś poszło nie po jego myśli. Inaczej jest, gdy regularnie gra, a inaczej,





gdy pełni głównie funkcję rezerwowego. Czynniki „klubowych”, wpływających na kondycję psychofizyczną bramkarza, jest bardzo dużo.

Podstawowym zadaniem trenera bramkarzy jest sprawienie, by to, co dzieje się w klubie, zostało za drzwiami hotelu, w którym odbywa się zgrupowanie. Staramy się wprowadzić zawodnika w klimat reprezentacji. Skupiamy się na tym, co przed nami, nie zajmując się tym, co dzieje się w klubie. Trener bramkarzy musi zadbać o to, by jego podopieczny, który kolejne dni spędza na zgrupowaniu, był w pełni skoncentrowany i myślał o tym, co go czeka. Rozmawiamy o przeciwniku, o tym, co wydarzy się w najbliższych dniach. Tworzymy z powołanych bramkarzy grupę, która wzajemnie będzie się wspierała, motywowała, uzupełniała tak, by jak najlepiej przygotować się do meczu.

### SPOTKANIA REPREZENTACYJNYCH TRENERÓW BRAMKARZY I BRAMKAREK

To wszystko, co zostało wspomniane powyżej, jest przedmiotem spotkań i rozmów, które odbywają się w PZPN. Biorą w nich udział trenerzy bramkarzy wszystkich męskich reprezentacji. Są to Andrzej Woźniak, Tomasz Muchiński, Wojciech Kowalewski, Józef Młynarczyk, Arkadiusz Onyszko, Radosław Hołubiec, Maciej Borowski oraz Rafał Skórski. Spotkania odbywają się cyklicznie, podsumowujemy na nich dany okres pracy. Nakreśliłiśmy pewne standardy, schematy w pracy trenera na zgrupowaniu. Ustandaryzowana została choćby kwestia prowadzenia dokumentacji dotyczących pracy. Wszystko po to, byśmy w szerokiej grupie mogli płynnie podsumować i ocenić potencjał zawodników pod różnymi względami. Dzięki temu wiemy, jakimi bramkarzami dysponujemy w poszczególnych kategoriach wiekowych, jakie stoją przed nimi

perspektywy, kto może robić postęp i przechodzić do starszych reprezentacji. Trenerzy przygotowują prezentacje zawierające te informacje. Wszyscy starają się zwracać uwagę na najistotniejsze kwestie, byśmy mieli komplet wiadomości. Wiemy, ilu zawodników mamy pod obserwacją, w jakich ramach czasowych występują w reprezentacji, znamy ich charakterystykę. Żaden aspekt nam nie ucieknie. Planujemy też najbliższą przyszłość.

Swoje spotkania mają również trenerzy bramkarek. Reprezentacji kobiecych jest mniej, obecnie cztery. Specyfika pracy z kobietami jest nieco inna, szkoleniowcy przygotowują się do niej, biorąc to pod uwagę. W wielu klubach nie ma takiej funkcji, jak trener bramkarek. Na poziomie reprezentacyjnym zostało to poukładane i już dzisiaj stoi to na niezłym poziomie, choć pozostają obszary do zagospodarowania i usprawnienia.

### WYTYCZNE I PLAN PRACY DLA TRENERÓW

Trenerzy bramkarzy mają też wytyczne dotyczące pracy przed zgrupowaniem i w jego trakcie. Często jej nie widać, ale jest jej naprawdę mnóstwo. To nieco praca „z ukrycia”, ale niezwykle istotna. Mają do „odrobienia lekcji” dotyczące kilku obszarów. W tym są choćby stałe fragmenty gry (pod kątem przeciwnika: kto je wykonuje, w jaki sposób itp.). Trener musi jak najlepiej przygotować podopiecznego do meczu w zakresie informacji.

Co bardzo ważne i warte podkreślenia, trenerzy pracują w dużym przedziale wiekowym. W kadrach U15, U16 oraz U17 ta praca łączy się z nauczaniem pewnych elementów, mimo że czasu jest bardzo mało. Od U18 do pierwszej reprezentacji skupia się głównie na obszarach: mentalnym, motorycznym, taktycznym. Nie koncentrujemy się na nauczaniu, bo umiejętności zawodników w tym wieku

są już na określonym poziomie. Podczas krótkich zgrupowań i jednostek treningowych trudno jest cokolwiek zmieniać w wyszkoleniu, w obszarze taktycznym więc w to nie ingerujemy, ten obszar w największym wymiarze rozwijany jest w klubach, ponieważ tam bramkarz spędza najwięcej czasu.

W planie pracy trenera uwzględniamy indywidualny plan kształcenia zdolności motorycznych. Każdy bramkarz znajduje się na innym poziomie wytrenowania – w różny sposób pracuje się bowiem w poszczególnych klubach i musimy to brać pod uwagę. Rozwój biologiczny bramkarza także musi być uwzględniony. Często w czasie gry w kadrze od U15 do U17 golkiper przechodzi okres najbardziej intensywnego wzrostu. Traci niejednokrotnie koordynację i nie możemy tego bagatelizować. Rozmawiamy również z trenerami bramkarzy w klubach, pozyskujemy informacje, co się ostatnio dzieje. Nie da się ukryć, że za szkolenie golkipera i jego rozwój w największej mierze odpowiada klub. Reprezentacja dzięki zgrupowaniom, jak też PZPN poprzez wdrażane projekty, takie jak Akademię Młodych Orłów, Talent Pro czy Goalkeeper Pro Polskie Bramkarki, uzupełniają codzienne szkolenie, wspomagają proces rozwoju bramkarzy i bramkarek. Ważne jest więc, by trener bramkarzy reprezentacji Polski był w stałym kontakcie ze swoim klubowym odpowiednikiem.

### WŁAŚCIWE WSPIERANIE BRAMKARZY

Trzeba też dawać powołanym zawodnikom sygnał, że liczy się na każdego z nich. Każdy bramkarz odgrywa określoną rolę, ale naszym zadaniem jest to, by wszyscy bramkarze mieli poczucie pełnowartościowych ogniw w zespole. Wiadomo, że w wyjściowym składzie na mecz pojawić się może jeden bramkarz, ale pozostali są tak samo ważni. W kolejnym spotkaniu może bowiem dojść do zmiany.

Inaczej jest, gdy mówimy o dorosłym, w pełni ukształtowanym zawodniku, a inaczej w przypadku bramkarzy stawiających pierwsze kroki na poziomie reprezentacyjnym. Trener musi być wsparciem dla młodych golkiperów. Sposób jego funkcjonowania jest szalenie ważny. Z jednej strony, musi pozostawać konsekwentny i umieć wyegzekwować to, czego wszyscy oczekujemy. Z drugiej natomiast, należy pamiętać, że dla tych chłopaków przyjazd na zgrupowanie reprezentacji jest w ich rozwoju piłkarskim ogromnym wydarzeniem. To nie jeden z kolejnych treningów czy meczów, to bardzo mocno wpływa na emocje. Stanowi potężne wyróżnienie. Oczekiwanie zarówno samych zawodników, jak i otoczenia jest bardzo duże, a założenie koszulki z orłem na piersi stanowi spełnienie marzeń.

Musimy zdawać sobie sprawę, że reakcje mogą być różne, ale jako trenerzy mamy obowiązek odpowiednio wspierać takich bramkarzy, jednocześnie oceniając ich zachowanie i możliwości. Ta pozycja wymaga pewnych cech charakterologicznych, jak pewność siebie i umiejętność radzenia sobie z presją. Nie można powiedzieć, że staramy się wprowadzić bramkarza w strefę komfortu, że nie dzieje się nic wielkiego. Wręcz przeciwnie – staje się on częścią historii drużyny narodowej i trzeba umieć kontrolować te emocje. To też jedno z zadań trenera bramkarzy – wspierać, pamiętając przy tym, że to etap pewnej selekcji. W procesie pracy szkoleniowca to sam zawodnik jest wyznacznikiem jego pracy. Rozwój w różnych momentach jest inny – na początku trener musi wspierać gracza niemal w każdym aspekcie, później, wraz z nabieraniem doświadczeniem, pewne rzeczy dzieją się naturalnie.

Jeżeli decydujemy się na powołanie jakiegokolwiek bramkarza, musimy mieć świadomość, że to nasza decyzja i akceptować poziom, jaki prezentuje. Gdy uznamy, że ktoś jeszcze nie spełnia wyznaczonych przez nas kryteriów, nie powinniśmy go powoływać. Jeśli natomiast spełnia, należy akceptować wszystko, co dzieje się z nim podczas zgrupowania.

### WYSOKI POZIOM SZKOLENIOWCÓW REPREZENTACYJNYCH BRAMKARZY

Podsumowując, obecnie, jeśli chodzi o strukturę organizacyjną i pracę trenerów bramkarzy na poziomie reprezentacji, możemy powiedzieć, że są one przygotowane

na bardzo wysokim poziomie. Zarówno szkoleniowcy, którzy pracują z kadrami narodowymi, jak i ci, którzy uczestniczą w projektach PZPN (Akademie Młodych Orłów), Talent Pro Goalkeepers, są przygotowani do tej pracy, mają odpowiednie uprawnienia. Obecnie z kadrami pracują szkoleniowcy, którzy ukończyli kurs UEFA Goalkeeper A bądź UEFA Goalkeeper B. Świadomość i umiejętności trenerów bramkarzy stoją na coraz wyższym poziomie. Kiedyś praca nie była aż tak efektywna, ale inna była też struktura sztabów szkoleniowych.

Trener bramkarzy musi być kompetentny. Ale co to właściwie znaczy? To szkoleniowiec, który ma wiedzę, jak pracować w danym miejscu i na konkretnym poziomie, a także umiejętności wykorzystania tej wiedzy oraz odpowiednie cechy charakteru. Nie ma się co oszukiwać, nie każdy nadaje się do pracy na poziomie nauczania czy trenowania. Wspomniane wyżej trzy aspekty według mnie właściwie określają kompetencje.

Dziś szkoleniowcy bramkarzy są dużo bardziej kompleksowo przygotowani do pracy. Tak jak boiskowa rola samego zawodnika grającego na tej pozycji została rozszerzona i rozbudowana o więcej działań i zadań, tak jest też w przypadku trenerów bramkarzy. Ich wiedza i umiejętności zostały rozszerzone o działania zespołowe, rozumienie obszaru działań taktycznych. W reprezentacji ich rola nie ogranicza się do przeprowadzenia 20 min zajęć indywidualnych. Dziś te 20 min stanowi dopiero początek. W drugiej części zajęć – grupowych, zespołowych – trener bramkarzy uczestniczy czynnie, mając bezpośredni wpływ na przygotowanie bramkarza. To też ukryta część tej góry lodowej. Bramkarz jest integralną częścią zespołu, tak samo trener bramkarzy jest integralną częścią sztabu szkoleniowego, jednym z asystentów. I o tym koniecznie trzeba pamiętać.



# POLSKI TRENER wyróżniony

# przez UEFA!

UEFA Grassroots Awards są przyznawane od 2010 r. W tym roku w pięciu kategoriach:

- najlepszy lider,
- najlepszy projekt,
- najlepszy klub amatorski (tu również laureat z Polski – Alternatywny Klub Sportowy ZŁY),
- najlepszy klub profesjonalny i
- najlepsza inicjatywa dla osób niepełnosprawnych.

Nagradzane są organizacje i osoby, które wyróżniają się działaniami prospołecznymi i integrującymi. Kandydatów zgłaszają krajowe federacje. W 2019 r. łącznie wpłynęły 143 zgłoszenia od 43 federacji.

Nagrody są rozdawane podczas Tygodnia Grassroots, w tym roku trwającego od 23 do 30 września. UEFA oraz skupione w niej federacje, w tym Polski Związek Piłki Nożnej, szczególną uwagę poświęcają wtedy piłce nożnej w amatorskim wydaniu oraz podejmują działania zachęcające i inspirujące do uczestnictwa we wszystkich formach i odmianach futbolu, bez względu na płeć, wiek, rasę, wykształcenie, majątek, stan zdrowia i umiejętności.

W tym roku po raz pierwszy został nagrodzony Polak. Komitet Wykonawczy UEFA docenił Tomasza Wilmana za wyjątkowe zaangażowanie i społeczne znaczenie jego pracy.

Wilman, posiadający licencję trenerską UEFA Pro, przez wiele lat pracował z młodzieżowymi grupami Korony Kielce, a w 2016 r. był szkoleniowcem pierwszego zespołu tego klubu. Dzisiaj, po blisko 3 latach od pracy w Ekstraklasie, jego oczkiem w głowie są Megamocni Kielce – drużyna zrzeszająca osoby z niepełnosprawnościami, prowadzona przez Fundację na Rzecz Promocji Sportu Osób Niepełnosprawnych „Megamocni”.

Na pomysł stworzenia takiej drużyny w Kielcach wpadł podczas oglądania treningu amfutbolowego zespołu Kuloodporni Bielsko-Biała. Na początku

był to zespół dla osób po amputacjach, jednak po pewnym czasie zaczęły się zgłaszać także dzieci z innymi przypadłościami. Dziś w Megamocnych trenuje ponad 20 zawodników. Treningi zespołu odbywają się co sobotę. Częstsze spotkania udaje się zorganizować latem, kiedy dzieci i ich rodzice nie mają tak wielu obowiązków. Zajęcia są urozmaicane, zdarza się, że odbywają się w nietypowych miejscach, np. na plaży.

Megamocnym może zostać każda osoba, która posiada jakiegokolwiek orzeczenie o niepełnosprawności. To jedyne kryterium. Członkowie drużyny nie płacą żadnych składek, a ci trenujący regularnie otrzymują własny sprzęt sportowy.

W pracę w fundacji, która zarządza Megamocnymi, zaangażowana jest też żona Tomasza Wilmana, Magdalena.

Dzięki regularnym treningom, u podopiecznych fundacji widoczne są stałe postępy. Mowa tutaj nie tylko o umiejętnościach piłkarskich, ale również o ogólnej sprawności. Ruch bardzo pomaga dzieciom. Zajęcia sprawiają, że zmienia się ich podejście do świata, stają się bardziej otwarte. Chętniej niż kiedyś wychodzą na podwórkę, czego wcześniej się wstydzili. Dzisiaj są dumnymi członkami drużyny piłkarskiej, mają swój herb, swoje treningi i mecze. Czują się przez to związane z klubem i swoją społecznością.

Megamocni regularnie uczestniczą w turniejach w całej Polsce. Sami również organizują swoje rozgrywki będące okazją do poznania kolegów i koleżanek z całego kraju.

Wilman podkreśla, że dla Megamocnych nie ma rzeczy, której nie da się zrobić. Warunek jest jeden – ma służyć dzieciom.

## TOMASZ WILMAN

został wyróżniony przez UEFA – polski trener został laureatem brązowej nagrody w kategorii najlepszy lider w konkursie UEFA Grassroots Awards, tradycyjnie rozstrzyganym podczas Tygodnia Piłki Amatorskiej (UEFA Grassroots Week).

Więcej na ten temat zobaczysz na filmie. Zeskanuj QR kod:



# Dariusz Pietrasiak: Rozwijać się można nawet w okręgówce



## Dariusz Pietrasiak ze

*Śląskiem Wrocław w 2012 r. zdobył mistrzostwo kraju. Jako szkoleniowiec wykazał się, gdy pracował w Wiśle Sandomierz, z którą zaliczył przygodę w Pucharze Polski w ubiegłym sezonie. Teraz 2-krotny reprezentant kraju zaskoczył powrotem do Opatowa, gdzie czeka go praca w klasie okręgowej.*



### • Okręgówka to nie trenerska degradacja dla osoby z takim CV?

Z OKS Opatów dostałem konkretną ofertę. Uważam, że można się rozwijać, pracując na szczeblu okręgowym. Podoba mi się to, co się dzieje w tym klubie, zainteresowanie kibiców, cała otoczką. Dzięki Maciejowi Zygałdzie w Opatowie panuje rodzinna atmosfera, wszystko jest poukładane.

### • A zatem do OKS Opatów pokierował Pana sentyment?

Znam to środowisko i praca w Opatowie daje mi dużą satysfakcję. Zespół opiera się na miejscowych, mam dobrą frekwencję na treningach. Mimo że niektórzy pracują, mają inne obowiązki, na zajęcia przychodzi regularnie po 18–20 osób. Gdy zacznie się rok szkolny, będzie trudniej, ale widzę, że moi podopieczni czerpią przyjemność z futbolu. Inne zespoły zazdrozczą nam publiczności, bo na domowe mecze OKS stawia się 300–400 kibiców. Na ten poziom rozgrywkowy to świetny wynik.

### • W niższych ligach jest więcej pracy?

Trenerzy borykają się z problemami niespotykanymi na przykład w Ekstraklasie. Musimy pamiętać, że okręgówka to futbol amatorski i trzeba umieć odpowiednio podchodzić do zawodników. Trafiłem na dobry grunt, uśmiechnięci, pełni werwy piłkarze, czując wsparcie fanów, są w stanie zrobić więcej od tych, którzy grają, bo muszą. Moim celem jest, by drużyna OKS Opatów prezentowała ofensywną, poukładaną piłkę. Nie interesuje mnie styl „kopnij – biegnij”. Wybieram inne drogi do odnoszenia zwycięstw.

### • Co mogą myśleć podopieczni, trenując u kogoś, kto grał w reprezentacji Polski, europejskich pucharach i ubierał mnóstwo występów w Ekstraklasie?

Trzeba spytać zawodników. Wiem, że nie wypada mi podczas gier źle prowadzić piłkę czy też popełnić gafę podczas pokazywania ćwiczeń. Spokojnie daję radę i pilnuję, by cały czas znajdować się w przyzwoitej formie. A u zawodników OKS cieszą się pewnym autorytetem.

### • Rok starszy od Pana Marcin Kaczmarek po odejściu z Olimpii Grudziądz będzie kontynuował karierę piłkarską w KSZO Ostrowiec. Nie kusi Pana, żeby jeszcze sobie pograć w trzeciej, czwartej lidze?

Marcin świetnie się prowadzi, jest zdrowy i ma ochotę do gry. Wiek nie zawsze musi przekreślać piłkarza. Maciek Żurawski w Porońcu Płonin nie nabiegał się, a zdobywał piękne gole w trzeciej lidze tuż przed czterdziestką. Ja w pewnym momencie uznałem, że trzeba postawić już na trenerkę. Nie podoba mi się łączenie pracy szkoleniowej z grą, więc gdy pytano mnie, czy w OKS Opatów rozważam być grającym trenerem – mówiłem nie. Pewien etap w życiu mam za sobą, a teraz pracuję na swoje nazwisko w nowej roli.

### • Miejsce Dariusza Pietrasiaka jest w Ekstraklasie?

Będę robił wszystko, by ponownie tam się znaleźć. U nas praca szkoleniowa wiąże się z wieloma niespodziankami. Do dziś nie pojąłem, dlaczego zwolniono mnie z KSZO Ostrowiec, choć byliśmy liderem trzeciej ligi z realną szansą na awans. W Wiśle Sandomierz przeżyłem kapitalną przygodę w Pucharze Polski, w lidze też nie szło źle. Nie zawsze się wygrywało, ale starałem się wpajać zawodnikom, żeby grali w piłkę, nie tylko ją kopali. Wiktor Putin, którego kiedyś nie widziałem u siebie w składzie Broń Radom, zabłysnął w Sandomierzu, a dziś jest zawodnikiem pierwszoligowca z Bełchatowa. Duży potencjał pokazał Michał Mokrzycki i z Wisły przeniósł się do Ruchu Chorzów. Nigdzie nie zostawiłem po sobie spalonej ziemi. W Ekstraklasie nie chcą mnie nawet jako asystenta. Poczekam.

### • Co powiedziałby Orest Lenczyk na wieść, że jego były podopieczny został trenerem w klasie okręgowej?

„Dziecko, coś ty narobił?” – prawdopodobnie tak mógłby zareagować. To mądry człowiek i klasowy szkoleniowiec. Wiele zyskałem na współpracy z nim. Od każdego z byłych trenerów czegoś się nauczyłem, na przykład od Czesława Michniewicza, który był moim szefem w Podbeskidziu. Nie traciłem czasu, grając w piłkę na różnych szczeblach. Nie tracę, trenując OKS Opatów. Lenczyk mówił, że to, co się robi, musi cieszyć, a mnie cieszy także codzienna praca w okręgówce.

Rozmawiał JAROMIR KRUK

# Talent w drodze do sukcesu

**PAWEŁ KALINOWSKI** ZAKŁAD TEORII I METODYKI ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH AWF POZNAŃ.  
KOORDYNATOR SKAUTINGU ZAGRANICZNEGO PZPN NA TERENIE NIEMIEC WSCHODNICH



*Motywacją do napisania niniejszej publikacji były analizy i dyskusje prowadzone przez sekcje monitoringu i rozwoju młodych polskich piłkarzy za granicą – PZPN. Pojawił się pomysł podzielenia i zobrazowania młodym zawodnikom oraz trenerom drogi, niejednokrotnie wyboistej i krętej, która prowadzi do sukcesu w piłce nożnej.*

Jedną z najpopularniejszych dyscyplin na świecie, jaką bezsprzecznie jest piłka nożna, przyciąga do siebie miliony kandydatów na piłkarzy. Niemniej jednak tylko jednostki stają się zawodnikami światowej klasy. Pele, Maradona, Zidane, Ronaldo, Messi czy Lewandowski znajdują swoje miejsce w historii futbolu. Wielkich nazwisk można przytaczać mnóstwo, jednak należy pamiętać, że jest to tylko setny ułamek zawodników na świecie, są to beneficjenci – osoby, które niewątpliwie odniosły ogromny sukces sportowy poparty tytaniczną pracą.

Warto zauważyć, że profesjonalne kontrakty w klubach podpisuje tylko znikomy procent ludzi uprawiających piłkę nożną. Podobnie wygląda sytuacja wśród trenerów piłkarskich. Przykładowo w Polsce szacuje się, że tylko 4% trenerów podpisało zawodowe kontrakty. W szeroko rozumianym procesie treningowym często zadawane są pytania przez

piłkarzy, rodziców lub kibiców: „Jak odnieść sukces w sporcie?” lub „Jak należy postępować, by być najlepszym?”. Oczywiście odpowiedź nie jest prosta i zawsze ma związek z indywidualizacją. Zmiennych warunkujących sukces sportowy jest wiele.

Stąd też celem pracy będzie próba wyeksponowania wybranych karier piłkarzy i trenerów, którzy odnieśli sukces sportowy. Adekwatnie do postawionego celu pracy zostały sformułowane następujące pytania badawcze:

1. Czy talent ma najistotniejszy wpływ na wysokie rezultaty sportowe?
2. Czy kierunek rozwoju i droga do sukcesu zostają wyeksponowane w rywalizacji młodzieżowej?
3. Jaki wpływ na osiągnięte wyniki w piłce seniorskiej może mieć wczesny rozwój organizmu?
4. Czy porażki mogą kształtować charakter i mieć wpływ na efekt w piłce nożnej?

# i realizacji marzeń w piłce nożnej

## TALENT A SUKCES

Jednoznaczne zdefiniowanie „talentu” jest bardzo trudne. Przyjmuje się, że utalentowanymi i uzdolnionymi nazywamy zawodników czy trenerów, którzy wykazują się ponadprzeciętnymi umiejętnościami i zdolnościami.

W piłce nożnej składowymi talentu są m.in. zdolności ruchowe, szybkość nauczania nowych elementów techniczno-taktycznych, zdolności myślenia i uwarunkowania osobowościowe. Elementów mających wpływ na odniesienie sukcesu jest bardzo dużo. Niemniej jednak można przypuszczać, że najistotniejsza w karierze piłkarskiej jest praca, motywacja wewnętrzna, samoświadomość, rzetelność, skrupulatność, systematyczność i stały rozwój.

Jednym z najlepszych przykładów ukazujących nieustanny rozwój piłkarza jest kariera Roberta Lewandowskiego. Polak w wieku 19 lat, będąc zawodnikiem Legii Warszawa, nie otrzymał propozycji podpisania profesjonalnego kontraktu. Jednoznacznie został sklasyfikowany jako niewystarczająco utalentowany, by należeć do 30-osobowej kadry pierwszego zespołu. W tej bardzo trudnej i obciążającej sytuacji warto zauważyć, iż ogromny wpływ na jego rozwój miała matka, która wspierała go w tych trudnych chwilach i zawiozła go do Znicza Pruszków. Teraz z perspektywy czasu trudno jest określić jednoznacznie czynniki, które miały wpływ na ukształtowanie jednego z najlepszych piłkarzy polskich w historii. Niemniej jednak warto zauważyć, iż gdyby Robert zrezygnował z gry w piłkę nożną, postępując, jak, można przypuszczać, 98% piłkarzy będących w podobnej sytuacji, sugerując się negatywną opinią szkoleniowców z Warszawy, nie występowałby w tej chwili w Bayernie Monachium i nie tworzyłby historii polskiej piłki nożnej.

Kolejnym wyjątkowym polskim zawodnikiem, którego kariera z początku nie zapowiadała się wyjątkowo, był Kazimierz Deyna. Kiedy w wieku 16 lat występował w drużynie juniorów ZKS Włókniarza Starogardu Gdańskiego, jego rówieśnik Włodzimierz Lubański debiutował w drużynie narodowej w meczu z Norwegią, strzelając pierwszą bramkę. Jak relacjonuje autor książki pt. „Deyna”, młody piłkarz zadawał sobie pytanie, czy może zostać jeszcze wielkim piłkarzem, jeżeli jego rówieśnik już zagrał w reprezentacji, a on gra jeszcze w juniorach (Szczepłek 2012). Nie analizował własnego wieku rozwojowego i ontogenezy człowieka. Nie wiedział, że Lubański należał do osób wczesnorozwijających się i jego wygląd praktycznie już się ukształtował w wieku



16 lat. Historia pokazała, że 5 lat później Deyna, w wieku 21 lat, również debiutował w pierwszej reprezentacji Polski. Patrząc z pewnej perspektywy, można by dyskutować, który z tych piłkarzy był lepszy, kto osiągnął więcej. Przypuszczam, że dla jednych Lubański, natomiast dla innych Deyna. Warto zauważyć, że osiągnęli podobny wysoki poziom sportowy, pomimo że ich kariery w początkowych okresach diametralnie się różniły. Niemniej jednak w obu przypadkach rozwój był poparty ciężką pracą i wysoką motywacją w dążeniu do celu.

Zawodnikami, którzy osiągnęli poziom reprezentacyjny, nie przejawiając początkowo talentu reprezentacyjnego w czasach juniorskich, było bardzo dużo. Na podstawie wywiadów wiemy, że jednym z nich był 40-krotny reprezentant Polski Tomasz Iwan, dyrektor kadry Adama Nawałki. Niedostatki i niedociągnięcia nadrabiał ambicją, walecznością i pracowitością. Co ciekawe, żaden z piłkarzy występujących z Iwanem na tamtym etapie postrzegany jako bardziej utalentowany nawet nie zbliżył się do jego osiągnięć.

Warto zauważyć, że większość kadrowiczów Adama Nawałki zaliczyła debiuty w młodzieżowych reprezentacjach Polski jako zawodnicy występujący już w piłce seniorskiej (PZPN/Reprezentacja 2017).

Obrońcy: Kamil Glik U19 w wieku 18 lat, Artur Jędrzejczyk U20 w wieku 19 lat, Bartosz Bereszyński U19 w wieku 18 lat, Maciej Sadlok U19 w wieku 18 lat.

Pomocnicy i napastnicy: Robert Lewandowski U21 w wieku 20 lat, Łukasz Teodorczyk U20 w wieku 19 lat. Do tego grona należałoby dodać Pawła Wszołkę, Macieja Rybusa i Kamila Grosickiego, którzy debiutowali w wieku 18 lat w kadrach U18 i U19, oraz kadrowiczów, którzy nigdy nie zagrali w młodzieżowych reprezentacjach Polski takich jak: Krzysztof Mączyński (debiut – 26 lat), Igor Lewczuk (debiut – 29 lat), Michał Pazdan (debiut – 20 lat), Jacek Góralski



(debiut – 24 lata), Sławomir Peszko (debiut – 23 lata). Dane te jednoznacznie ukazują pewną tendencję, że większość zawodników z szerokiej 26-osobowej kadry debiutowało najwcześniej w kadrze U18. Obraz sytuacji pokazuje, że to nie sam talent w młodym wieku, ale wola walki, charakter, ciężka praca na treningach i szczęście ma wpływ na efekt w piłce nożnej.

Analogicznie o wypadkowej wszystkich tych składowych w pracy trenerskiej, czyli ciężkiej pracy, umiejętnościach i szczęściu, pisze Christoph Bausenwein (2014) w swojej książce o Joachimie Löw. Trener mistrzów świata doznał licznych porażek w swojej karierze trenerskiej, zanim poznał Jurgena Klinsmanna i współuczestniczył w sukcesach w reprezentacji. Często media przedstawiają nam efekt i obraz superbohaterów. Nie pokazując drogi, jaką musieli przebyć. I tak, np. Joachim Löw doznał smaku degradacji z 2. Bundesligi z Karlsruher czy tureckiej 1. ligi, ponadto został zwolniony przed końcem kontraktu z Fenerbahce Stambuł czy Rapidu Wiedeń. Zanim został mistrzem świata w 2014 r. z reprezentacją Niemiec, droga na szczyt nie zapowiadała się tak różowo. Jednak efekt jest ponadczasowy.

Inny znakomity trener Jose Mourinho nigdy nie został zaangażowany w roli pierwszego trenera w FC Barcelona (Kalinowski, Stęślik 2017). Niemniej jednak nie wiemy, jaki wpływ na ich późniejsze sukcesy miały porażki, których doznali. Warto jednak spojrzeć z innej perspektywy na pracę, jaką należy zainwestować, aby odnieść sukces.

### PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Analizowane w pracy przykłady zostały przytoczone w celu zmotywowania młodych zawodników będących na początku swojej przygody z piłką i napotykających na swojej drodze pewne utrudnienia i wątpliwości. Jedną z maksym, które można by było w tym miejscu przytoczyć, to słowa psychologa Jacka Walkiewicza: *Zwycięzcy nigdy nie rezygnują, rezygnujący nigdy nie zwyciężają*, których sens odzwierciedla pracę i rozwiewa wątpliwości, jakie pojawiają się w szeroko rozumianym procesie treningowym.

W odpowiedzi na postawione pytania badawcze sformułowano następujące wnioski:

1. Na podstawie przeglądu piśmiennictwa można przypuszczać, że talent nie ma najistotniejszego wpływu na sukcesy sportowe.

2. Jak pokazują analizowane przykłady, kierunków i ścieżek prowadzących do sukcesu jest wiele.
3. Można przypuszczać, że wczesne dojrzewanie organizmu nie ma dużego wpływu na rezultaty w piłce seniorskiej.
4. Porażki mogą kształtować charakter oraz mieć korzystny wpływ na efekt w piłce nożnej.

Na podstawie niniejszej publikacji można przypuszczać, że upór i dążenie do celu jest w stanie przybliżyć młodych zawodników do realizacji marzeń.

### BIBLIOGRAFIA

1. Bausenwein Ch. (2014), *Joachim Löw – Strateg, esteta, mistrz świata*, Verlag Die Werkstatt GmbH.
2. Kalinowski P., Stęślik M. (2017), *Mourinho – technolog, pedagog, czarodziej*, [w:] Leśny J., Nyckowiak J. (red.), *Badania i rozwój młodych naukowców w Polsce. Nauki humanistyczne i społeczne. Część I*. Wydaw. Młodzi Naukowcy. Poznań ISBN: 978-83-65677-44-0.
3. PZPN/ Reprezentacje/Kadra (2017) – <https://www.pzpn.pl/reprezentacje/reprezentacja-a/kadra> – data wejścia – 23.07.2017.
4. Szczepiek S. (2012), *Deyna*, Wydawnictwo Marginesy.

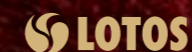


Reprezentacja  
100-lecia

# WYBIERZ SWOJĄ REPREZENTACJĘ 100-lecia



Wejdź na [www.laczynaspilka.pl/od100lat](http://www.laczynaspilka.pl/od100lat)



Łączy nas piłka

#Od100Lat