

FUTURE PRO

- PROJEKT DLA PIŁKARZY PÓŹNO DOJRZEWAJĄCYCH

TRENER

NR 2/2020 (149)

N^o 2



MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

PAKIET POMOCOWY PZPN - PONAD 116 MILIONÓW ZŁ DLA POLSKIEJ PIŁKI

STR. 6

Z WIZYTĄ W LEICESTER CITY.
„CZERPAĆ WIEDZĘ OD NAJLEPSZYCH”

✕ NOWE LICZBY I WAŻNY CZAS
DLA PROGRAMU CERTYFIKACJI

Asystent
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



PRECISION MADE HERE



Ostatnie tygodnie to dla nas wszystkich czas wyjątkowej próby. Nagle okazało się, że trzeba drastycznie ograniczyć czy wręcz zahamować uprawianie piłki nożnej. Obstrżenia wynikające z pandemii dotyczą praktycznie wszystkich dziedzin życia. Z bólem obserwujemy, jak ludzie, dla których gramy, którym dajemy tyle radości, popadają w wielkie, niewyobrażalne kłopoty. Nie tylko walczą z wirusem, ale także z dnia na dzień tracą pracę, upadają ich firmy.

Piłka nożna w Polsce to nie tylko najpopularniejszy sport, preżna gałąź biznesu, wielka radość, ale również odpowiedzialność. Odpowiedzialność, która spoczywa też na Was – trenerach i piłkarzach. Nie brakuje w tych dniach różnych głosów, pomysłów, deklaracji dotyczących Waszego funkcjonowania. Musicie być w tej nietatwej sytuacji poważni i spokojni. Jednocześnie apeluję o zrozumienie trudnych czasów, jakie nadchodzą, a właściwie już nadeszły dla całego polskiego środowiska piłkarskiego. Nie dajcie się podzielić i nie ulegajcie demagogicznym podpowiedziami. Nerwy, niezadowolenie, prowokacje, kłótnie, histeria – to wszystko odrzućcie. Zamiast tego postawcie na jedność, zrozumienie i solidarność Waszego środowiska. Stawiajcie na rozmowy, na dialog z mądrymi ludźmi, którzy mają pomysł na piłkarskie życie w tych czasach. Pokażcie kibicom, że dbacie o Wasz klub i jesteście gotowi na poświęcenia w tym – miejmy nadzieję – krótkim, acz bolesnym momencie nie tylko dla piłki, ale także całego kraju.

Jestem przekonany, że za kilka tygodni wrócicie na boiska, dając znowu radość kibicom i wszystkim miłośnikom piłki. To, co na nas spadło, z pewnością nie załamie i nie zniechęci ludzi polskiej piłki. Wrócimy do gry silniejsi i mądrzejsi. Łączy Nas Piłka!

Zbigniew Boniek,
Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej



SPIS TREŚCI

PAKIET POMOCOWY PZPN – PONAD 116 MILIONÓW ZŁ DLA POLSKIEJ PIŁKI	6
ZAMKNIĘTE AKADEMIE I TRENINGI? „TO OKRES DO WYKORZYSTANIA DLA TRENERÓW”	8
NOWE LICZBY I WAŻNY CZAS DLA PROGRAMU CERTYFIKACJI „DODATKOWA POMOC I WARTOŚĆ”	10
WIZYTA MONITORUJĄCA – OBSERWACJA ZAJĘĆ	12
INSPIRACJĄ PIOTR ZIELIŃSKI. PROJEKT DLA PIŁKARZY PÓŹNO DOJRZEWAJĄCYCH	16
MACIEJ STOLARCZYK: CELEM AWANS NA MISTRZOSTWA EUROPY U19	18
AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW OD KUCHNI	20
NAJWIĘKSZE POMORSKIE TALENTY	28
JAK UCZONO FUTBOLU: 90-LECIE POLSKIEJ SZKOŁY TRENERÓW	30
SZKOLENIE MEDIALNE PODCZAS KURSU UEFA PRO	34
PRZYGOTOWANIA REPREZENTACJI POLSKI Kobiet U17 WALKI O AWANS NA FINAŁY MISTRZOSTW EUROPY	40
Z WIZYTĄ W LEICESTER CITY. „CZERPAĆ WIEDZĘ OD NAJLEPSZYCH”	46
TRENER Z PORAŻENIEM MÓZGOWYM MARZY O PRACY W EKSTRAKLASIE	48
FUTBOLOWY KATHARSIS	50



Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR

W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZynu MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞNĄĆ

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



URUCHOMIĆ

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



OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



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

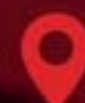


OFICJALNY SKLEP KIBICA REPREZENTACJI POLSKI

Poczuj piłkarskie emocje i bądź bliżej Reprezentacji Polski!



- >> PONAD 500 PRODUKTÓW W OFERCIE
- >> PERSONALIZACJA KOSZULEK REPREZENTACJI POLSKI
- >> OFICJALNE PRODUKTY LICENCYJNE PZPN



CENTRUM PIŁKARSKIE R-GOL

WARSZAWA | UL. PUŁAWSKA 255

STADION PGE NARODOWY

WARSZAWA | AL. PONIATOWSKIEGO 1

PAKIET POMOCOWY PZPN

– PONAD 116 MILIONÓW ZŁ DLA POLSKIEJ PIŁKI

W trosce o całą polską rodzinę piłkarską, a w szczególności o zapewnienie integralności oraz ciągłości rozgrywek piłkarskich w Polsce, Zarząd PZPN zainicjował prace nad wprowadzeniem pakietu pomocowego obejmującego wszelkie aspekty działalności piłkarskiej.

Wymienione poniżej projekty mają na celu w szczególności ułatwić klubom piłkarskim zrzeszonym w PZPN funkcjonowanie w aktualnej sytuacji, jak również umożliwić właściwe dostosowanie się do nieuchronnych zmian w nadchodzącej piłkarskiej rzeczywistości.

I. W SEZONIE 2019/2020

1. Nagrody w Pro Junior System PZPN

PZPN utrzyma projekt Pro Junior System na dotychczasowym poziomie i wypłaci klubom nagrody w pełnej wysokości, pomimo nierozegrania pełnego sezonu.

2. Wsparcie solidarnościowe

PZPN wprowadzi system wsparcia solidarnościowego dla klubów, które nie uzyskają nagród w programie Pro Junior System w sezonie 2019/2020.

Wsparcie solidarnościowe otrzymają wszystkie kluby uczestniczące w rozgrywkach I, II i III ligi. Po zakończeniu programu Pro Junior System kluby, które zajęły miejsca premiowane, otrzymają różnicę pomiędzy kwotą należną za zajęcie danego miejsca w PJS a kwotą wypłaconą w ramach wsparcia solidarnościowego.



II. W SEZONIE 2020/2021

1. Dofinansowanie klubów Ekstraklasy, I, II i III ligi

Przekazane środki mają pomóc zachować ciągłość szkoleniową w klubach, w szczególności w obszarze piłki juniorskiej i młodzieżowej. Konkretna kwota przypadająca na klub w ESA, I, II i III lidze będzie uzależniona od liczby klubów biorących udział w rozgrywkach w sezonie 2020/2021 w danej klasie rozgrywkowej.

Ostateczna decyzja w zakresie podziału środków przeznaczonych dla klubów Ekstraklasy zostanie podjęta po konsultacji z klubami i władzami spółki Ekstraklasa S.A.



2. Nagrody w Pro Junior System PZPN

PZPN nadal prowadzić będzie program Pro Junior System na dotychczasowym poziomie.



3. Wsparcie rozwoju piłki kobiecej

PZPN utrzyma przyjęty w 2019 r. plan rozwoju projektów dedykowanych piłkarstwu kobieceму wraz z reorganizacją systemu kobiecych rozgrywek seniorskich i młodzieżowych.

Jednocześnie PZPN podwoi w sezonie 2020/2021 dofinansowanie klubów piłki kobiet odpowiednio.



4. Zawieszenie opłat w rozgrywkach seniorskich od III ligi do C klasy

PZPN zawiesi na jeden sezon opłaty ryczałtowe za udział w rozgrywkach seniorskich od III ligi do C klasy w sezonie 2020/2021.

Łączny koszt:

- 6.200.000 zł: dofinansowanie WZPN w związku z przejściem na opłaty ryczałtowe;
- 2.500.000 zł: pokrycie przez PZPN opłat ryczałtowych na sezon.

Kwoty przekazane przez PZPN na pokrycie opłat ryczałtowych Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej przeznaczają na zakup sprzętu sportowego przeznaczonego dla drużyn młodzieżowych uczestniczących w oficjalnych rozgrywkach prowadzonych przez dany WZPN.

5. Piłka juniorska

PZPN utrzyma wprowadzone w 2018 r. całkowite zwolnienie klubów z obowiązku ponoszenia opłat związanych z uczestnictwem w rozgrywkach juniorskich (zgodnie z Uchwałą nr IV/79 z 19 kwietnia 2018 r. Zarządu PZPN).



6. Nagrody w Totolotek Pucharze Polski

PZPN zwiększy, na każdym etapie, o ponad 50% wysokość nagród finansowych dla klubów uczestniczących w Pucharze Polski na szczeblu centralnym. Od sezonu 2020/2021 w rozgrywkach Totolotek Pucharu Polski od 1/32 finału na boisku będzie musiało występować dwóch zawodników młodzieżowców, tj. 22 lata i młodszy (rocznik 1999 i młodszy).



Wdrożenie powyższego planu nastąpi po zatwierdzeniu przez Zarząd Polskiego Związku Piłki Nożnej.



III. Przepisy licencyjne i ochrona zobowiązań licencyjnych

1. Przesunięcie przez PZPN terminu spłaty zobowiązań licencyjnych do 30 kwietnia 2020 r. (dotyczących zobowiązań powstałych do 31 grudnia 2019 r.).
2. Przesunięcie terminu spłaty zobowiązań licencyjnych do 30 listopada 2020 r. (powstałych w okresie od 1 stycznia 2020 r. do 30 czerwca 2020 r.).
3. W sezonach 2019/2020 i 2020/2021 jednostronne rozwiązanie kontraktu przez zawodnika będzie możliwe w sytuacji zwłoki w zapłacie kontraktu za 4 miesiące (nie jak dotychczas za 2 miesiące).
4. Wszelkie zobowiązania licencyjne będą nadal podlegać ochronie licencyjnej PZPN.

ZAMKNIĘTE AKADEMIE I TRENINGI?

„TO OKRES DO WYKORZYSTANIA DLA TRENERÓW”

– Można teraz narzekać na to, że nie ma możliwości prowadzenie treningów, można odciąć się i odpocząć. Ale dla trenerów to też okazja na zrobienie tego, na co często w sezonie nie ma czasu: zainspirowanie się, naukę – mówi dyrektor akademii Wdzewa Łódź, Maciej Szymański. Sprawdzamy, jakie otworzyły się możliwości dla środowiska trenerów w okresie kwarantanny.



Niektórzy zadziałali błyskawicznie. Dopiero odwołano mecze ligowe, ledwo rozpisano treningi indywidualne i wysłano zawodników na kwarantannę, a już pojawiły się plany darmowych szkoleń i prezentacji dla trenerów z każdego poziomu. Wykorzystywanie czasu, który obecnie spędza się w domu, zamiast na boisku, może posłużyć w rozwoju indywidualnym. – Widzę, że ten ruch się napędza, że środowisko jest aktywne, chce działać. We wtorek prowadziłem webinar na zaproszenie Wyższej Szkoły Zarządzania i Coachingu, w którym uczestniczyło prawie 800 osób. Widziałem, że trenerzy aktywizują się, zakładają grupy dyskusyjne i dzielą się doświadczeniami – dodaje Szymański.

Swoje szkolenia dla trenerów prowadzi również grupa Deductor składająca się z pięciu szkoleniowców. – To była nasza reakcja na to, gdy zobaczyliśmy, że akademie są zamykane, że wielu trenerów nie będzie miało styczności z tym, czym zajmują się na co dzień. Za tym poszły decyzje również naszych klubów. Zawodnicy mogą trenować indywidualnie, a my możemy się rozwijać. Poszliśmy w kierunku zaproponowania trenerom czegoś, by się nie nudzili. W stworzonej na Facebooku grupie jest prawie 900 osób, nie każdego wieczora wszyscy są na żywo, ale zdarza się nawet 300–400 osób. Zapraszamy również gości, przygotowujemy prezentacje, opowiadamy o realnych wyzwaniach i zadaniach z naszego poziomu – mówi Tomasz Włodarek, który jest drugim trenerem w Wdzewie Łódź. Jego prezentacja dotyczyła przedstawienia planu taktycznego na niedawny mecz drugoligowca z Górnikiem Łęczna.

– Nie mamy tajemnic. Chcemy też, by trenerzy otrzymali wiedzę praktyczną z naszego poziomu. W swojej prezentacji zdefiniowałem, czym jest według nas plan taktyczny na mecz, jak jest wdrażany w teorii i w praktyce, przekazywany w treningu oraz zawodnikom. W przypadku spotkania z Górnikiem Łęczna dotyczyło to m.in. tego, jak mają zachowywać się skrzydłowi przy rywalu ustawionym w niskiej strefie w ustawieniu 1–6–3–1 – opowiada Włodarek.

– Jedną kwestią to weryfikacja własnej wiedzy, a drugą to pokazanie mentalności. Można cały czas narzekać na brak boiska, dostępność tylko jego części albo zastanowić, jak wykorzystać ją, by poprowadzić efektywny trening. W obecnej sytuacji analogicznie można narzekać na zamknięcie treningu czy brak meczów, ale to nie była twoja, moja czy nasza decyzja, lecz odgórne działanie rządowe. Wciąż jednak trzeba i można coś zrobić – dodaje Szymański. Oprócz poprowadzenia prezentacji dotyczącej „Tworzenia gier treningowych” w akademii Wdzewa Maciej Szymański stworzył plan rozwoju trenerów.

– Często od trenerów słychać, że chcieliby pracować na najwyższym poziomie i dopiero wtedy pokazaliby pełnię umiejętności. Dajemy im taką możliwość w okresie, gdy mogą skupić się na analizie, przygotowaniu materiałów. Na podstawie meczów z europejskich pucharów poprosiliśmy ich, by przygotowali plan taktyczny z jednego meczu pod kątem najbliższego przeciwnika Celta Vigo – tłumaczy. – To jest szukanie rozwiązań. Podobne zadania, organizowane prezentacje pokazują również, jaki jest podział na osoby, które chcą tej wiedzy, chcą inspiracji. Nie wiemy, do jakich warunków i kiedy wrócimy, dlatego warto wykorzystywać każdą chwilę.

– Obserwuję inne akademie, kluby i szkółki, widzę bardzo podobne działania do naszych w tej trudnej sytuacji. Każdy tworzy filmiki pod zadania indywidualne dla młodych zawodników, jak my zrobiliśmy z Marcinem Robakiem. Jednak można również wykorzystać tych kilka godzin, które zwykle było poświęcanych na trening, by rozwinąć samego siebie jako trenera. Tak traktujemy to w naszej akademii. W swojej prezentacji akcentowałem jedną kwestię: w procesie nauczania to od odbiorcy, jego nastawienia i zaangażowania zależy, ile z tego dla siebie wyciągnie – kończy Szymański.

Michał Zachodny Łączy Nas Piłka

DOŁĄCZ DO NAS

ŁączyNasPiłka.pl



» BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI I STAŃ SIĘ CZĘŚCIĄ HISTORII POLSKIEJ PIŁKI

Łączy nas piłka

NOWE LICZBY I WAŻNY CZAS DLA PROGRAMU CERTYFIKACJI „DODATKOWA POMOC I WARTOŚĆ”

Przestój w polskiej piłce nożnej dotyczy wszystkich: od drużyn, które zbierały się raz w tygodniu na mecz, do największych klubów w Polsce. U podstaw tej piramidy są rozsiadane po całym kraju szkółki oraz akademie dla dzieci oraz młodzieży. – Doskonale zdajemy sobie sprawę z sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Jesteśmy świadomi, że dla podmiotów, które są w Programie Certyfikacji, będzie on formą pomocy, dodatkową wartością – mówi Magdalena Urbańska, dyrektor Departamentu Piłki Amatorskiej w PZPN.



Marzec, który okazuje się miesiącem martwym w światowym futbolu, miał być kluczowy dla funkcjonowania Programu Certyfikacji PZPN. W tym miesiącu było zaplanowanych ponad 260 wizyt w szkołkach i akademiach, które zgłosiły się do projektu, a dotychczas od początku grudnia odbyło się ich więcej niż 300. – Teraz zawiesiliśmy monitoring, podobnie jak szkółki, swoją działalność. Sytuacja jest jasna i zrozumiała, więc wszyscy musimy się dostosować. Nie ma jednak przerwy w komunikacji i naszym działaniu, ponieważ do 10 kwietnia musimy złożyć nasz wniosek o dotację do Ministerstwa Sportu. Otrzymałaliśmy w ostatnim tygodniu sporo zapytań w tej kwestii, sama odpowiedziałam na ponad 350 e-maili merytorycznych, w tym dotyczących tego, jak szkółki mają stworzyć swój budżet. Cały czas pozostajemy w kontakcie – zapewnia Urbańska.

To nieoczekiwany rozwój wydarzeń dla Programu, który swój początek miał 2 lata temu. Na starcie były konsultacje z zespołem programu UEFA GROW, którego PZPN jest częścią od 2016 r., dodatkowo zbierano doświadczenia od federacji z Belgii, Norwegii i Anglii, które również mają wprowadzone licencje dla klubów Grassroots. W ubiegłym roku rozpoczęła się faza pilotażowa w Polsce, gdy najpierw przedstawiciele 149 szkółek gościli na specjalnych, kilkudniowych szkoleniach w siedzibie PZPN, by później przejść przez każdy krok programu, składając swoje uwagi. Na ich bazie zmodyfikowano regulamin oraz kryteria certyfikacji, wprowadzono poprawki do informatycznego systemu zarządzania, napisano wytyczne do autorskich programów szkolenia i sporządzono na bazie Akademii Młodych Orłów ogólnodostępny Program Szkolenia PZPN.

– Wchodziliśmy z zupełnie nowym projektem i na starcie musieliśmy określić potencjał rynku szkółek i akademii, bo to nie tylko kluby w Extraniecie, które biorą udział w rozgrywkach, ale też jednoosobowe działalności, stowarzyszenia czy fundacje. Tych podmiotów jest mnóstwo. Pierwszym dużym wyzwaniem było określenie ich liczebności, nie było jednego źródła, które by tego dokonało. Teraz wiemy, z jaką liczbą mamy do czynienia – mówi Urbańska o samym starcie.

– Drugim wyzwaniem było określenie standardów i oczekiwań. Rozmawialiśmy z firmą DoublePass, ale ich certyfikacja jest skierowana bardziej do podmiotów profesjonalnych, topowych akademii. Wiedzieliśmy jednak, że w Polsce chcemy porządkować środowisko szkolenia dzieci i młodzieży, ale nie wskakując na wysokiego konia. Dlatego chcieliśmy wypośredkować coś, co będzie na start, a nie docelowe. Dzięki temu zobaczyliśmy, ile podmiotów jest chętnych i gotowych sprostać tym kryteriom – dodaje.

I podaje konkretne liczby dotyczące udziału w projekcie: w pierwszej fazie było wypełnionych 1197 formularzy, a Komisji Weryfikacyjnej ds. Certyfikacji przedstawiono 969 szkółek piłkarskich. Czwartą fazę, nadawania certyfikatów, przeszło już 694, w tym 115 na najwyższym, złotym poziomie. Od tego zaczęły się wizyty monitorujące, po których 38 podmiotów zrezygnowało z uczestnictwa: dają to nieco ponad 12% dotychczas odwiedzonych. Komisja weryfikacyjna odebrała 7 certyfikatów, ale każdy z podmiotów będzie miał możliwość odwołania się od tej decyzji.

Jednym z kluczowych punktów było porozumienie z premierem Mateuszem Morawieckim, który zagwarantował finansowanie dla uczestników projektu w wysokości 35 mln złotych w tym roku, a 45 oraz 50 w kolejnych 2 latach. Wpłynęło to na rosnącą popularność programu. – To efekt ciężkiej, naprawdę ciężkiej pracy nad weryfikacją podmiotów, kilkudziesięciu osób – zapewnia Urbańska. – Pracuje nad tym ponad 70 ludzi, w tym 50 to trenerzy monitorujący z licencjami UEFA A, Elite Youth i Pro. Oni po każdym treningu odbywają rozmowę ze szkoleniowcami prowadzącymi zajęcia, ten czas konsultacji merytorycznych to średnio pół godziny. Przedstawiane są uwagi oraz propozycje dotyczące programów szkolenia, ale też zbierany feedback dotyczący usprawnienia w tematach stricte szkoleniowych. A osoby z biura obsługują skrzynkę, która od grudnia otrzymała ponad 1200 zapytań. Większość była na temat regulaminu lub przebiegu wizyt. Dostajemy



też sugestie dotyczące działania samego systemu. Jesteśmy ogromnie wdzięczni za zaangażowanie właścicieli szkółek, trenerów i rodziców, ponieważ ich uwagi, także krytyka, pomogą nam w ciągłym usprawnianiu Programu Certyfikacji.

Dodaje, że pierwszy rok ma być dla Programu kształtujący. – Zawsze trzeba brać pod uwagę, że certyfikację tworzy nie PZPN, ale kluby uczestniczące w programie. Jeśli nie spełniają danego kryterium, to naszą rolą jest i będzie zastanowienie się, dlaczego tak się dzieje. Czy z przyzwyczajenia, z powodu zaszczytu czy dlatego że jest ono zbyt wygórowane – tłumaczy. – Nasz projekt nigdy nie miał być zamknięty, ale elastyczny. Dostosowujemy wymogi, które jednak będą dotyczyły nowych cykli Programu. Jedyna zmiana, która znalazła się w dotychczasowym cyklu, dotyczyła ilości procentowej zawodników, którzy mogą być nieprzypisani do drużyny i wynikała ona z elastyczności wobec szkółek, trenerów.

Proces weryfikacji Programu oraz podmiotów to nie koniec zadań zespołu Certyfikacji. Regionalni Specjaliści regularnie raportują o swoich działaniach i wskazują, jakie można wprowadzić zmiany. Dotychczasowe dotyczyły m.in. przypisywania trenerów do drużyn i ich obecności na treningach, rozróżnienia definicji drużyny na trzech poziomach certyfikacji, wymogów infrastruktury sportowej, kryteriów dla sprzętu treningowego i opieki medycznej. – Rozmawiamy z Regionalnymi Specjalistami, którzy są najbliżej szkółek i akademii. Dostajemy e-maile, a następnie wszystkie propozycje zmian w kwestiach merytorycznych kierujemy do Departamentu Szkolenia, który decyduje o ich wprowadzeniu. Najnowsze zmiany dla kolejnego cyklu Programu zostały już zaprezentowane na zebraniu Zarządu PZPN, po zaakceptowaniu będziemy je publikować – dodaje.

– Wierzymy, że szkółki będą na te zmiany otwarte, ponieważ zdecydowana większość podmiotów wymiennie skorzysta na uczestnictwie w programie. Niemniej jednak spodziewamy się pewnej krytyki, bo zdajemy sobie sprawę,

że nie wszystkie podmioty jesteśmy w stanie zadowolić, w szczególności te, które nie spełniają uzgodnionych kryteriów obowiązujących w certyfikacji. Do wszystkich nowych zmian podchodzimy z najwyższą starannością: tak aby nie były one dla nikogo jakimkolwiek zagrożeniem. Dlatego też na przykład nie wprowadzimy nowych kryteriów dla wszystkich, ale wyłącznie dla tych podmiotów, które chcą podwyższyć swój certyfikat i składają taki wniosek, oraz dla tych, które dopiero wejdą do Programu – tłumaczy.

Sytuacja kwarantanny wymaga rozwiązań również od osób zaangażowanych w projekt. – Od ubiegłego tygodnia głosimy się, co zrobić. Musimy brać pod uwagę narzucone regulaminowe roczne audyty i zapowiedziane wizyty. Wcześniej zakładaliśmy trzy scenariusze: jeśli szkółki wrócą do funkcjonowania po Świątach Wielkanocnych, jeśli będzie to po majówce i najgorszy – gdyby szkółki nie otwarto potencjalnie do czerwca, teraz w grę wchodzi już tylko dwa. Od decyzji rządowych uzależniamy dalsze działania w ramach obecnego cyklu. Nie mamy jednoznacznej odpowiedzi, bo obecnie najważniejsza będzie elastyczność i umiejętność sprawnego podejmowania decyzji. To wyzwanie dla całego zespołu, ponieważ staramy się, by projekt rozwijał się merytorycznie, wcześniej mnóstwo pracy włożyliśmy w to, by nasz wniosek do ministerstwa został jak najlepiej i najrzetelniej przygotowany. Jesteśmy świadomi, że dla szkółek i akademii, które są w Programie, teraz będzie to forma pomocy, dodatkowa wartość projektu – dodaje.

– Doskonale zdajemy sobie sprawę z sytuacji, w jakich są i będą szkółki oraz akademie. Może dojść do tego, że będą one zawieszały współpracę z trenerami, swoje działania, my również nie prowadzimy monitoringu. A gdy już wszystko znów ruszy, to one będą potrzebowały czasu, by zaplanować swoją pracę, przygotować harmonogramy. Na pewno nikt od nikogo nie będzie oczekiwał czegoś, co jest nierealne – kończy.

Michał Zachodny Łączy Nas Piłka

WIZYTA MONITORUJĄCA – OBSERWACJA ZAJĘĆ

Wizyta monitorująca to nowe pojęcie, które do rzeczywistości treningów piłkarskich weszło wraz z Programem Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich. Mało kto lubi być kontrolowany – to oczywiste. Ale to właśnie kontrola znakomicie motywuje do coraz lepszej pracy. I taki jest jej cel. Nie wytykanie błędów osobie kontrolowanej, ale wskazywanie jej obszarów, w których może być jeszcze lepsza.



Jak z każdym nowym doświadczeniem, tak i w przypadku wizyt monitorujących pojawiają się często wątpliwości, pytania i obawy. Nie pomagają niestety internetowe fora trenerskie, które często wypełnione są wyrwanymi z kontekstu lub nie do końca zgodnymi z prawdą interpretacjami.

Czym więc jest wizyta monitorująca w Programie Certyfikacji PZPN? Jakiego obszary obejmuje? Na jakie rzeczy należy zwrócić uwagę?

Odpowiedzią wyszukiwarki na wpisanie frazy „wizyta monitorująca” będzie wyświetlenie szeregu stron poświęconych wizytom lekarskim. Może warto uciec się więc do takiego porównania. Być może dla kontrolowanego nie będzie to najbardziej komfortowe wydarzenie, ale pozytywne nastawienie, zrozumienie celu i poznanie kryteriów wizyty monitorującej spowodują, że wyniesie on z niej sporą dawkę przydatnych wskazówek.

Na wstępie należy zaznaczyć, że wizyta monitorująca składa się z dwóch obszarów. Pierwszy obszar – Kryteriów Programu ściśle jest związany z Regulaminem Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich. Drugi – merytoryczny – dotyczy obserwacji zajęć treningowych. To właśnie jemu poświęcona zostanie nasza uwaga w niniejszym artykule.



W skład obszaru merytorycznego wchodzi 3 obszary:

- dokumentacji procesu szkoleniowego,
- metodyczno-coachingowy i
- organizacyjny treningu.

Obszar dokumentacji stanowi 30% oceny, obszar metodyczno-coachingowy 55%, natomiast obszar organizacyjny 15%. Poszczególne obszary są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie się przenikają. Poniżej szczegółowo przedstawiamy każdy z nich.

Obszar dokumentacji procesu szkoleniowego

W tym obszarze ocenie podlega zgodność:

- mezcycyłu szkolenia z programem szkolenia,
- tygodniowego mikrocyklu szkolenia z programem szkolenia (3-, 4- lub 6-miesięcznym okresem szkolenia),
- konspektu z przyjętą strukturą jednostki treningowej na danym poziomie,
- zajęć z konspektem treningowym,
- doboru środków treningowych z tematem/celom zajęć.

Przygotowanie do wizyty rozpoczyna się od sprawdzenia dokumentacji. Ocenie będzie podlegało to, na ile zaplanowane treści programowe w mezcycyłu szkoleniowym odpowiadają rzeczywistej realizacji programu, a także czy założenia mikrocyklu są zgodne z programem szkolenia oraz czy akcenty w danym mikrocyklu są spójne.

Każda szkołka ma obowiązek umieścić w systemie Certyfikacji PZPN aktualne plany treningowe dla drużyn z kategorii wiekowych od G do D. Należy to zrobić z odpowiednim wyprzedzeniem (szkołki z brązowym certyfikatem – na 3 miesiące w przód, ze srebrnym – na 4 miesiące w przód, a ze złotym – na 6 miesięcy w przód). Plany powinny być podzielone na mezcycyły zgodnie z programem szkolenia i zawierać następujące obszary:

- techniczny – tylko w kategorii wiekowej skrzat,
- techniczno-taktyczny – tylko w kategorii wiekowej żak, orlik i młodzik,
- motoryczny – we wszystkich kategoriach wiekowych,
- mentalny (tylko w przypadku szkółek ze złotym certyfikatem) – we wszystkich kategoriach wiekowych,
- teoretyczny – wiedzy (tylko w przypadku szkółek ze złotym certyfikatem) – we wszystkich kategoriach wiekowych.

Plan i konspekt zamieszczone przez trenera w systemie certyfikacji będą punktem wyjścia w trakcie obserwowanych zajęć. Konspekty powinny być zgodne ze wzorem i strukturą konspektu przyjętą w wybranym programie szkolenia dla danej kategorii wiekowej. Przygotowany temat powinien być zawarty w zamieszczonym planie i zgodny z realizowanym programem.

Warto na poziomie przygotowywania konspektu przeemyśleć nie tylko dobór odpowiednich środków i punktów coachingowych do tematu, ale również ich realizację. Często zdarza się bowiem, że ze względu na posiadane warunki oraz poziom grupy są one wręcz niemożliwe do przeprowadzenia. Zaplanowanie i przygotowanie przestrzeni oraz rozmieszczanie sprzętu przed rozpoczęciem zajęć pozwoli na ich płynną realizację. Trener powinien być przygotowany do zajęć oraz znać konspekt, do którego w razie potrzeby może zaglądać w trakcie treningu. Spowoduje to, że będzie mógł skupić się na realizacji tematu i celu zajęć, a intensywność treningu będzie odpowiednia.

Obszar metodyczno-coachingowy treningu

W tym obszarze ocenie podlegają:

- formułowanie tematu oraz celu treningu,
- dopasowanie metod, form i środków treningowych do danej kategorii wiekowej,
- objaśnienie, instruowanie i korygowanie błędów,
- zastosowanie właściwego pokazu, jakości pokazu,
- progresja środków treningowych w strukturze zajęć (wprowadz, rozwiń, egzekwuj) i zgodność prowadzonych zajęć pod kątem metodycznym,
- kreatywność środków treningowych,
- zarządzanie intensywnością zajęć,
- indywidualizacja zajęć,
- zwrócenie uwagi na szczegóły,
- współpraca, zaangażowanie i kultura osobista trenera/ trenerów,
- poziom komunikacji z zawodnikami, dostosowanie komunikacji do możliwości i wieku zawodnika,
- stosowanie pytań przed ćwiczeniami/grą i w ich trakcie,
- stosowanie feedbacku po ćwiczeniu/grze,
- podsumowanie treningu,
- zgodność nomenklatury z Narodowym Modelem Gry.

W treningu bardzo ważne jest poprawne sformułowanie tematu zajęć oraz celów treningowych. Odpowiednie sprecyzowanie tematu raczej nie sprawia trenerom problemu. Inaczej dzieje się przy nakreśleniu odpowiednich celów treningowych oraz doborze środków treningowych zgodnych z tematem zajęć. Chociaż sprawa wydaje się oczywista, niestety nie zawsze tak jest w rzeczywistości.

W tym momencie warto postawić przykładem. Jeżeli trener sformułował temat „Gra 1 × 1”, to do dyspozycji ma duży wachlarz środków treningowych. Zdarza się, że po podaniu takiego tematu w części głównej trener stosuje całkiem odmienne środki treningowe, np. w pierwszym zastosował grę, w której przeciwnicy ustawieni są przodem do siebie, w kolejnym przeciwnik znajduje się z boku, w ostatnim zaś gra rozpoczyna się z przeciwnikiem z tyłu. W takim przypadku podczas jednych zajęć trener nie jest w stanie zwrócić uwagi na wszystkie szczegóły, a i zawodnicy nauczą się mniej, jeśli na dany aspekt uczulimy ich tylko raz.

Innym przykładem może być zastosowanie bardziej szczegółowego tematu, np. „Gra 1 × 1 z przeciwnikiem z boku”. Dobierając środki treningowe, należy zastanowić się, czy te, które zostały wybrane, na pewno realizują temat. Niejednokrotnie zdarza się, że gra 1 × 1 z przeciwnikiem z boku w danym środku występuje w niewielkim stopniu, a dominują w niej inne elementy. Należy także pamiętać, że gra 1 × 1 to nie tylko atakowanie. Realizować trzeba także grę 1 × 1 w bronieniu. Dodatkowo warto wziąć pod uwagę, że gra 1 × 1 podczas meczu odbywa się nie tylko w środkowym, ale również w bocznych sektorach boiska.

Zawodnik skuteczniej przyswoi dany element, jeśli będzie wiedział, czego się uczy. Należy zatem pamiętać, aby podczas całych zajęć zwracać uwagę na to, nad czym pracuje się w danej jednostce, a także regularnie przypominać zawodnikom o celach treningowych. Te powinny być odpowiednio dobrane do tematu zajęć, a także wieku i umiejętności ćwiczących. Zdarza się, że trenerzy w danej jednostce treningowej zamieszczają zbyt wiele celów, których potem nie są w stanie zrealizować. „Więcej” w takiej sytuacji z pewnością nie oznacza „lepiej”. Postawmy na jakość, nie ilość.



Na co jeszcze należy zwrócić uwagę podczas samego treningu? Warto przede wszystkim pamiętać o filarach szkolenia dzieci i młodzieży.

Obserwując zajęcia, zauważamy, że sporo problemów sprawiają filary „intensywność” oraz „kreatywność”.

W zarządzaniu intensywnością, oprócz wspomnianego zaplanowania, rozmieszczenia i wykorzystania przestrzeni oraz sprzętu, powinno się pamiętać o unikaniu kolejek i wydłużonego czasu oczekiwania (relacja czasu pracy do wypoczynku). Zmiany środków treningowych muszą być płynne. Niestety często są nadmierne wydłużone właśnie przez nieprzemyślane ustawienie sprzętu bądź organizację grupy (ta powinna być odpowiedzią na posiadane warunki i liczbę zawodników).

Efektorem błędów w tym obszarze jest niewielka liczba powtórzeń wykonywana przez zawodników lub okresy bezczynności. Należy unikać wykluczania zawodników podczas którejkolwiek części treningu – zawsze możemy przygotować zadanie dodatkowe bądź wyznaczyć rolę dla zawodników neutralnych. Pewną podpowiedzią podczas prowadzonych treningów będzie monitoring zmęczenia. Jednocześnie należy mieć w pamięci fakt, że dla rozwoju zawodnika niezwykle ważne jest utrzymywanie wysokiego poziomu intensywności.

Co z kolei decyduje o kreatywności zajęć?

Dobór środków, w których występuje element decyzyjności. Kreatywność możemy rozumieć również jako budowanie rozumienia gry i szeroko pojętej świadomości przez zawodnika. Stosowanie pytań wymagających zaangażowania zawodnika, unikanie gotowych rozwiązań czy wręcz steroowania sprzyja temu procesowi.

Kiedy i jak stosować pytania? Można to robić w każdej części treningu. Wstępnej – diagnozując oczekiwania i ewentualny poziom grupy, głównej – co pozwala skierować uwagę na realizowane cele i korzyści oraz w podsumowaniu – dzięki czemu sprawdzimy zrozumienie u zawodników.

Kolejną nieodzowną kwestią treningową jest coaching trenera, który również powinien być ściśle związany z celami treningowymi. W ostatnich czasach coaching zyskał sporą popularność. Zdarza się niestety, że liczba wskazówek udzielanych przez trenera jest zbyt duża. Czasami proporcje są zachwiane do tego stopnia, że trener więcej mówi, niż zawodnicy ćwiczą.

Wielkość nauczyciela poznamy nie po tym, jaką ma wiedzę, lecz po tym, jaką wiedzę posiadają jego wychowankowie.

Problem polega na tym, że zawodnicy nie są w stanie skupić zbyt długo swojej uwagi oraz zapamiętać zbyt wielu wskazówek udzielanych przez trenera. Jeśli w danej jednostce treningowej realizowana jest gra w fazie bronienia, to coaching trenera również powinien być skupiony na działaniach defensywnych. Pomimo że cele treningowe dotyczą gry w fazie bronienia, niestety bardzo często można usłyszeć od trenerów uwagi dotyczące prawidłowego ustawiania się do otwarcia gry, zwracanie uwagi na siłę i celność podania, chwalenie za zagrania ofensywne, catkowiecie zapominając o zawodnikach broniących, którzy to w tej konkretnej grze powinni być na pierwszym planie. Tworząc konspekty treningowe, warto zaznaczyć w nich punkty coachingowe, na które trener będzie chciał zwrócić uwagę. Stanowi to przypomnienie dla trenera prowadzącego i wpłynie na lepszą jakość oraz efektywność zajęć.

Nieodzownym elementem zajęć jest odpowiedni pokaz, który pomoże zawodnikom odpowiednio zrozumieć dany środek treningowy. Pokaz powinien być związany z celami treningowymi, a także powinien być wykonywany dobrze jakościowo. To bardzo istotny element w najmłodszych kategoriach wiekowych, w których zawodnicy odzwierciedlają ruchy wykonywane przez trenera. Dobrym pomysłem jest także wykorzystanie w pokazie zawodników, którzy dany element wykonują właściwie.

O czym więc należy pamiętać, organizując pokaz? Przede wszystkim należy połączyć go z odpowiednim objaśnianiem ćwiczeń. Przekaz musi być zwięzły i konkretny, poparty krótką demonstracją. Kolejnym elementem jest miejsce pokazu. Należy go stosować tak, by każdy zawodnik dobrze słyszał i widział, zaplanowany powinien być na grupach wewnętrznych.

Ważną kwestią po przeprowadzonym środku treningowym jest feedback – informacja zwrotna, którą trener może dać i uzyskać od zawodników. Feedback powinien być przekazywany na bieżąco, może być to zarówno pochwała, jak i krytyka. Daje to trenerowi ważne wskazówki do wyboru treści treningu i jego metodycznego prowadzenia. W trakcie zajęć warto przede wszystkim stosować pozytywne wzmocnienie, natomiast korygowanie błędów nie może być tylko informacją, ale powinno być poparte odpowiednim pokazem.

Feedback może być realizowany (w zależności od potrzeb) w postaci zbiórek lub indywidualnie.

Istotną sprawą podczas zajęć jest odpowiednia współpraca trenerów. Posiadanie asystenta wymaga wcześniejszego zaplanowania podziału ról i zadań. Dobrymi praktykami jest wspólne omówienie konspektu i jego realizacji przed zajęciami, co pozwala na zwiększenie wartości merytorycznej, indywidualizacji zajęć i ich intensywności. Często jednak trenerzy asystenci na treningu pojawiają się w ostatniej chwili, nie znają treści zajęć, a w ich trakcie odpowiadają głównie za ustawianie stożków i pachotków. Warto w tym momencie przygotować chociaż kilka zadań dla asystenta oraz przedstawić punkty coachingowe, by jego rola nie ograniczała się jedynie do dystrybucji piłek, ale by mógł także udzielać merytorycznych wskazówek zawodnikom. Gorzej jest w sytuacji, w której to pierwszy trener ogranicza asystenta i nie pozwala mu na większą aktywność podczas zajęć. Jeśli jednak w pełni ufa swojemu asystentowi, prześle mu wcześniej konspekt, aby ten mógł się z nim spokojnie zapoznać. Jeśli pozwoli mu także przeprowadzić część zajęć, to asystent na pewno odwdzięczy się maksymalnym zaangażowaniem, co tylko podniesie jakość zajęć.



Obszar organizacyjny treningu

W tym obszarze ocenie podlegają:

- przygotowanie zajęć,
- płynność przejść między poszczególnymi częściami zajęć i środkami treningowymi,
- wykorzystanie dostępnej przestrzeni oraz dopasowanie wymiarów pola ćwiczeń/gier do wieku i umiejętności,
- czas oczekiwania na ćwiczenie, stosowanie „drogi powrotnej” w ćwiczeniach o wydłużonym czasie oczekiwania na swoją kolej,
- tworzenie stałych punktów orientacyjnych w czasie treningu (np. na nawodnienie, sprzęt treningowy itp.),
- weryfikacja listy obecności (trener monitorujący weryfikuje, czy trener sprawdza obecność).

Obszar organizacyjny treningu ma bezpośredni wpływ na przebieg treningu, a dobry trener powinien tak naprawdę od niego wyjść. W niniejszym artykule wielokrotnie pojawiały się informacje związane z organizacją zajęć, jednak dla uściślenia powyższych treści usystematyzujemy je poniżej.

Odchodząc chwilowo od treningu grup dziecięcych i młodzieżowych, przyjrzyjmy się zajęciom seniorów. W idealnym świecie trenerzy są obecni w obiekcie na długo przed zajęciami, a sprzęt treningowy roztawiony jest na boisku jeszcze przed pojawieniem się zawodników. Wszystko po to, by w czasie zajęć nie tracić czasu na bieganie i przestawianie stożków, a sam trening przebiegał w sposób płynny i pozwolił na jak najlepszy rozwój zawodników.

Wielu trenerów powie w tym miejscu: „Ja pracuję, nie mogę być wcześniej (...)”, „Przedemną jest inna grupa, nie mogę wejść na boisko z odpowiednim wyprzedzeniem (...)”, „Mam do dyspozycji tylko ćwiartkę boiska (...)”. To oczywiście duży problem, jednak w tym właśnie miejscu najważniejsza jest wspomniana organizacja. Planując zajęcia i zdając sobie sprawę z tego, jakie przeszkody napotkamy, naszą rolą jest znalezienie sposobu na to, jak sobie z tym poradzić. Jeżeli nie ma czasu i dostępu do boiska przed zajęciami, to w części wstępnej treningu nie powinniśmy stosować ćwiczeń, które wymagają dużej liczby sprzętu treningowego, ponieważ w przeciwnym razie zamiast na trening będziemy poświęcać czas na roztawianie. Podczas planowania weźmy pod uwagę

wszystkie kwestie, zaplanujmy odpowiednie środki treningowe i przejścia pomiędzy nimi, wykorzystajmy dostępną przestrzeń, a także zastosujmy ćwiczenia „w drodze powrotnej”.

Ważnym elementem w zajęciach treningowych jest także stosowanie stałych punktów orientacyjnych, w tym między innymi miejsca na wodę zawodników. Rzecz, która przez wielu trenerów w ostatnim czasie jest bardzo krytykowana, a która ma na celu polepszenie organizacji zajęć. Nikt nie wymaga, by butelki z wodą były ustawione w jednakowej odległości od siebie, ale jeżeli część zawodników ma picie po jednej stronie boiska, część po drugiej, część w szatni, a pozostali u rodziców na trybunie, to niestety na zajęciach jest więcej „czasu martwego” niż czasu ćwiczeń. Jako przykład warto wskazać organizację najlepszych akademii piłkarskich, gdzie wszyscy zawodnicy mają picie w jednym miejscu.

Ostatnią ważną kwestią dotyczącą bezpośrednio programu certyfikacji jest sprawdzanie obecności. Trenerzy nie powinni sprawdzać jej bezpośrednio na zajęciach, ponieważ każdy zna swoich zawodników i aby nie tracić czasu, może zrobić to po zajęciach. Ważne jest jednak wprowadzenie obecności do systemu certyfikacji. Wielu trenerów wprowadza te dane do platform, do których trenerzy monitorujący nie mają wglądu. Dlatego korzystanie z systemu Certyfikacji jest konieczne.

Podsumowując i wracając do medycznego porównania z początku artykułu, każda wizyta monitorująca pozwala na zdiagnozowanie problemów. Podczas rozmowy z trenerem monitorującym oraz w otrzymanym od niego arkuszu, podobnie jak przy każdej wizycie lekarskiej, trener dostanie zalecenia i propozycje rozwiązań na przyszłość.

Bez względu na to, czy bierze się udział w programie certyfikacji, warto podczas zajęć zwracać uwagę na wskazane w powyższym artykule punkty. Niezależnie od tego, czy ktoś obserwował pracę trenera z boku, po zajęciach warto spojrzeć obiektywnie na przeprowadzony trening i zastanowić się, co udało się zrealizować, co sprawiło problem i co można zrobić lepiej. Tylko dobra analiza i wyciąganie wniosków z popełnianych błędów wpłynie pozytywnie na rozwój trenera i zawodników.

INSPIRACJĄ PIOTR ZIELIŃSKI PROJEKT DLA PIŁKARZY PÓŹNO DOJRZEWAJĄCYCH

Na początku zgrupowania Future Pro chłopcy z rocznika 2005 i 2006 zobaczyli zdjęcia Piotra Zielińskiego oraz Driesa Mertensa – dwóch kolegów z Napoli dwa przykłady, które mają być dla nich inspiracją. W Szamotułach odbyło się pierwsze zgrupowanie w ramach projektu dla późno dojrzewających talentów.

Na prezentacji zostało pokazane zdjęcie całej drużyny oraz sztabu ze zgrupowania selekcyjnego reprezentacji Polski do lat 16, które odbyło się w październiku 2009 r. Wówczas trenerem był Marcin Dorna (teraz U17), a asystentem Bartłomiej Zalewski, obecnie koordynator projektów Talent Pro i Future Pro. Jednak na fotografii wyróżnia się jeden zawodnik: w pierwszym rzędzie stoi najniższy chłopiec, o znacznie bardziej dziecięcej twarzy. To Piotr Zieliński, teraz jeden z najlepszych reprezentantów Jerzego Brzęczka, podstawowy zawodnik Napoli.

Na drugim slajdzie uczestnicy zgrupowania zobaczą jego klubowego kolegę, Driesa Mertensa. Ten z kolei służy za przykład belgijskiej federacji, która jest liderem w dbaniu o piłkarzy późno dojrzewających. O nim Zalewski usłyszał na zorganizowanej w 2018 r. konferencji prowadzonej przez

Boba Browaeysa, wówczas selekcjonera U17 i szefa szkolenia. Mertens rozegrał tylko cztery spotkania w reprezentacji U17, by dzięki determinacji i ogromnemu talentowi w przyszłości stanąć o sile pierwszej kadry. Ale i w niej zadebiutował dopiero w wieku 23 lat. Piłkarze o takim potencjale dojrzewają później.

– Zawsze mieliśmy dylemat, jak postępować z takimi zawodnikami. Widząc ich możliwości, ale i ograniczenia w rywalizacji z równo lub bardziej rozwiniętymi rówieśnikami. Zastanawialiśmy się, jak ich selekcjonować, jak trenować, ale zawsze byliśmy świadomi, że trzeba na nich dłużej poczekać. Rok temu w Wałbrzychu przeprowadziliśmy pilotażowe zgrupowanie dla chłopców z rocznika 2004. Teraz chcemy im pomóc dedykowanym projektem – mówi Zalewski. Inspiracje sięgały również akademii klubów Ekstraklasy: ze swoją propozycją wyszła Legia Warszawa,



dziś efektem ich działań są turnieje biologiczne dla późno dojrzewających juniorów z klubów ligowych.

Na wspomnianej konferencji w Belgii zorganizowany został również turniej czterech reprezentacji późno dojrzewających chłopców: oprócz gospodarzy również Szwecji, Danii i Czech. W tamtejszej federacji sprawdzili, że w rozgrywkach 14-latków w 2013 r. w porównaniu do 2018 r. nie zmieniło się tak wiele. Prawie 40% zawodników uczestniczących urodziło się w pierwszym kwartale danego rocznika, kolejnych 27–29% w drugim i niecałe 15% w ostatnich trzech miesiącach. Nie chodzi jednak o samą datę urodzenia, w końcu Zieliński i Mertens są z maja, teoretycznie zaliczając się do ogromnej większości. Dlatego na wstępie Belgowie wskazali różnicę w biologicznej dojrzałości zawodników. Wczesno dojrzewających wyróżnia to, że swoich rówieśników przerastają. U średnio dojrzewających wiek biologiczny i kalendarzowy jest zgodny. A ci późno dojrzewający mogą być nawet biologicznie dwa lata młodszy. Na dowód zaprezentowano zdjęcie z selekcji U15, gdzie między dwójką piłkarzy jest aż 30 cm wzrostu różnicy i dzieli ich aż 27 kg wagi.

Takie zdjęcia też były robione w Polsce przy okazji zgrupowań Akademii Młodych Orłów, które odbywają się cztery razy w roku. Na początku prezentacji zawodnicy zobaczą właśnie tego odpowiednik: trzech zawodników z jednego rocznika, gdzie najniższego od najwyższego dzieli podobna różnica. To był kolejny sygnał do tego, by tym późno dojrzewającym pomóc. Rok po starcie i wyraźnych efektach programu Talent Pro uruchomiono więc kolejny, już dedykowany specjalnie im, Future Pro.

– Takich przypadków jest sporo. Kolejnym może być Sebastian Szymański, który jako junior był cierpliwy, zdeterminowany, choć fizycznie był i wciąż jest widocznie niższy od rywali. Jednak gra już w reprezentacji Polski, stanowiąc o sile

kadry do lat 21. Często bywa jednak tak, że zawodnicy późno dojrzewający nie są pod ochroną, a więc brakuje im cierpliwości, nie rozumieją, że obszar piłkarski nie jest jedynym ważnym w ich rozwoju. Dlatego na zgrupowaniach Future Pro będzie obecna psycholog Anna Ussorowska, która pomoże im w zdobyciu przekonania o własnych umiejętnościach, sprawieniu, by byli silni emocjonalnie i mieli też cierpliwość w czekaniu oraz ciężkiej pracy – podkreśla Zalewski.

Zaznacza również, że zgrupowanie nie odbywa się pod szyldem reprezentacji. – Pracujemy jako projekt Future Pro, a nie kolejna reprezentacja, choć w naszym sztabie oczywiście znajdzie się miejsce dla selekcjonerów odpowiednich roczników. Selekcyjnerzy mają funkcjonować równoległe, dawać wsparcie piłkarzom, którzy w przyszłości mogą stanowić o sile ich kadr, lub kolejnych kategorii wiekowych – dodaje. Na zgrupowaniach w Szamotułach był również obecny gość specjalny: Mirosław Szymkowiak, były piłkarz Wisty Kraków i Trabzonsporu, a także 33-krotny reprezentant kraju.

Zawodnicy byli selekcjonowani poprzez zgrupowania Akademii Młodych Orłów, gdzie również są przeprowadzane badania mające na celu określenie ich dojrzewania. Wśród powołanych kadry U15 znaleźli się utalentowani chłopcy z rocznika 2006, których wiek biologiczny jest na poziomie tych późno dojrzewających z 2005. Dodatkowo specjaliści z Instytutu Sportu będą prowadzili cykliczne badania wieku biologicznego, trenerzy motoryczni przeprowadzą testy FMS i funkcjonalne, przygotowując również indywidualne programy prewencyjne dla piłkarzy. Całość uzupełniona zostanie o wspomniane warsztaty mentalne oraz z dietetyki i przede wszystkim pracę na boisku. Koniec końców, to tam zawodnicy będą musieli udowodnić, że każdy z nich chce być jak Piotr Zieliński.

Michał Zachodny Łączy Nas Piłka

MACIEJ STOLARCZYK:

CELEM AWANS NA MISTRZOSTWA EUROPY U19



Maciej Stolarczyk został nowym selekcjonerem reprezentacji Polski U19 (rocznik 2003). Jako trener pracował m.in. w Pogoni Szczecin, Wiśle Kraków czy kadrze U20. – Będziemy szukać piłkarzy głównie w zespołach Centralnej Ligi Juniorów lub w drużynach rezerw, w których stawiają pierwsze kroki. W większości to zawodnicy, którzy jeszcze nie zaistnieli na poziomie pierwszej ligi czy Ekstraklasy, ale to szybko może się zmienić, co pokazuje przykład Olka Buksy z Wisły – podkreśla w rozmowie z Łączy Nas Piłka.

Po trzech latach wraca Pan do pracy w PZPN. Jak do tego doszło?

Po zakończeniu współpracy z Wisłą Kraków zostałem zaproszony na rozmowy do PZPN i dyskutowaliśmy, jak miałyby wyglądać moja praca z reprezentacją U19. Ten projekt bardzo mi się spodobał. Jako że przez dwa lata pracowałem już w federacji, miałem świadomość, z czym to się wiąże. To miało wpływ na podjęcie decyzji na tak. Jestem w trakcie kompletowania sztabu. Umowę z PZPN mam od 1 marca 2020 r., a reprezentację U19 przejmę 1 lipca. Na razie będę wspierał trenera Marcina Dornę, pomagał w selekcji i powoli wdrażał się do pracy z kadrą narodową.

Jaki będzie najważniejszy cel Pana zespołu?

Udział w finałach mistrzostw Europy U19 w 2022 r. Będę pracował z piłkarzami z rocznika 2003, a Jacek Magiera z 2002. To jego drużyna przejdzie eliminacje jeszcze w starym formacie i finały swoich mistrzostw będzie miała latem 2021 r. Formalnie to ona będzie więc kadrą do lat 19, ale kibicowi najłatwiej będzie rozróżnić nasze drużyny poprzez roczniki.

UEFA zreorganizowała rozgrywki i jest nowa formuła awansu na EURO U19 2022.

Reprezentacje zostają podzielone na trzy dywizje: A, B i C. Polska jest w najwyższej, w której będzie 20 zespołów podzielonych na pięć grup. W naszej są jeszcze Portugalia, Grecja i Czechy. Co około pół roku będą rozgrywane turnieje. Pierwszy od 11 do 17 listopada w Portugalii. Najgorszy zespół każdej grupy spadnie do dywizji B. To oznacza, że skład grup będzie się zmieniał. Ostatni turniej zdecyduje o awansie na

mistrzostwa Europy. Do Słowacji pojadą zwycięzcy grup i dwie najlepsze drużyny z drugich miejsc. Razem z gospodarzami będzie osiem zespołów. Będziemy wykorzystywać wszystkie terminy reprezentacyjne, by robić jak najszerzy przegląd kadr. Nie chciałbym, abyśmy stracili jakiegoś utalentowanego zawodnika. W terminach, w których nie będą rozgrywane turnieje eliminacyjne, zorganizujemy mecze towarzyskie.

Jak będzie wyglądała selekcja? Piłkarze z rocznika 2003 dopiero zaczynają pukać do drużyn seniorskich.

W Wiśle miałem dwóch, o których mogę myśleć w kontekście reprezentacji, czyli Olka Bukse i Daniela Hoyo-Kowalskiego. Rzeczywiście jednak będziemy szukać piłkarzy głównie w zespołach Centralnej Ligi Juniorów lub w drużynach rezerw, w których zawodnicy stawiają pierwsze kroki. W większości to ci, którzy jeszcze nie zaistnieli na poziomie pierwszej ligi czy Ekstraklasy, ale to szybko może się zmienić. Na pewno trudniej zawodnikowi z rocznika 2003 zadebiutować na przykład w Legii niż w zespole z niższej ligi. Mamy też rozeznanie, jeśli chodzi o piłkarzy, którzy są w zagranicznych klubach.

Prowadził Pan Aleksandra Bukse i Daniela Hoyo-Kowalskiego. To właśnie na nich chce Pan oprzeć trzon swojej drużyny?

Na co dzień widziałem, jak się rozwijali i znam ich charakter. Jeśli chodzi o Olka, to cała rodzina na pewno panuje nad jego karierą. Mają doświadczenia z jego starszym bratem, Adamem. Olek jest wciąż bardzo młody, zaistniał w ekstraklasie w wieku 16 lat i teraz musi przechodzić kolejne etapy jako zawodnika Ekstraklasy. Najpierw walczył, by znaleźć



się w kadrze meczowej, potem o wejście na boisko, teraz o wywalczenie na dłużej miejsca w podstawowym składzie.

Ma Pan doświadczenie w pracy z reprezentacją U20. Wielu piłkarzy, którzy wtedy przewinęli się przez Pańską kadrę, z powodzeniem gra w Ekstraklasie czy pierwszej lidze.

Bardzo dobrze wspominam ten czas. Najpierw pomagałem przy reprezentacji młodzieżowej Marcinowi Dornie, a potem Miłoszowi Stępińskiemu. Następnie zostałem pierwszym szkoleniowcem i zebrałem sporo cennego doświadczenia. Wtedy braliśmy udział w Turnieju Czterech Narodów, a rywalami były reprezentacje Szwajcarii, Włoch i Niemiec, a więc światowa czołówka w piłce młodzieżowej. To było bardzo ciekawe zetknięcie z ich systemem szkolenia. Mogliśmy zobaczyć, jaki poziom prezentuje młodzież w tych krajach. Wtedy udało nam się nawet wygrać ten turniej. I rzeczywiście wielu piłkarzy, jak na przykład Filip Jagiełło, Jan Bednarek, Bartek Dragowski, Paweł Bochniewicz, Kamil Dankowski czy Mateusz Wdowiak, poradziło sobie w Ekstraklasie.

Do listopada 2019 r. pracował Pan w Wiśle. Wciąż Pana interesuje, co się dzieje w krakowskim klubie?

To naturalne, że spoglądam na zespół, który jeszcze niedawno prowadziłem. Mój następcą ma swoją filozofię grania. Cieszę się z tego, że Wisła ma dobrą passę i trzymam kciuki za drużynę. Jeszcze długa droga do końca sezonu, ale mam nadzieję, że uda się utrzymać w Ekstraklasie. Zespół pokazał, że może wygrać z każdym. Trudno byłoby oglądać Ekstraklasę bez Wisły.

Rozmawiał **Andrzej Klemba** Łączy Nas Piłka



AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW OD KUCHNI

W czerwcu z piłkarskiej mapy Polski znikną stacjonarne Akademie Młodych Orłów. Decyzja ta jest ściśle związana z ograniczaniem kosztów w obliczu pandemii koronawirusa. AMO przestanie funkcjonować po 6 latach. W tym czasie w ramach projektu udało się wypracować wzorce, z których obecnie licznie czerpią m.in. szkółki przyjęte do Programu Certyfikacji. Większość z nich bazuje zresztą na programie szkolenia stworzonym w oparciu właśnie o program AMO.

Idea funkcjonowania Akademii Młodych Orłów, tak jak – mamy nadzieję – większości klubów, szkółek i akademii w Polsce, było dbanie o odpowiednią JAKOŚĆ SZKOLENIA, przy czym w kontekście AMO chodziło bardziej o doszkalanie młodych zawodników, którzy w swoich klubach nie zawsze mieli szansy na indywidualizację i wystarczająco częsty trening. W poniższym tekście wyjaśniamy, na czym to szkolenie się opierało.

INDYWIDUALIZACJA to jeden z 6 głównych filarów, które przyświecały szkoleniu w AMO. Małe grupy prowadzone przez kilku trenerów to gwarancja tego, że w treningu będzie zachowana szczegółowość na wysokim poziomie.

Ucząc dziecko, np. uderzenia piłki prostym podbiciem, trudno jest zwrócić uwagę na szczegóły w postaci odpowiedniego podtrzymywania piłki (ręka przeciwna do nogi uderzającej) i jej opuszczenia (bez podrzutu), ustawienia pochylonej sylwetki, ustawienia stopy (palce skierowane do ziemi), w przypadku kiedy na jednego trenera przypada 10 zawodników. A w procesie nauczania najważniejsze są właśnie detale, które budują właściwe nawyki techniczno-ruchowe, a w przyszłości odpowiednie automatyzmy i ekonomię działań.

Kolejnym niezwykle ważnym filarem szkolenia, na który zawsze zwracaliśmy baczną uwagę podczas cyklicznych szkoleń dla kadry szkoleniowej AMO, jest **KREATYWNOŚĆ**. Celem priorytetowym trenerów powinien być rozwój inteligencji młodych zawodników, nie tylko poprzez gry i ćwiczenia wymagające od nich samodzielnego myślenia, ale również poprzez zadawanie pytań i skłanianie dzieci do refleksji.

Oczywiście najlepszym środowiskiem do rozwoju inteligencji zawodnika są różnego typu gry, w których to sam piłkarz podejmuje decyzje. Czasem błędne, ale dzięki daniu szansy na samodzielną analizę sytuacji, a w razie potrzeby naprowadzeniu dziecka poprzez pytania, mamy pewność, że po zrozumieniu błędu dany element będzie w przyszłości wykonywany w sposób prawidłowy, szybki i automatyczny.

Nie jest tajemnicą, że współczesna piłka oprócz wymagań techniczno-taktycznych stawia przed zawodnikami olbrzymie wyzwania związane z intensywnością gry. Piłkarz musi być w stanie grać na „wysokich obrotach” przez cały mecz, nierzadko co trzy dni. Rolą trenerów dzieci i młodzieży jest jak najlepsze przygotowanie organizmu młodego zawodnika do tytanicznej pracy, jaka czeka go w dorosłej piłce. I tu z pomocą przychodzi nam filar **INTENSYWNOŚĆ**.



Jednym z priorytetów szkolenia w AMO była właśnie wysoka intensywność treningu i odpowiedni stosunek czasu pracy do przerw wypoczynkowych, dzięki czemu nie tylko zbliżamy nasz trening do warunków meczowych, ale także skutecznie rozwijamy zdolności motoryczne, które z kolei mają podstawowy wpływ na działanie techniczno-taktyczne zawodnika w trakcie gry. Doskonalać w treningu takie elementy, jak gra 1 x 1 (obrona i atak), podania – przyjęcia piłki, prowadzenie piłki czy jej uderzenia do bramki, jedną z głównych zasad jest unikanie kolejek i niekontrolowanych przestojów. Oczywiście zdarzają się momenty, gdy gra bądź ćwiczenie zostają zamrożone, by skorygować ewentualne błędy, ale generalnie trenerzy AMO stwarzali zawodnikom warunki do intensywnego wysiłku.

Następnym kluczowym filarem szkolenia jest **SZCZEGÓŁOWOŚĆ**, o której już wspomnieliśmy przy okazji indywidualizacji. Nie jest problemem przygotowanie i przeprowadzenie treningu piłkarskiego. Każdy może przecież skopiować z Internetu to, co robią trenerzy z największych akademii. Sztuką jest dobranie optymalnej liczby powtórzeń i właściwych punktów coachingowych oraz umiejętne nimi zarządzanie. Zupełnie innych bodźców i uwag od trenera będzie potrzebował Jaś, a innych Staś. Prawdziwą sztuką nie jest zorganizowanie wymuszonej gry, ale spowodowanie, że poprzez właściwe korekty i uwagi zawodnik po zajęciach będzie lepszy o umiejętności, które były celem danej jednostki treningowej.

Dlatego kluczowym zagadnieniem w kontekście szczegółowości treningu jest to, by jeszcze przed jego rozpoczęciem określić punkty coachingowe (najlepiej 1–2), które będziemy wypuklać. Jeżeli zawodnik w trakcie treningu dostanie od trenera 10 różnych wskazówek, nawet w 100% trafnych, to efekt będzie taki, że po jego zakończeniu piłkarz nie będzie pamiętał o żadnej z nich. Dlatego najważniejsze jest określenie 1–2 punktów, np. właściwe przyjęcie piłki – od rywala/na wolną przestrzeń), które przez cały trening będą podkreślane.

Kolejnym filarem szkolenia egzekwowanym przez trenerów AMO była **EDUKACJA** i wychowywanie młodych ludzi. To jasne, że tylko niewielki odsetek naszych podopiecznych będzie zawodowymi piłkarzami (dla przykładu w Borussia Dortmund proces szkolenia od żaka do profesjonalnej piłki pokonuje jedynie około 4% zawodników), ale każdy z nich



będzie miał swoje życie i rolę trenera jako wychowawcy jest przekazanie właściwych wartości, wiedzy i kultury pracy.

Warto także pamiętać, że piłka nożna stawia przed zawodnikami coraz wyższe wymagania pod względem intelektualnym. Rozumienie gry, opanowanie i realizacja taktyki nakreślonej przez szkoleniowców, świadomość na temat procesów treningowych i fizjologicznych zachodzących w naszym organizmie w wyniku wysiłku – to wyzwania, z którymi spotyka się dziś każdy piłkarz grający na wysokim poziomie. Nie ma możliwości, by zawodnik mający braki na tym polu mógł odnosić sukcesy. Nie ma też przypadku w tym, że coraz większa liczba zawodników posiada wyższe wykształcenie (np. Robert Lewandowski, Grzegorz Krychowiak), a w wielu innych dyscyplinach sportowych to wręcz standard. Dziś sport, a piłka nożna w szczególności, to nie tylko siła i szybkość. Dziś sport to myślenie, analiza i inteligencja. Dlatego też nastawianie się jedynie na rozwój techniczno-motoryczny naszych podopiecznych z pominięciem rozwoju mózgu znacznie minimalizuje ich szanse na osiągnięcie sukcesu w ukochanej dyscyplinie.

Ostatnim, być może najważniejszym filarem spajającym wszystkie pozostałe, jest **MENTALNOŚĆ**.

Jako trenerzy musimy zdawać sobie sprawę z faktu, że jesteśmy reżyserami środowiska, które tworzymy wokół siebie. Jeżeli na treningu nie zarażamy entuzjazmem i pasją, nasi zawodnicy nie będą pracować na 100%. Jeżeli jesteśmy agresywni, złośliwi czy naburmuszeni, nie liczymy na to, że dziecko będzie kreatywne i odważne w swoich poczynaniach. Przeciwnie, strach przed reakcją trenera nie pozwoli mu na pokazanie potencjału, jaki może w nim tkwić. Dlatego tak ważne jest, aby z dziećmi pracowali trenerzy pasjonaci, fachowcy i optymiści. Właśnie tacy odpowiadali za szkolenie w naszych akademiach.

Poniżej prezentujemy przykładowe konspekty treningowe, które stosowaliśmy w Akademiach Młodych Orłów. Pamiętajmy jednak, że ćwiczenia są jedynie środkiem do osiągnięcia celu, a istotą treningu są:

01	TEMAT ZAJĘĆ (Zawodnik wie, czego się uczy na treningu)
02	PUNKTY COACHINGOWE (1–2) (Zawodnik wie, co musi poprawić)
03	MENTALNOŚĆ TRENERA (Trener kreuje środowisko treningowe)





PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE

Temat	Doskonalenie gry 1 x 1 w ataku				
Mikrocykl	Tydzień II: Gra 1 x 1				
Kategoria	Orlik	Czas zajęć	90 min	Liczba zawodników	16

Część	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Zawodnicy ćwiczą w 2 kwadratach po 8 osób (2 kolory). Zadania do wykonania: 1. Czerwoni zadaniowo prowadzą piłkę, niebiescy poruszają się, wykonując ćwiczenia ogólnorozwojowe. 2. Zawodnicy niebiescy starają się zabrać piłkę czerwonym i uderzyć do bramki. Następnie wracają bez piłki, aby zabrać kolejną piłkę. Czerwoni po utracie piłki biorą nową z bramki i wracają do gry. 3. Zawodnicy kolorami ustawieni w 2 kwadratach. Niebiescy prowadzą piłki między sobą. Czerwoni pojedynczo wbiegają na 5 s w kwadrat niebieskich, aby zabrać piłkę i wrócić z nią do siebie. Zawodnik, który straci piłkę, daje partnerom opcję podań. Punkty coachingowe: • Przyspieszenie po zwodzie	2 x 2 min 2 x 2 min 2 x 2 min
		Gra 1 x 1 w wyznaczonych polach gry. Zadaniem zawodnika z piłką jest wygrać pojedynek i podać piłkę przez bramkę z pachotków do zawodnika tam ustawionego. Po 45 s zmiana obu zawodników biorących udział w grze. 45 s pracy/45 s odpoczynku. Zamiana par co 4 gry. Punkty coachingowe: • Przyspieszenie po zwodzie	20 min
		Gra 1 x 1 z uderzeniem piłki do bramki w parach. Podania piłki mogą być od zawodnika ustawionego w środku lub od zewnętrznego. Jeżeli nie ma gola, następuje zamiana ról w parze. Punkty coachingowe: • Przyspieszenie po zwodzie	20 min

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

Część	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra właściwa 7 x 7. Dwóch zawodników za polem gry wykonuje ćwiczenia techniczne wskazane przez trenera. Co 2 min zmiana po jednym zawodniku z drużyny. Punkty coachingowe: • Trener zachęca do odważnej gry 1 x 1	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Zabawa uspokajająca: „Dyrygent”. Omówienie zajęć (podsumowanie, pytania, samoocena)	5 min.

Temat	Doskonalenie gry 1 x 1 w obronie				
Mikrocykl	Tydzień II: Gra 1 x 1				
Kategoria	Orlik	Czas zajęć	90 min	Liczba zawodników	16

Część	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Zawodnicy ustawieni po 2 w grupach 4-osobowych. Wykonują ćwiczenia doskonalące grę 1 x 1 w obronie z zachowaniem właściwych zasad: 1. Doskok. 2. Hamowanie. 3. Przyjęcie właściwej pozycji. 4. Cofanie. 5. Atak na piłkę. Progresja ćwiczeń od łatwego (bez rywala) do gry z aktywnym rywalem. Punkty coachingowe: • Zasady gry 1 x 1 w obronie	20 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Gra 1 x 1 na 3 bramki. Co 45 s zmiana pary ćwiczących. Zawodnik mający za plecami 1 bramkę zawsze jest coachingowanym przez trenera obrońcą. Co 2 gry zamiana stron przez zawodników. Obserwowany obrońca, który straci mniej bramek, wygrywa. 45 s pracy/45 s odpoczynku Zamiana par co 4 gry. Punkty coachingowe: • Zasady gry 1 x 1 w obronie	20 min

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



Część	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Gra 1 × 2. Zadaniem zawodnika w środku jest przejęcie piłki. Gdy to się uda, obrońca stara się zdobyć gola, a goni go zawodnik, który straci piłkę.</p> <p>Modyfikacja: Dwóch zawodników goni obrońcę.</p> <p>Punkty coachingowe: • Zasady gry 1 × 1 w obronie</p>	25 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra właściwa 7 × 7. Dwóch zawodników za polem gry wykonuje ćwiczenia techniczne wskazane przez trenera. Co 2 min zmiana po 1 zawodniku z drużyny.</p> <p>Punkty coachingowe: • Trener zachęca do odważnej gry 1 × 1</p>	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Zabawa uspokajająca.</p> <p>Omówienie zajęć (podsumowanie, pytania, samoocena)</p>	5 min

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

Temat	Prowadzenie + przyjęcie piłki		
Mikrocykl	Tydzień I: Prowadzenie + przyjęcie		
Kategoria	Żak	Czas zajęć	75 min
		Liczba zawodników	16

Część	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>Zawodnicy dobrani w trójki. Celem są podania piłki przez zawodnika ustawionego w środku między zawodnikami zewnętrznymi. Zawodnik środkowy ustawia się w wolnej przestrzeni, tak aby nie przeszkadzał mu zawodnik z drugiej trójki. Po określonym czasie zamiana w środku.</p> <p>Progresja: Podanie do środkowego – „ściana” i dłuższe podanie na drugą stronę.</p> <p>Punkty coachingowe: • Jakość podań i przyjęcia piłki</p>	15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<p>Zawodnicy ćwiczą w 2 grupach na 2 potowach boiska. Czterech z każdej grupy ustawionych w narożnych kwadratach, czterech prowadzi piłki. Cel to podanie jej do zawodnika w kwadracie i zamiana miejsc.</p> <p>Progresja: • Zawodnik podający daje komunikat – czas (przyjęcie i zmiana) lub grać (podanie/ściana/podanie). • Zawodnik podający atakuje w kwadracie adresata w celu zabrania piłki.</p> <p>Punkty coachingowe: • Jakość podań i przyjęcia piłki</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>Gra 3 × 3 + 1N. Gra toczy się na 4 bramki. Gol zaliczony, gdy piłka zostanie rozegrana z zawodnikiem neutralnym.</p> <p>Modyfikacja: Gol po „ścianie” z neutralnym.</p> <p>Punkty coachingowe: • Jakość podań i przyjęcia piłki.</p> <p>Uwaga: Pamiętajmy o przerwach na uzupełnienie płynów i aktywną regenerację</p>	20 min

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



Część	Grafika	Opis	Czas
CZEŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra właściwa 7 × 7. Dwóch zawodników za polem gry wykonuje ćwiczenia techniczne wskazane przez trenera. Co 2 min zmiana po 1 zawodniku z drużyny.</p> <p>Punkty coachingowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trener zachęca do odważnej gry 1 × 1 	20 min
CZEŚĆ KOŃCOWA		<p>Zabawa uspokajająca.</p> <p>Omówienie zajęć (podsumowanie, pytania, samoocena)</p>	5 min

Temat	Prowadzenie + przyjęcie piłki				
Mikrocykl	Tydzień I: Prowadzenie + przyjęcie				
Kategoria	Żak	Czas zajęć	75 min	Liczba zawodników	16

Część	Grafika	Opis	Czas
CZEŚĆ WSTĘPNA I		<p>Półowa zawodników ustawiona na obwodzie koła, półowa w środku z piłkami. Zadaniem tych ze środka jest podać piłkę do zawodnika zewnętrznego i zamienić się z nim miejscami.</p> <p>Zadania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podanie i bieg za piłką – adresat przyjmuje piłkę kierunkowo obok podającego. • prowadzenie do zewnętrznego, 3 wymiany podań bez przyjęcia i zamiana miejsc • podrzucenie piłki na klatkę partnera, który przyjmuje piłkę i prowadzi do kolejnego zawodnika. <p>Punkty coachingowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jakość podania i przyjęcia piłki 	15 min

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



Część	Grafika	Opis	Czas
CZEŚĆ WSTĘPNA II		<p>Gra 5 × 3 + 1N ze zmianą przewag. Po wykonaniu piątego podania zawodnik podający biegnie na obwód drugiego koła. Obrońcy trzymają oznaczniki w dłoni, aby zmiany po przechwycie były płynne.</p> <p>Punkty coachingowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jakość podania i przyjęcia piłki 	15 min
CZEŚĆ GŁÓWNA I		<p>Gra 4 × 4. Punkt zaliczony za podanie przez bramkę do partnera. Za podanie od tyłu bramki trener przyznaje 2 pkt.</p> <p>Uwaga: Pamiętajmy o przerwach na uzupełnienie płynów i aktywną regenerację.</p> <p>Punkty coachingowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zasady gry 1 × 1 w obronie 	20 min
CZEŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra właściwa 7 × 7. Dwóch zawodników za polem gry wykonuje ćwiczenia techniczne wskazane przez trenera. Co 2 min zmiana po 1 zawodniku z drużyny.</p> <p>Punkty coachingowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trener zachęca do odważnej gry 1 × 1 	20 min
CZEŚĆ KOŃCOWA		<p>Zabawa uspokajająca</p> <p>Omówienie zajęć (podsumowanie, pytania, samoocena)</p>	5 min

Trenerze, skopiować trening, ćwiczenie czy grę potrafi każdy. Jednak tylko dobry trener za pomocą zaproponowanego ćwiczenia lub gry poprawi u zawodników zakładany element.

- Jak to osiągnąć?**
- Zawsze zwracaj uwagę na szczegóły.
 - Miej plan na trening i każde zadanie oraz wizję, co chcesz przez nie osiągnąć.
 - Pozytywnie stymuluj i zachęcaj zawodników do pracy. Pozytywny przekaz to zastrzyk energii dla zawodnika.

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

NAJWIĘKSZE POMORSKIE TALENTY

Na obiektach sportowych gminy Stężyca odbył się IV Turniej Talentów Mobilnej Akademii Młodych Orłów. W zawodach wzięło udział 204 dzieci z województwa pomorskiego.



Priorytetowym celem turnieju był monitoring i obserwacja zawodniczek i zawodników, którzy brali udział w szkoleniach Mobilnej AMO od grudnia do końca lutego. Młodzi piłkarze mieli okazję rywalizacji i konfrontacji swoich umiejętności z rówieśnikami z 97 klubów. Udział w Turnieju Talentów to wyróżnienie, które mobilizuje do ciężkiej i wytrwałej pracy podczas codziennych zajęć treningowych.

– Zawsze będę powtarzał, że najważniejsza praca jest wykonywana przez trenerów klubowych, którzy każdego dnia budują społecznie i piłkarsko tych młodych ludzi. Pracując przy projekcie Mobilnej AMO i przyjeżdżając do małych miejscowości, bardzo często na szkoleniach spotykamy trenerów-pasjonatów. Dajemy im do zrozumienia, że to właśnie ich praca na samym dole piramidy jest kluczowa. Obojętnie, czy pracują w dużej akademii, czy małym klubie,



klubie, opiekują się dziećmi, które mają marzenia. To właśnie my – trenerzy – odpowiadamy przed nimi swoim zaangażowaniem, przygotowaniem i intencjami – mówi koordynator Mobilnej AMO w województwie pomorskim, **Arkadiusz Janor**.

Podczas niedzielnych zmagania obecni byli wszyscy trenerzy kadr wojewódzkich chłopców i dziewcząt oraz dział skautingu piłki kobiecej PZPN. Rywalizację młodych adeptów obserwował również wiceprezes Pomorskiego ZPN, **prof. Andrzej Szwarz**, który był pod wrażeniem umiejętności zawodników wywodzących się w większości z małych i średnich klubów.

– Projekt Mobilnej AMO ma spory potencjał. Szkolenie trenerów, wykłady oraz treningi praktyczne są równie ważne jak realizacja drugiego filaru obserwacji wyróżniających się zawodników. Turniej Talentów to swoiste podsumowanie naszej pracy w „terenach”. Już rok temu podczas organizacji pierwszych zawodów mieliśmy poczucie, że impreza ta na stałe wkomponuje się w kalendarz rozgrywek Pomorskiego ZPN. Niemal stuprocentowa frekwencja, zaangażowanie trenerów klubowych oraz rodziców jest dla nas paliwem do pracy. Jednocześnie cały czas podkreślamy, że piłka ma młodym ludziom sprawiać radość i być ich pasją –

opowiada **Rafał Kaczmarczyk**, drugi, obok Janora, trener Mobilnej AMO na Pomorzu. – Nie ma chyba nic lepszego niż organizacja turnieju dla dzieci, w czasie którego widzimy uśmiech i zadowolenie młodych ludzi.

Zawody w Stężycy rozgrywane w kategoriach wiekowych U11 oraz U13 chłopców i dziewcząt. – Turniej Talentów udowodnił, że potencjał drzemący w dzieciach jest ogromny. Teraz kwestią priorytetową jest, aby cierpliwie stwarzać im jak najlepsze warunki do rozwoju – tłumaczy Janor i Kaczmarczyk. – Celem obserwacji jest polecanie wyróżniających się zawodników do kadr wojewódzkich. Grupa zawodników zapraszanych na Turniej Talentów Mobilnej AMO jest otwarta, a przed każdą edycją prowadzone są liczne obserwacje. Pamiętajmy, że mnóstwo zawodników grających zawodowo w piłkę w czasach młodości było w cieniu kolegów.

Zachęcamy do aktywnego uczestnictwa trenerów w szkoleniach Mobilnej AMO, jak również zaangażowanie swoich wyróżniających się zawodników i zawodniczek w trening oraz gry selekcyjne.

Arkadiusz Janor, Rafał Kaczmarczyk
Trenerzy Mobilnej Akademii Młodych Orłów

JAK UCZONO FUTBOLU: 90-LECIE POLSKIEJ SZKOŁY TRENERÓW

Na terenach obecnej Agrykoli w marcu 1930 r. wystartował pierwszy w historii polskiego futbolu kurs trenerski. Za późno, dziesięć lat po powstaniu PZPN, długo po pierwszym meczu reprezentacji, ale przy ogromnym zainteresowaniu. – Rola kursów, dziś może na ogół niedoceniana, zaznaczy się dopiero w pełni za lat kilka – pisał wówczas inżynier Jerzy Grabowski, jeden z wykładawców, świetny architekt i redaktor Przeglądu Sportowego. Warto poznać historię ludzi, którzy w tym wyjątkowym wydarzeniu równo 90 lat temu uczestniczyli.



W 1930 r. uruchomiono stałą linię telefoniczną łączącą Polskę z Nowym Jorkiem, z Gdyni do Stanów Zjednoczonych zaczął kursować pierwszy statek, do tego LOT uruchomił połączenie międzynarodowe. Nadal targany wewnętrznymi problemami kraj chciał otworzyć się na świat i to nie tylko w kwestiach gospodarczych czy komunikacyjnych. Swoje aspiracje miała również piłka nożna w Polsce, której reprezentacja prowadziła i ostatecznie zwyciężyła w Pucharze Europy Amatorów (z Węgrami, Austrią i Czechosłowacją).

Jednak w tym względzie Polacy byli daleko za krajami zachodniej, a nawet centralnej i południowej Europy. Pod

względem piłkarskim w porównaniu do rywali zza miedzy byli młodą reprezentacją, która zaliczyła jeden nieudany występ (0:5 z Węgrami) na międzynarodowej imprezie (10 1924). W Niemczech tamtejszy związek przeprowadził już badania antropologiczne u młodzieży, a kluby niedbające o wychowanie fizyczne młodzieży zostały pozbawiane prawa do posiadania zespołów juniorskich. W Austrii federacja lata temu wspomogła wiedeńskie Rapid i Hakoah sowing subwencją, by sprowadzić trenerów z Wielkiej Brytanii. Na Węgrzech kursy szkoleniowe rozpoczęto znacznie wcześniej i zachęcono Herberta Burgessa, byłego piłkarza obydwu klubów z Manchesteru, by po trenowaniu MTK Budapeszt zajął się kształceniem kolejnych pokoleń.



Zdjęcie 1 i 2. Sala wykładowa Szkoły Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej, kurs UEFA Pro 2020

W Polsce zagranicznych trenerów nie brakowało, zwłaszcza tych, którzy rozwinęli szkoły krakowską i lwowską, lecz z ich wiedzy nie korzystano niemal wcale. Jeszcze w Cracovii bardziej wyszły trzy fachowe lektury, który opisywały zagadnienia dotyczące sposobów gry, taktyki oraz treningu. Jednak, jak pisał w swojej książce Sportowe sprawy i sprawki Stanisław Mielech, były piłkarz „Pasów” oraz warszawskiej Legii, brakowało jakiegokolwiek kontynuacji. „Kandydatom na trenerów (...) należało zapewnić wykładawców na bardzo wysokim poziomie, a że takich nie było, więc Centralny Instytut Wychowania Fizycznego takiej specjalności nie prowadził. Można było temu zaradzić sprowadzając z zagranicy dobrego teoretyka i dodając trzech–czterech trenerów Polaków jako asystentów, którzy mogliby się przy nim wyszkolić i zostać samodzielnymi wykładawcami. Innym rozwiązaniem byłoby wysłanie kilku trenerów zdradzających zainteresowanie teorią piłki nożnej na naukę za granicą i po powrocie powierzenie im wykładów na kursach trenerskich”.

Ówczesny PZPN zadziałał z opóźnieniem, ale i wsparciem warszawskiego okręgu. Na konferencji w 1928 r. z udziałem przedstawicieli związku oraz Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego, dziennikarzy to właśnie Mielech wygłosił postulat, by rozpocząć szkolenie trenerów. Również on opisał strukturę pierwszego kursu: sam prowadził zajęcia z historii i organizacji piłkarstwa (5 godz.), wspomniany na wstępie Jerzy Grabowski zajął się przepisami gry w piłkę nożną (12 godz.), porucznik Suchorzewski – zaprawą i sportami pomocniczymi, doktor Szewczykowski – anatomią, fizjologią i higieną, Władysław Dubniak – masażem, a kapitan Szempliński – zasadami nauczania i organizacji zawodów. Jednak najważniejsze były wykłady trenera Józefa Meixnera, którego sprowadzono ze Szwajcarii, by uczył techniki i taktyki piłkarstwa. Ten przedmiot w kolejnych latach przejął po nim Józef Kałuża, legenda Cracovii i polskiego futbolu.

Kim był Meixner? Przedstawił się w „Przeglądzie Sportowym” po rozpoczęciu kursu. – Urodziłem się w Wiedniu w 1899 r. Od najmłodszej młodości marzyłem o grze w piłkę nożną. Wreszcie w roku 1912 marca moja się ziszczyła i zostałem przyjęty do Floridsdorfer A.C. Cztery lata od 1914 do 1923 – grywałem w F.A.C. na różnych pozycjach. Podczas jednej z wypraw piłkarskich mojej drużyny byłem w Krakowie. Tam po raz pierwszy zetknąłem się z Polakami – tłumaczył. Jednak po sprawdzeniu austriackich źródeł wiemy, że w barwach pierwszej drużyny F.A.C. zagrał tylko dwukrotnie, w meczach z Cracovią był wyłącznie rezerwowym. Po karierze został trenerem, po studiach na uniwersytecie wiedeńskim dostał pracę w Niemczech: najpierw w Saadbruecken, a potem w Magdeburgu. Do Polski przyjechał na miesiąc ze Szwajcarii, gdzie pełnił podobną funkcję. Przybył, by tylko dać przykład, wskazać kierunek. Ten drugi był najważniejszy.

Przedwojenny futbol przechodził stosunkowo powolną ewolucję, rozdzielał się na dwie szkoły. Zaczęto się od Wysp, gdzie w inny sposób grali Anglicy (bezpośrednio, siłowo) i Szkoci (krótkimi podaniami). Te style przeniosły się na Europę, odpowiednio na Węgry i do Austrii. Stamtąd różnymi ścieżkami po całym kontynencie. Przykładowo, do Krakowa trafili wyznawcy kombinacji podaniami, Frantisek Koželuch i Imre Pozsonyi, gdy w Lwowie wylądował praktyk, stawiający na rozwój fizyczny i dynamikę działań, Karl Fischer. Pozsonyi był Węgrem, lecz hotdował wiedeńskiej szkole, gdy Fischer, Austriak, aplikował w Pogoni treningi bardziej lekkoatletyczne i ogólnorozwojowe niż *stricte* piłkarskie. Inne kluby również szły w kierunku zatrudniania szkoleniowców zagranicznych, ale z każdym rokiem, po stworzeniu ligi polskiej, brakowało rodzimych trenerów. Do dziś na widniejącej grafice w sali wykładowej Szkoły Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej można sprawdzić (na głównym zdjęciu), że mistrzostwa kraju przed II wojną światową przypadły w udziale zagranicznym szkoleniowcom.

W pierwszym kursie organizowanym w Warszawie uczestniczyli głównie piłkarze. Marian Łańko grał w Cracovii, Legii oraz Polonii, Józef Stonecki odnosił sukcesy w barwach lwowskiej Pogoni, a Zygmunt Otto przez większość kariery związany był z ŁKS-em, również w roli trenera. Karol Hanke grał i w Łodzi, i we Lwowie, gdzie w latach 30. poprzedniego wieku prowadził Pogon. Ludwik Szabakiewicz zdobywał mistrzostwo kraju, grał w reprezentacji, lecz w czasie II wojny światowej zmarł w trakcie transportu kolejowego z Auschwitz do obozu w Natzweiler. Tadeusz Konkiewicz był obrońcą Garbarni Kraków, z którą w 1931 r. zdobył mistrzostwo kraju. Niebywała wydaje się historia Andrzeja Bujaka, który w latach czterech językami, grał w krakowskiej Wiśle, przeniósł się do pracy w CIWF w Warszawie, ale jeszcze w 1930 r. zastrzelił Leona Ziemińskiego, „broniąc honoru znieważonej żony”. Stracił stopień oficerski, cztery lata spędził w więzieniu i zmarł w 1940 r.

Najważniejszy był jednak Kałuża. Nie tylko absolwent tego kursu, wówczas także kierownik techniczny Legii, a w kolejnych latach – kapitan związkowy, czyli selekcjoner reprezentacji. Do lat 70. XX w. nikt nie był w stanie zrównać się jego osiągnięciom. Był to człowiek dumny, piłkarsko zainspirowany wiedeńskim stylem gry przez Richarda Singera, który trafił do jednego z krakowskich oddziałów wojskowych w 1910 r. Austriak grał na pozycji, którą później przejął Kałuża – środkowego napastnika w systemie 1–2–3–5. Jego styl gry oparty na kombinacyjnej wymianie podań stał się początkiem tego, co do dziś rozumie się jako „piłkę krakowską”.

Kałuża nie prowadził zajęć na pierwszym kursie, ale już w kolejnych zastąpił Meixnera. W tym samym roku żalił się, że przez brak wsparcia związkowego na szkolenie trenerów, on sam musiał gotować kursantom posiłki. „Zdając później na walnym zebraniu sprawozdanie z przebiegu tego kursu, skarżył się na braki organizacyjne i twierdził, iż »kurs ten odchorował« – pisał Mielech. Kałuża codziennie miał prowadzić po cztery godziny zajęć. – „Uczy w sposób poglądowy słuchaczy, jak powinien wyglądać trening piłkarzy taktycznie i technicznie” – czytamy w Przeglądzie Sportowym z kwietnia 1930 r. Tych kursów do końca lata było jeszcze kilka, w kolejnym również przyszły selekcjoner biało-czerwonych się tym zajmował.

W 1931 r. o specyfice pracy trenera w jednym z czołowych polskich klubów opowiadał na łamach Przeglądu Sportowego Zygmunt Otto, trener ŁKS-u. Jak wyglądały zajęcia? „Przewidują one przede wszystkim bieg rozgrzewający (1 koło), podawanie piłki po dwu, następnie trzech w kształcie trójkąta, drybling, główkowanie, gra w kole, prowadzenie piłki ze zmianami na pozycjach, stoping, strzelanie na bramkę”. „Chtopcy moi trenują dwa razy na tydzień”, ciągnie p. Otto. „Jeden trening jest zespołowy, drugi już bardziej indywidualny. Po każdym ćwiczeniu stojącym, dają trochę ćwiczeń biegowych, następnie trochę rugby i koszykówki dla rozruszania górnych mięśni. Niestety, nie zawsze można przeprowadzić prace w myśl pewnego planu. Starzy gracze często myślą, że nikt im już nic ciekawego nie powie, lekceważą sobie uczciwy i solidny trening ogólny, wymawiają się od obowiązkowych ćwiczeń biegowych i gimnastycznych, chętnie natomiast chcieliby mieć ciągle do czynienia z piłką” – czytamy w gazecie.

O te początki polskiej szkoły trenerów sami wykładowcy musieli walczyć. Mielech w książce wspominał, że dopiero w 1938 r. uregulowano problem trenerski, stopniując licencje. „PZPN pozostawił jako otwarty problem, kto ma szkolić trenerów piłkarskich: uczelnie powołane przez państwo do szkolenia trenerów i nauczycieli WF i posiadające na to odpowiedni budżet, czy sam PZPN, który nie posiadał budżetu na szkolenie i nie dysponował odpowiednimi wykładowcami. Nikt przed wojną nie pomyślał o tym, w CIWF powinien powstać wydział piłki nożnej, by ktoś czuwał nad przenoszeniem do Polski zdobytych teorii, wypróbowanych w innych krajach. W okresie międzywojennym niewiele ukazało się w Polsce oryginalnych prac teoretycznych. Nic więc dziwnego, że w dziedzinie taktyki pozostaliśmy w tyle za przodującymi w piłkarstwie krajami Europy – pisał w *Sportowych sprawach i sprawkach*.

Jeszcze bardziej zdecydowanie pisał o konieczności „Rozbudowy gmachu piłkarstwa polskiego” inżynier Jerzy Grabowski w Przeglądzie Sportowym w 1931 r. „Bez kursów instruktorskich naszemu footballowi grozi degeneracja i karlenie” – ostrzegał i dzielił się wrażeniami z początkowych szkoleń. „Skromne stosunkowo doświadczenia, dokonane na stukilkudziesięciu sportowcach dały wyniki wręcz rewelacyjne. Ich bodaj głównym tenorem jest: nasi

piłkarze wiedzą o sporcie futbolowym mniej niż mało. Prosta konsekwencją takiego stanu rzeczy jest błąkanie się samopas po rozległych, a wymagających nieomylnego kierownictwa dziedzinach techniki i taktyki gry, są herezje wygłaszane na temat przepisów, jest brak elementarnych znajomości higieny, podstaw racjonalnej zaprawy fizycznej, wykreślenie z zaprawy piłkarskiej programu lekkiej atletyki i gimnastyki stosowanej. Krótko mówiąc: można bez przesady zaryzykować twierdzenie, że poza paroma klubami czołowymi, polska piłka nożna puszczona była dotychczas absolutnie samopas, rosta na dziko, bez żadnej kultury” – zaznaczał. W kolejnym roku PZPN już miał zatrudnionych trenerów objazdowych, rozwijając ofertę kursów o Śląsk oraz Lwów.

„Mimo tych, tak bolesnych doświadczeń, podkreślić należy, że na obu kursach rzucał się w oczy moment, który pozwala ze spokojem patrzeć w przyszłość. Momentem była niezwykła pilność elewów, ich przykładanie się do nauki, niepowstrzymana chęć chłonięcia wiedzy i zapat z jakim ucześnieccali zarówno na zajęcia praktyczne, jak na lekcje teoretyczne. Jeśli chodzi o wykładowców, to talentem profesorskim pierwszej wody okazał się przede wszystkim Kałuża. Jego wykłady wręczone potem słuchaczom w formie drukowanego konspektu rozjaśniły wiele rzeczy w głowach wszystkich, którzy słuchali wieloletniego bohatera boisk polskich. Poza wielką wiedzą stary mistrz posiada jeszcze tak specjalny i rzadki niestety talent przelewania swych wiadomości w słuchaczy. Talent ten należy wyzyskać możliwie intensywnie, filtrując co lepszy materiał sportowy czy instruktorski przez kursy piłkarskie” – podkreślał. Zakończył wnioskiem, że efekt tych kursów przyjdzie za parę lat. Faktycznie, w Igrzyskach Olimpijskich w 1936 r. reprezentacja Polski zajęła czwarte miejsce. 2 lata później zagrała na Mistrzostwach Świata z Brazylią (5:6), prowadzona przez Kałużę i Aleksa Jamesa (Szkoła, który wspierał selekcjonera, w przeszłości grał w Arsenalu) na kilka dni przed wojną pokonała wreszcie reprezentację Węgier przy 20 tys. widzów w Warszawie (4:2, hat-trick Ernesta Wilimowskiego).

Oczywiście w tamtych latach wdrożenie nowoczesnej myśli taktycznej bywało utrudnione, choćby zatrudniony w latach 30. niemiecki trener Kurt Otto nie mógł przyswoić polskim piłkarzom systemu W-M, który został spopularyzowany po zmianie przepisu o spalonym w połowie lat 20. Ostatecznie polskie drużyny przystosowały się do niego dopiero po II wojnie światowej. Tej nie przeżył Kałuża, który zmarł w 1944 r. w Krakowie. Do końca życia był nauczycielem, a trenerem wyłącznie po kryjomu, by nie zostać skaperowanym przez nazistów. Im odmawiał objęcia roli sportführera w Generalnym Gubernatorstwie, a ponoć także objęcia funkcji selekcjonera ich reprezentacji kraju. Przepadł również jego dorobek, futbolowa spuścizna, czyli spisane przemyślenia o piłce nożnej, teoretyczne i praktyczne, zapewne pchające krajowy futbol w kierunku rozwoju szkoły wiedeńskiej, splotęły w Powstaniu Warszawskim.

Michał Zachodny Łączy Nas Piłka



ODTWÓRZ
WSPOMNIENIA

ŁączyNasPiłka.pl / Biblioteka

CAŁY FUTBOL W JEDNYM MIEJSCU

UEFA EURO 2016, POLSKA – PORTUGALIA 1:1 (K. 3:5)

SZKOLENIE MEDIALNE PODCZAS KURSU UEFA PRO

W dniach 11–12 lutego 2020 r. w ramach trwającego w Szkole Trenerów PZPN kursu UEFA Pro odbyło się szkolenie o roli i wpływie mediów tradycyjnych i społecznościowych na pracę trenera. Szkolenie przeprowadzili dziennikarze Łączy Nas Piłka pod przewodnictwem Janusza Basałaja, Dyrektora Departamentu Komunikacji i Mediów w PZPN.



O tym, jak media (w szczególności społecznościowe) stały się ważne w życiu każdego z nas, nie ma potrzeby już przypominać. Tym bardziej w pracy trenera, a już w szczególności z licencją UEFA Pro. To znak czasu i dlatego tej tematyki nie mogło zabraknąć podczas trwającego właśnie kolejnego, elitarnego kursu w Szkole Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej. Tym razem formuła szkolenia była rozszerzona w relacji do poprzednich kursów. Od samych kursantów płynął przekaz, że to ważne i ciekawe zagadnienie, dlatego chcieliby większego zakresu czasowego. Obecna formuła to warsztaty, a także rozmowy, a zatem kursanci brali w nim aktywny udział.

Dzień 1 – 11.02.2020 r.

Zajęcia rozpoczęły się o godz. 14:30. Kursanci zostali podzieleni na dwie grupy:

- Grupa I – szkolenie „Media tradycyjne i społecznościowe w pracy trenera UEFA Pro”, które poprowadził Michał Zachodny.
- Grupa II – wywiady „na ścianie” prowadzone przez Filipa Adamusa.

Grupa I

Podczas szkolenia prowadzonego w formie wykładu łączonego z dyskusją poruszonych zostało wiele tematów związanych z wpływem mediów na pracę trenera.

Jednym z celów szkolenia było uświadomienie trenerów o stereotypie trenera piłkarskiego i pokazanie, jak również poprzez współpracę z mediami go przelać. Stąd prowadzący wraz z uczestnikami szkolenia starali się określić składowe budujące ich wizerunek. Padły m.in. takie określenia: wiarygodność, współpraca, wartości, słowa, postawa, pracowitość, słownictwo, decyzje, komunikacja, ubiór, przekaz, ogłada, styl gry oraz oczywiście wyniki.

Kolejnym punktem była próba znalezienia odpowiedzi na pytanie: kto i co kreuje wizerunek trenera? Wspólnie określono, że jest to bardzo obszerna grupa i różne czynniki: eksperci, kibice, media społecznościowe, zwolennicy, dziennikarze, sam trener, hejterzy, osoby spoza środowiska i również oczywiście wyniki.

Bardzo ciekawą a równocześnie istotną informację podał Michał Zachodny. Podczas szkolenia medialnego przeprowadzonego w trakcie zgrupowania Talent PRO okazało się, że 100% uczestniczących w nim zawodników korzysta z Instagrama. W przypadku jednej grupy trenerów biorących udział w kursie UEFA PRO sytuacja wyglądała tak, że mniej niż połowa miała konto na Facebooku, tylko dwóch na Instagramie i dwóch na Twitterze. Dyskusja na przykładach podążała w kierunku znaczenia obserwacji mediów społecznościowych zawodników. Niekoniecznie musi to robić osobiście trener, ale dobrze, aby miał taką osobę, która może to kontrolować. Zachowanie zawodników w mediach społecznościowych również może wpływać na wizerunek trenera.



Następnie uczestnicy dzielili się swoimi doświadczeniami związanymi z budowaniem swojej wiarygodności, jako trenerów. Poruszone zostały kwestie relacji z kibicami, spotkań i rozmów. Przytoczony został przykład reprezentacji Islandii, kiedy jeszcze była na ok. 100 miejscu w rankingu FIFA. Nikt się nią nie interesował, nie miała kibiców, więc jeden z trenerów reprezentacji postanowił zaprosić kilku kibiców do baru przed meczem i pokazać im analizę przedmeczową. Od tego momentu stało się to tradycją, robił tak przed każdym meczem, czym zbudował zwartą grupę wiernych fanów, która stale rośnie.

W dalszej części szkolenia poruszona została kwestia prezentacji trenera, a także tego, co składa się na jego wiarygodność, czyli np. odpowiednia postawa ciała, umiejętność koncentrowania uwagi na sobie, naturalna gestykulacja i mowa ciała, spójność komunikatów werbalnych i niwerbalnych, właściwy ubiór i higiena (widz zawsze zwraca uwagę na garderobę), dostosowany język wypowiedzi, a także zgoda ze swoją osobowością.

Zastanawiano się również nad tym, ile trener może zdradzić, a ile chciałby, jeśli chodzi o kulisy swojej pracy zawodowej – oczywiście prezentowane były przykłady zarówno z polskiego, jak i zagranicznego podwórka.

Mocno zaakcentowana została tematyka autoryzacji wypowiedzi i kwestii ich wiarygodności. Zwrócono uwagę, że autoryzacja wypowiedzi to dbanie o wiarygodność i spójność przekazu. Wytłumaczono zasady, które obowiązują dziennikarzy, ale przy zastrzeżeniu, że zbyt duża ingerencja

trenera w autoryzowaną rozmowę również może wpłynąć na jego postrzeganie.

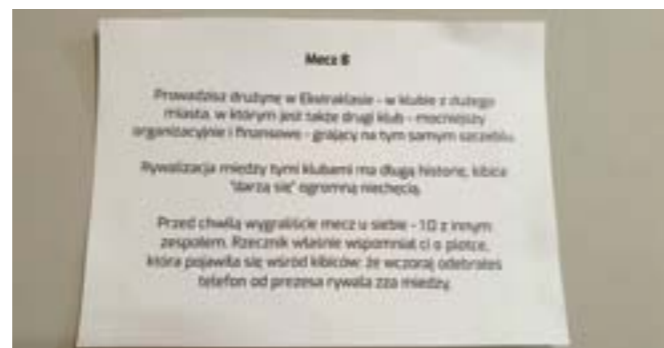
Kolejny aspekt szkolenia, który został poruszony, to trener w mediach w roli eksperta lub komentatora. Jest to oczywistość, ale zaznaczono, że kluczowa w tej sytuacji jest wiedza na temat omawianego wydarzenia. Kolejne ważne aspekty to siła własnego zdania (np. uważam, że...), przygotowanie do oceny (krytyka pozytywna i negatywna), a także jakość wypowiedzi. Poruszone zostały również aspekty „techniczne”, jak np. to, co „lubi” kamera, czyli naturalny uśmiech, spoglądanie na rozmówców, jednocześnie ignorując kamerę, utrzymywanie stabilnej pozycji, dobre przygotowanie. Przekazane zostały konkretne wskazówki związane z zachowaniem w studiu, jak np.:

- umiejętność słuchania pytań i wniosków wyciąganych przez pytających bądź inne osoby w studiu (zasada SŁUCHASZ = NIE POWTARZASZ);
- zwięzłość i konkretność wypowiedzi z akcentowaniem własnego doświadczenia, które jest atutem;
- niesygnalizowanie braku chęci do poruszania trudnego tematu – skupienie i powaga są oznaką pewności siebie;
- kontrola emocji, czyli m.in. nieokazywanie niechęci do innych osób w studiu;
- umiejętność przyznania się do błędów.

Końcowa część szkolenia dotyczyła mediów społecznościowych w pracy trenera (pod kątem pozyskiwania wiedzy, jak również sprawowania kontroli). Przytoczone zostały również argumenty za tym, aby być obecnym w mediach społecznościowych, jak również przeciwko temu.

ZA	PRZECIWI
<ul style="list-style-type: none"> • źródło wiedzy/informacji/inspiracji • tworzenie własnego przekazu • kontakt ze światem (nawiązywanie relacji, obserwacja) • obecność w danej społeczności i świadomości (np. w sytuacji braku pracy) 	<ul style="list-style-type: none"> • nadmiar, brak kontroli informacji • odkrywanie kart/siebie • hejt ze strony użytkowników • częste nieporozumienia



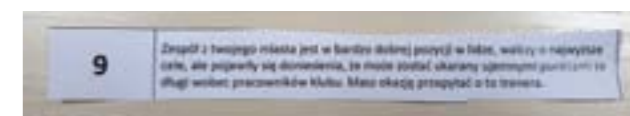


Grupa II

Każdy uczestnik szkolenia losował kartkę ze scenariuszem meczu lub sytuacji. Następnie przy ścianie udzielał wywiadu, który był nagrywany. Filip Adamus odgrywał role różnych typów dziennikarzy: początkującego, nieprzygotowanego lub z dużym stażem. Po każdej rozmowie cała grupa omawiała daną scenkę.

Po 90 min zajęć (i 30 min przerwie) grupy zamieniły się miejscami. Pierwszy dzień szkolenia zakończył się o godz. 18:45 krótkim podsumowaniem.

Dzień 2 – 12.02.2020 r.



Zajęcia rozpoczęły się o godz. 8:30 dla wszystkich kursantów razem. Tematem była konferencja prasowa, a pierwszą część szkolenia poprowadził Janusz Basałaj.

„Mecz nie kończy się po 90 minutach. Jest jeszcze konferencja prasowa...”

JOSE MOURINHO

Zaprezentowanych zostało kilka przykładów konferencji prasowych na wideo, jak sprawdzili się m.in. Giovanni Trapattoni, Rafał Ulatowski, Robert Maaskant, Michał Probiez, Czesław Michniewicz.

Janusz Basałaj (podobnie jak w dniu wcześniejszym) zajął się również tematem wizerunku trenera. Podzielił się swoimi przemyśleniami, przytoczył kilka cytatów związanych z tematem wykładu. Nakreślił rys typowego dziennikarza, a także porównał media tradycyjne z mediami elektronicznymi.

Ważną kwestią były zasady komunikacji: jak przygotować treść wypowiedzi, a także jak budować relację z mediami. Wyjaśnił, dlaczego warto rozmawiać z mediami i jak się zachowywać, gdy zadzwoni dziennikarz.

„Bezpośredni kontakt kluczem do dobrych relacji.”

Prowadzący wskazał również, jak się przygotować do wywiadu i jak nim zarządzać, czyli podstawowe wytyczne, aby udzielić skutecznego wywiadu. Uczulił na sztuczki stosowane przez dziennikarzy oraz podpowiedział, jak odpowiadać na trudne pytania. Kilka przykładowych wskazówek:

- Negatywne rzeczy zmienić w pozytywne.
- Pokaż, że wiesz, co mówisz.
- Powtarzaj swoje kluczowe przesłania.
- Ćwicz, ćwicz, ćwicz...

Uczestnikom zostało przedstawione porównanie świata trenera ze światem mediów. Poznali również typowe mechanizmy obronne, a także źródła, skąd dziennikarz czerpie informacje.

Po przerwie zainscenizowana została konferencja prasowa. Była nagrywana, uczestnicy szkolenia otrzymali (losowali) scenariusze danej sytuacji. Każdy musiał wystąpić przed kamerą i „dziennikarzami”, których role zagrali Dariusz Pasieka, Michał Zachodny oraz pozostali kursanci.

Szkolenie zakończyło się o godz. 13:15.

Po przerwie obiadowej Filip Adamus podsumował przeprowadzone poprzedniego dnia wywiady „na ścianie”, a Janusz Basałaj konferencję prasową.

Całość zakończyła się o godz. 18:15.



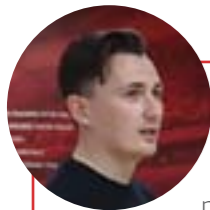
Dariusz Pasięka

Dyrektor Szkoły Trenerów PZPN

Szkolenie medialne dla kursantów UEFA Pro ma pozwolić przygotować ich do realiów panujących na poziomie profesjonalnym. Jako wykładowcy i osoby odpowiedzialne za Szkołę Trenerów PZPN obserwujemy, czego szkoleniowców pracujących na najwyższym poziomie potrzebuje w różnych aspektach – taktyki, psychologii, zarządzania i wielu innych. Tym razem przyszedł czas na media. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że w ostatnich latach rozwinęły się one bardzo mocno. Trudno więc, by taka tematyka nie pojawiła się na naszym kursie. Obecnie wszystkie mecze ekstraklasy, a także wiele I ligi, są transmitowane na żywo. Mamy do czynienia z mnóstwem konferencji prasowych, wywiadów.

Uważamy, że trenerzy, którzy wychodzą z naszej szkoły z uprawnieniami do pracy na tym poziomie, muszą być na to przygotowani. Oczywiście, podczas jednych warsztatów nie nauczymy ich wszystkiego, bo to zbyt szerokie zagadnienie, ale możemy przekazać podstawy. Szkoleniowcy powinni być świadomi, gdzie mogą czytać na nich pułapki i jak ich unikać. Z drugiej strony trenerzy wiedzący, jak działają media, mogą wykorzystać je na swoją korzyść, w aspekcie komunikacji. Do tego niezbędna jest świadomość na jak najwyższym poziomie.

Myszę, że prowadzący te warsztaty mają duże doświadczenie w pracy z trenerami, choć z tej drugiej strony. Dzięki temu mogą pomóc szkoleniowcom, przekazując im wiedzę na temat funkcjonowania mediów. Dlatego też można z nich wynieść naprawdę dużo pożytecznej wiedzy, także o sobie samym. Trzeba się odpowiednio komunikować, bo jedna wpadka może zaszufladkować trenera, przykleić mu etykietę, której będzie się bardzo trudno pozbyć. Dotyczy to zwłaszcza przekazów „na żywo”, bo ich nie da się pociąć i posklejać. Komunikacja „live” jest więc dużą sztuką, którą trenerzy powinni posiadać. Kibice, zawodnicy i zarząd klubu śledzą takie rzeczy i potrafią wyciągać wnioski, a trzeba pamiętać, że media często podkreślają wpadki, bo z tego w dużej mierze żyją. Warto więc wiedzieć jak najwięcej na ten temat.



Michał Zachodny

Dziennikarz, Łączy Nas Piłka

Kluczowe dla nas jest, by z roku na rok, z każdym kolejnym kursem, rozwijać to, co przekazujemy trenerom-kursantom. Po każdym szkoleniu otrzymywaliśmy odpowiedź zwrotną, jak oni sami je odebrali. Sygnały były pozytywne, ale wiemy, że pojawiał się też pewien niedosyt. Postanowiliśmy rozszerzyć szkolenie o media społecznościowe, wszechobecne na każdym poziomie piłkarskim. Najbardziej zależało nam na tym, by były to warsztaty, czyli dzielenie się opinią, doświadczeniami, a nie tylko punktowanie konkretnych zachowań. Im więcej pojawia się dyskusji, tym więcej jest kreatywnego myślenia, a co za tym idzie, więcej ciekawych wniosków.

Naszym celem, jako prowadzących warsztaty, nigdy nie było, nie jest i nie będzie narzucanie działania w jeden określony sposób. Każdy trener to inna osobowość, inny sposób zachowania, inne wartości, inny pomysł na futbol. Dlatego chcielibyśmy, by każdy sam znalazł drogę komunikacji z mediami. My możemy tylko wskazać jakieś kierunki. Nie zależy nam na przekazaniu suchych, gotowych rozwiązań, a raczej na zainspirowaniu trenerów do przemyśleń.



Filip Adamus

Dziennikarz, Łączy Nas Piłka

Naszym celem było pokazanie trenerom biorącym udział w kursie UEFA Pro sytuacji trudnych, wręcz ekstremalnych, do których dochodzi niezwykle rzadko. Chodzi o momenty, w których trenerzy spotykają dziennikarzy albo doskonale, albo bardzo słabo przygotowanych, w różnych okolicznościach. Braliśmy też pod uwagę trudne momenty w życiu drużyny, które mogą ujrzyć światło dzienne. Opieraliśmy się na historiach, które kiedyś wydarzyły się w polskim futbolu, do których można w ciekawy sposób odnieść się edukacyjnie.

Bardzo budujące jest to, jak aktywnie w tych zajęciach biorą udział kursanci. Mogą poznać funkcjonowanie mediów z różnych stron i chętnie to robią. Dzięki temu zyskują też świadomość, do jak wielu osób docierają przekazy medialne i jak wiele rzeczy trzeba brać pod uwagę. Trenerzy dostrzegają, jak bardzo trzeba kontrolować swoje zachowania, by nikogo nie urazić, bo o to jest bardzo łatwo. Jednym z kursantów był Łukasz Surma, pracujący w telewizji. Zwrócił uwagę na to, że dla wielu trenerów komunikacja medialna jest czymś w rodzaju teatru. I o tym należy pamiętać.



Marek Gołębiowski

Trener, uczestnik kursu UEFA Pro

Tego typu zajęcia uważam za bardzo potrzebne w dalszej pracy trenerskiej. Uczą one trudnej sztuki obcowania z mediami. Dzięki nim można dowiedzieć się, w jaki sposób należy się z nimi komunikować, pracując w profesjonalnym klubie. To bardzo ważny aspekt w pracy każdego trenera. Z tego szkolenia można wynieść naprawdę wiele przydatnych wskazówek. Można dzięki nim uniknąć wielu trudnych sytuacji.



Michał Pułkowski

Trener, uczestnik kursu UEFA Pro

Dzięki temu szkoleniu mogliśmy zwrócić uwagę na to, że nasza praca w charakterze trenera nie ogranicza się wyłącznie do tego, co dzieje się na boisku. To nie tylko ustalanie taktyki. Bardzo ważną częścią pracy szkoleniowej jest odpowiednia komunikacja z mediami. Zachowanie na konferencjach prasowych czy podczas wywiadów jest bardzo szczegółowo analizowane. Dzięki tym zajęciom poznaliśmy mechanizmy funkcjonowania mediów „od kuchni”. Wiemy, jakie pułapki na nas czekają i jak sprytni mogą być dziennikarze. Mamy teraz świadomość, jak z takich sytuacji wybrnąć, jak nie dać się sprowokować. Trzeba pamiętać, że każda wypowiedź wpływa na nasz wizerunek. Nie można tego zlekceważyć.



Szymon Grabowski

Trener, uczestnik kursu UEFA Pro

Warsztaty te są dla mnie bardzo ciekawym doświadczeniem. Media w dzisiejszych czasach są wszechobecne i ważne jest, by potrafić się w nich „sprzedać”. Dla młodego trenera takie szkolenie jest świetną lekcją. Osobiście wyniosłem z niego sporo przemyśleń, nie tylko dotyczących tradycyjnych mediów, ale też codziennych narzędzi, takich jak Facebook, Instagram czy Twitter. Warsztaty otworzyły mi oczy na wiele aspektów, na które wcześniej nie zwracałem wielkiej uwagi. Dzięki temu wiem, co może mi pomóc, a co zaszkodzić. Z mediami społecznościami trzeba postępować bardzo ostrożnie. Świetnym pomysłem była forma warsztatowa. Pozwala ona kursantom na zaprezentowanie się takimi, jakimi są realnie, na co dzień.

Marcin Papierz Asystent Trenera



PRZYGOTOWANIA

REPREZENTACJI POLSKI KOBIEC U17

WALKI O AWANS NA FINAŁY MISTRZOSTW EUROPY



Reprezentacja Polski kobiet U17, prowadzona przez trenera Marcina Kasprowicza, miała duże szanse na awans do mistrzostw Europy 2020. Elite Round i finały EURO, które miały odbyć się w maju w Szwecji, nie zostały co prawda odwołane, lecz przełożone w związku z obecną sytuacją na świecie. Na razie nie wiadomo na kiedy. – Na listopad zaplanowano mistrzostwa świata U17 w Indiach. Jeśli nie będzie mistrzostw Europy, to zagrożony jest młodzieżowy mundial, na którym bardzo zależy FIFA. Dlatego też póki co wszystko jest wstrzymane – tłumaczy taki stan rzeczy trener Kasprowicz.

Podczas zgrupowania przeprowadzono w Regionalnym Ośrodku Badań i Rozwoju przy Akademii Wychowania Fizycznego wiele testów wydolnościowych i biomechanicznych 22 zawodniczkom, by określić potencjał wyjściowy i możliwości na początku okresu przygotowawczego.

Określenie parametrów wydolnościowych (prędkości progowe, tętna progowe), testy szybkości, skoczności, równowagi, stabilności, jak również testy siły mięśni zginaczy i prostowników kończyn dolnych posłużyły do zoptymalizowania procesu szkoleniowego oraz prewencji urazowości każdej z zawodniczek.

Silnie obsadzony turniej Mima CUP w San Pedro del Pinatar (Hiszpania)

Dzięki bardzo dobrym kontaktom i staraniom PZPN reprezentacja Polski kobiet do lat 17 udała się do Hiszpanii w dniach 7–16 lutego 2020 r. na silnie obsadzony turniej międzynarodowy.

W fazie grupowej reprezentacja Polski zmierzyła się ze Szkotką i Szwecją.

Na inaugurację turnieju Polki po wyrównanym meczu zremisowały ze Szkotkami 1:1. Bramkę dla Polek strzeliła kapitan Wiktoria Kiszkiś po podaniu od Nadii Krezyman.

W drugim meczu decydującym o pozycji w grupie reprezentacja pokonała tegoroczne gospodynie finałów ME WU17 Szwedki 2:0. Strzelczyniami bramek zostały Aleksandra Posiewka i Julia Olkiewicz. Mecz toczony był w szybkim tempie, a Polki udowodniły swoją wyższość. Zwycięstwo dało 1. miejsce w grupie i możliwość rozegrania trzech meczów z bardzo silnymi rywalami.

Mecz finałowy stał na bardzo wysokim poziomie, gdzie reprezentacja Polski i Belgii zagrały ofensywny i skuteczny futbol. Po emocjonującym spotkaniu i bramkach Nadii Krezyman i Natalii Wróbel reprezentacja Polski kobiet do lat 17 pokonała reprezentację Belgii 2:1 i wzniosła do góry mistrzowski puchar.

Aspekty szkoleniowe

- Doskonalenie organizacji gry w obronie oraz fazy przejściowej z O–A.
- Doskonalenie organizacji gry w ataku (szybkim, pozycyjnym) oraz fazy przejściowej A–O.
- Doskonalenie SFG w obronie i ataku.

Marcin Kasprowicz, selekcjoner:

Był to bardzo pożyteczny turniej w aspekcie szkoleniowym ze względu na możliwość rozegrania trzech meczów z bardzo silnymi rywalami.



Grafika 1. Klasyfikacja końcowa



Skład zespołu:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. Natalia Wróbel | AZS UJ Kraków |
| 2. Zuzanna Maronde | AZS UW Warszawa |
| 3. Karolina Czyż | BTS Rekord Bielsko-Biała |
| 4. Martyna Cygan | BTS Rekord Bielsko-Biała |
| 5. Natalia Majewska | BTS Rekord Bielsko-Biała |
| 6. Milena Kazanowska | GKS Górnik Łęczna |
| 7. Aleksandra Dudziak | KKPK Medyk Konin |
| 8. Aleksandra Posiewka | KKPK Medyk Konin |
| 9. Oliwia Kryśman | KS AZS Wrocław |
| 10. Katja Skupień | KS SWD Wodzisław Śląski |
| 11. Wiktoria Malinowska | MUKS Praga Warszawa |
| 12. Weronika Kaczor | UKS SMS Łódź |
| 13. Małgorzata Lichwa | UKS SMS Łódź |
| 14. Oliwia Macała | UKS SMS Łódź |
| 15. Nadia Krezyman | UKS SMS Łódź |
| 16. Julia Olkiewicz | UKS SMS Łódź |
| 17. Gabriela Kędzia | Stomilanki Olsztyn |
| 18. Patrycja Kozarzewska | UKS Żąbkowia Żąbki |
| 19. Aleksandra Cygan | Staszówka Jelna |
| 20. Wiktoria Kiszkiś | West Ham United |
| 21. Wiktoria Fronc | West Ham United |
| 22. Formela Julia | AP LG Gdańsk |

Sztab szkoleniowy:

FUNKCJA	IMIĘ I NAZWISKO
I trener	Marcin Kasprowicz
Asystent trenera	Natasza Górnicka
Asystent trenera/analityk	Gerard Juszcak
Trener bramkarek	Marcin Chmura
Fizjoterapeuta	Julia Burda-Sikora
Kierownik	Maciej Szczodrowski
Lekarz	Mateusz Jóźwik
Nauczyciel	Magda Konieczna



PRZYKŁADOWY TRENING
Doskonalenie gry w obronie w systemie 1-4-1-4-1

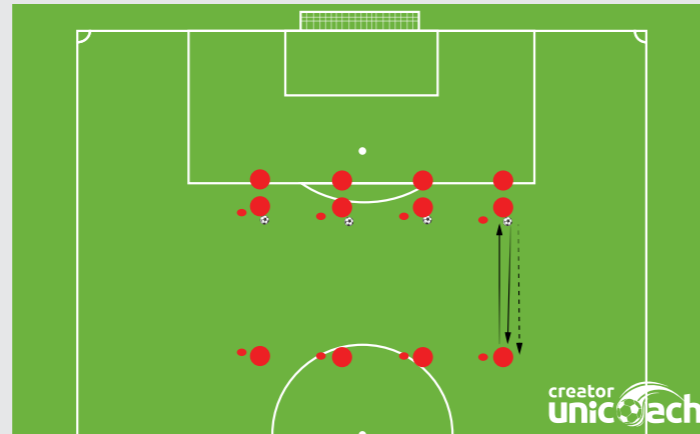
Gdańsk, 7 lutego 2020 r.
 Godz. 18.00-19.15

Rozgrzewka 1 – 10 min
 Część motoryczna

Organizacja:
 Pole gry jak na grafice.

Przebieg:
 Ćwiczenia w trójkach z piłką.

Akcent:
 • Moc,
 • Szybkość.



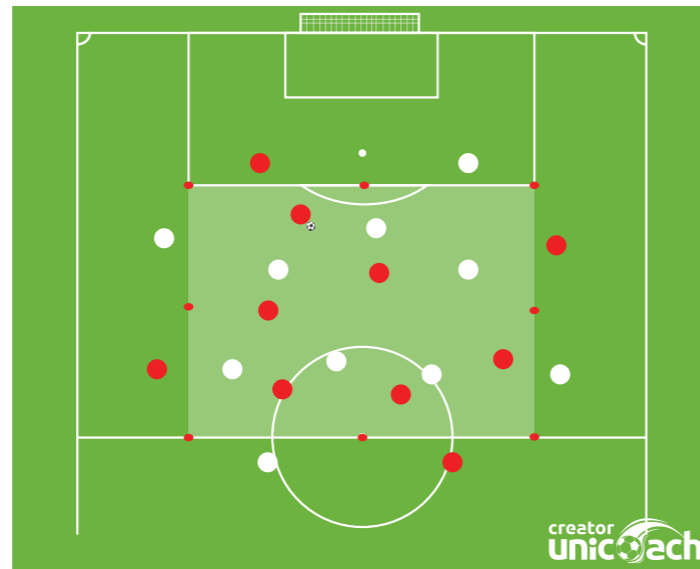
Rozgrzewka 2 – 10 min
 6 × 6 + 4 (Gra 4 strony świata)

Organizacja:
 Pole gry: 30 × 30 m.

Przebieg:
 W środku pola odbywa się gra 6 × 6 z zawodniczkami na zewnątrz (bandy). Celem gry jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce i przenoszenie ciężaru gry na „cztery strony świata”.

Modyfikacja:
 Rotacja na bandach.

Punkty szkoleniowe:
 • pierwszy kontakt z piłką, przyjęcie kierunkowe,
 • pozycja otwarta,
 • szukanie linii podania,
 • kreatywność w grze,
 • szukanie wolnych przestrzeni.

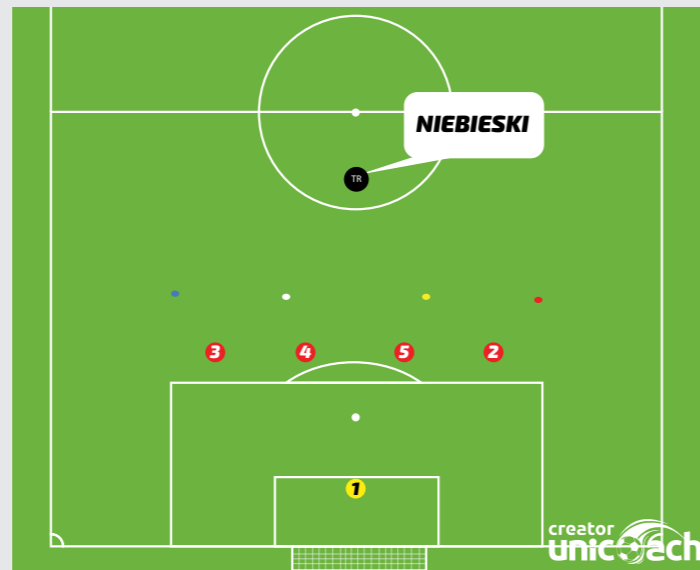


Część główna 1-25 min
 Doskonalenie gry w obronie w formacjach

Organizacja:
 Pole gry jak na grafice.

Przebieg:
 Trener wskazuje poprzez określenie cyfrą lub kolorem aktywność zawodniczki we właściwej strefie w doskoku do wybranego stożka. Pozostałe zawodniczki przesuwają się, tworząc asekurację w przesunięciu lub tworzeniu trójkąta asekuracyjnego.

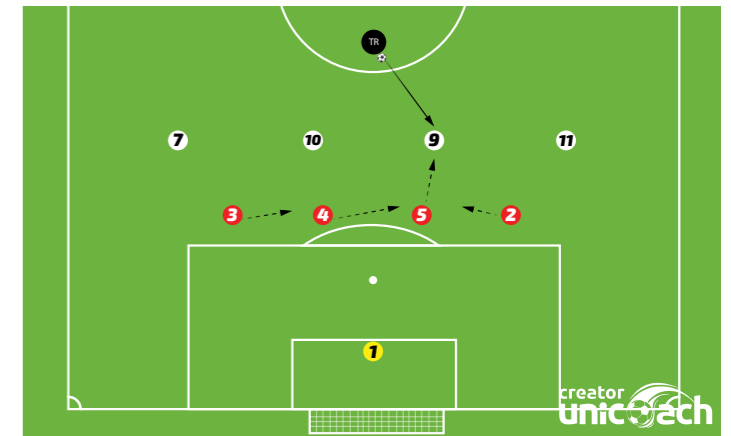
Punkty szkoleniowe:
 • aktywna obrona,
 • doskoki z właściwą pozycją,
 • asekuracja.



Organizacja:
 Pole gry jak na grafice.

Przebieg:
 Po podaniu od trenera do zawodniczki (7, 10, 9, 11) doskok obrończyni, pozostałe asekuracja w trójkącie.

Punkty szkoleniowe:
 • aktywna obrona,
 • doskoki z właściwą pozycją,
 • asekuracja.



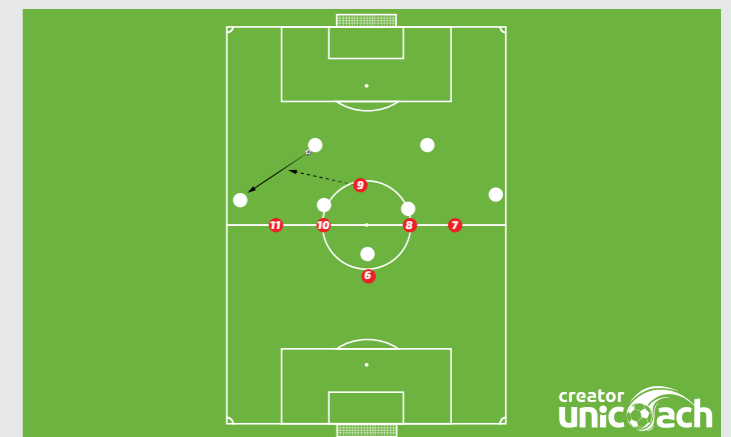
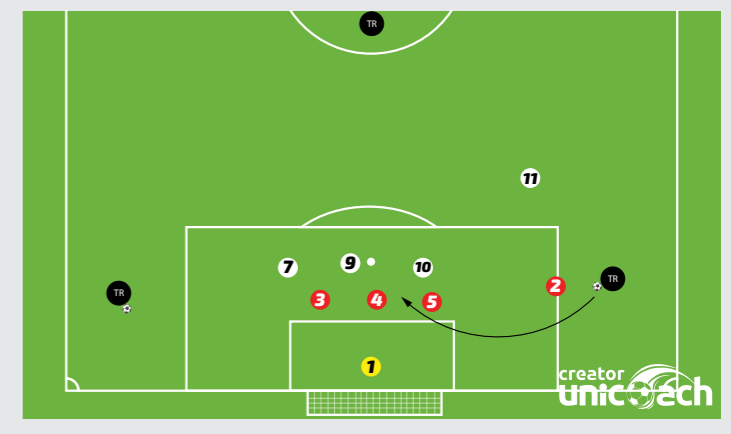
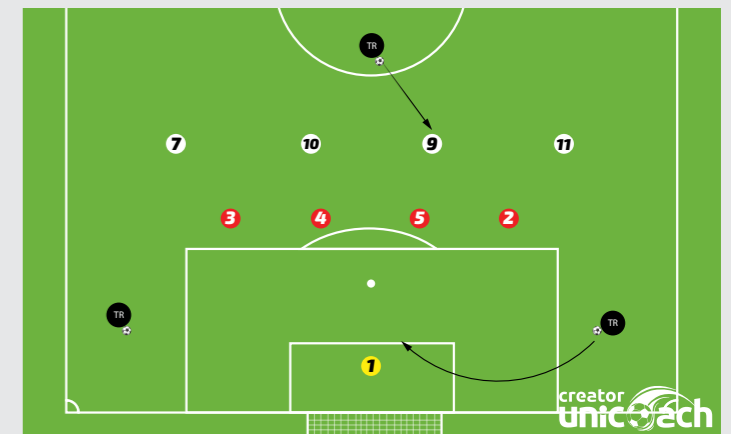
Organizacja:
 Pole gry jak na grafikach.

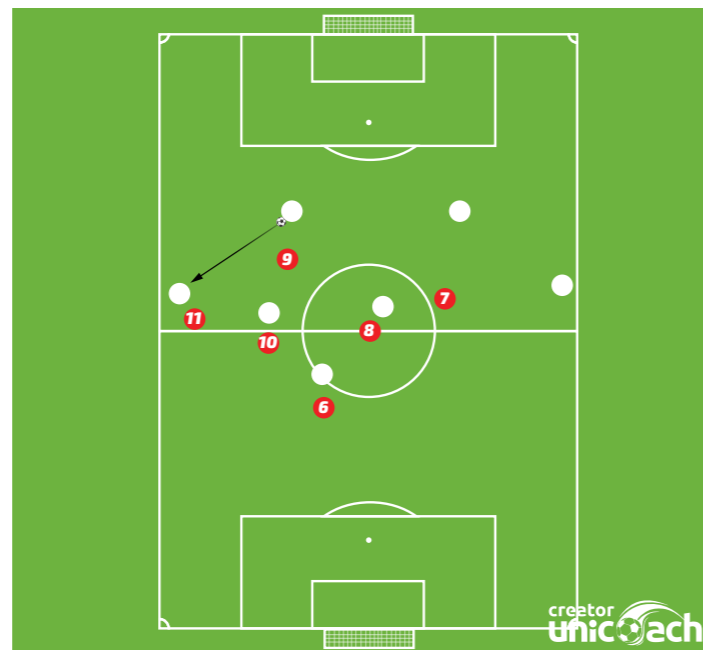
Przebieg:
 Po podaniu od trenera doskok obrończyni, pozostałe zawodniczki asekuracja w trójkącie. Dośrodkowanie od trenera w pole karne i w tym momencie krzyce każda swoją.

Punkty szkoleniowe:
 • aktywna obrona,
 • doskoki z właściwą pozycją,
 • asekuracja,
 • krzyce w polu karnym każda swoją.

Modyfikacja:
 Gra z odbiorem piłki i podaniem do trenera.

Część główna 1-25 min
 Doskonalenie gry w obronie w formacjach





Organizacja:
Pole gry jak na grafikach.

Przebieg:
Po podaniu od trenera fragment pozorowanej gry. Praca 9 zamykającej linię podań, pełen doskok presja z podwojeniem.

- Punkty szkoleniowe:
- ścieżki ruchu w obronie,
 - doskoki z właściwą pozycją,
 - asekuracja,
 - krycie w polu karnym każda swoją,
 - zamykanie linii podań.

Modyfikacje:
• gra z odbiorem piłki i podaniem do trenera,
• gra z odbiorem piłki i finalizacją.

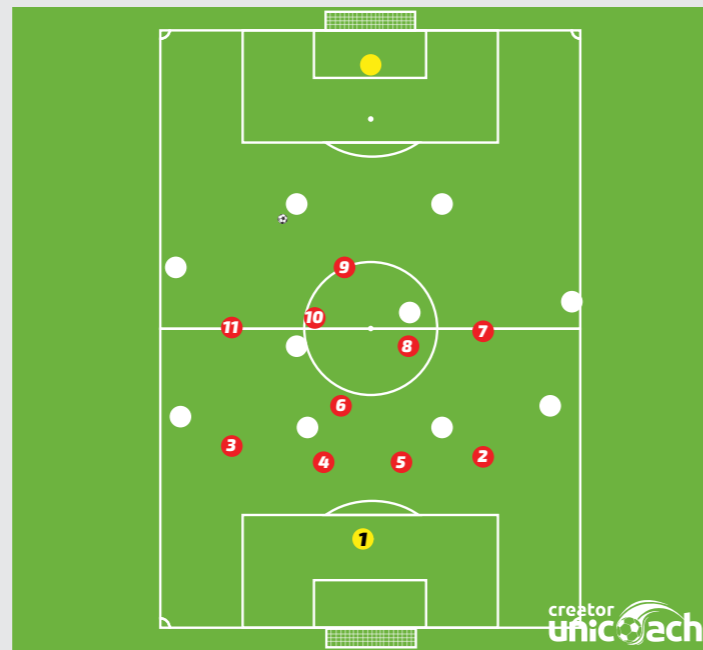
Część główna 2 – 15 min

Fragmenty gry (w tym SFG w obronie – rzut różny)

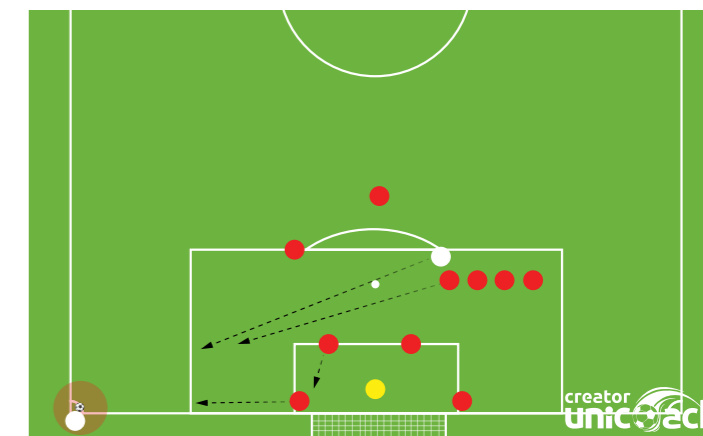
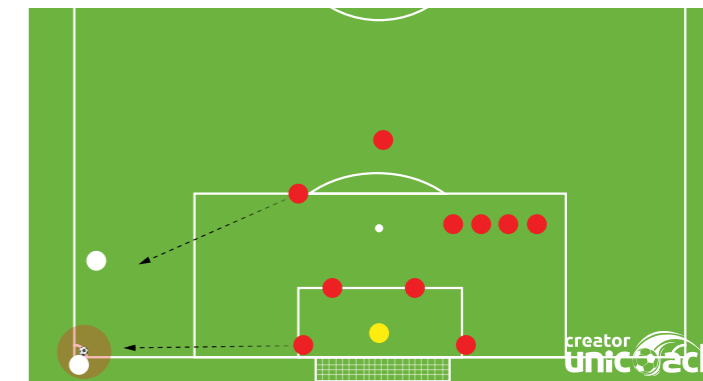
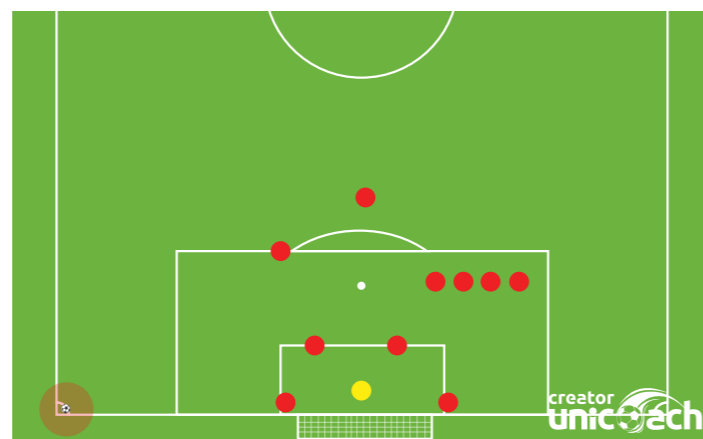
Organizacja:
Pole gry – całe boisko.

Przebieg:
Gra w średniej obronie 11 × 11: 1-4-4-2 vs 1-4-1-4-1.

- Punkty szkoleniowe:
- kontrola ustawienia,
 - komunikacja,
 - zamykanie linii podań,
 - aktywna obrona.



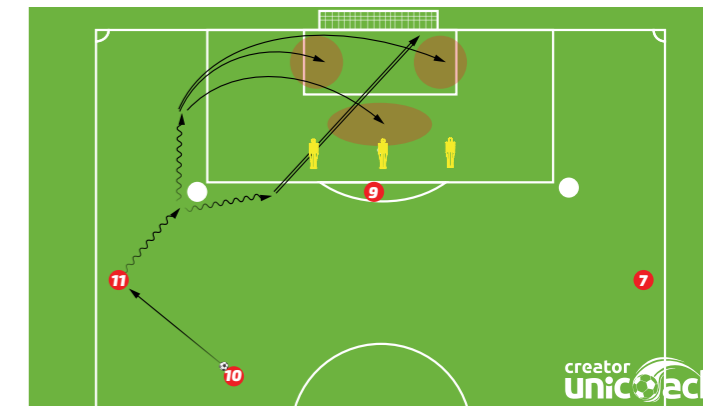
Rzut różny w obronie



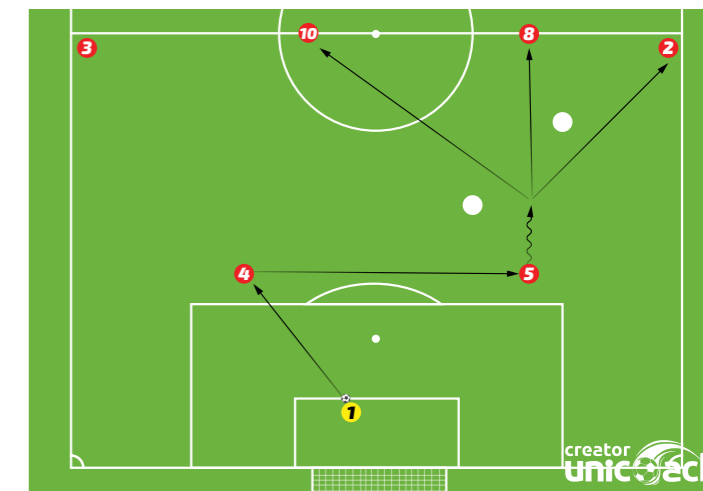
Część końcowa – 15 min

Trening pozycyjny

Trening 2/3 – gra 1 × 1 w obronie.
Trening 7, 11 – gra 1 × 1 w ataku.
Trening 9 – finalizacja.

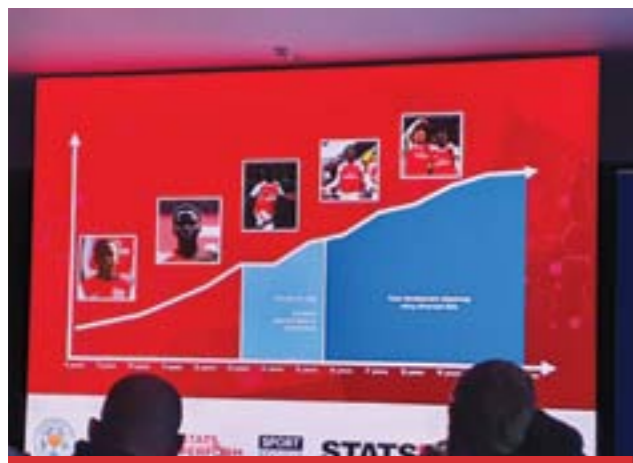


Trening 5, 4 – budowanie gry od tyłu.



Z WIZYTĄ W LEICESTER CITY. „CZERPAĆ WIEDZĘ OD NAJLEPSZYCH”

Leicester City od wielu lat inwestuje w rozwój swoich departamentów analitycznych i naukowych, a częścią tego procesu jest dzielenie się wiedzą i zbieranie doświadczeń innych. Coroczna konferencja „Tactical Insights” jest właśnie taką okazją i obecni na niej byli również przedstawiciele Polskiego Związku Piłki Nożnej. – Słuchając przedstawicieli największych klubów i federacji, można było znaleźć wiele inspiracji oraz punktów odniesienia w naszych projektach – powiedział Bartłomiej Zalewski, selekcjoner młodzieżowych reprezentacji oraz trener prowadzący Talent Pro.



Mistrzostwo Anglii w 2016 r. nie było takim przypadkiem, o jaki podejrzewano Leicester City na całym świecie. Uchodzący za outsidera klub wyprzedził wszystkie potęgi także dzięki świetnej rekrutacji opartej na skautingu zawodników niedocenianych, jak N’Golo Kante czy Riyad Mahrez. Specjalny dział analiz funkcjonuje w klubie od 2008 r. robi się coraz większy, a prawdziwą przyszłość Leicester City będzie można zobaczyć już od letniej przeprowadzki do nowego ośrodka szkoleniowego. Tam do dyspozycji pracowników i piłkarzy będą najnowocześniejsze rozwiązania, których... jeszcze na konferencji nie zdradzili.

Natomiast zatrudniony w Leicester City rok temu Mladen Sormaz, szef analityków, rozpoczął prezentację od zaprezentowania problemu, z którym, jego zdaniem, mierzą się rosnące zastępy naukowców oraz szkoleniowców. – Gdzie jest ta różnica? – zapytał na wstępie, przedstawiając część kwestii spornych między dwoma ośrodkami. – Kontekst jest kluczowy, podobnie jak modelowanie danych, wizualizacja i narracja. Odbiorcy informacji analitycznych są różnorodni – tłumaczył. Mówił również, że zadaniem jego prezentacji było sprowadzenie wszystkich do jednego poziomu w dyskusji, która miała nastąpić i w odniesieniu do późniejszych prelekcji.

Pierwsza część zamknięta dyskusja prowadzona przez Eda Chamberlaina, dziennikarza m.in. SkySports i ITV, który przez kilka lat stanowił o części fachowego programu „Monday Night Football”, w którym analizami z widzami dzielili się

Gary Neville i Jamie Carragher. Jego gościem w panelu byli David Sleman z Elite Performance Partners i Christoph Biermann, niemiecki autor książek, m.in. „Football Matrix” i „Football Hackers”. – Inwestycja w naukę oraz dynamiczny rozwój tych departamentów w klubach to głównie kwestia klubów z północnej Europy, Anglii i Stanów Zjednoczonych. W krajach o mniejszym potencjale finansowym, jak np. Polska, każdy ogląda euro dwa razy przed wydaniem nawet na kolejnego fizjoterapeuty w klubie czy analityka. Jest ogromna przepaść – mówił Niemiec.

– Mamy coraz więcej informacji, które można opracować na mnóstwo sposobów, ale najważniejsze jest ich tłumaczenie. Bo koniec końców trenerzy będą chcieli odpowiedzi na proste pytanie: jak pozwoli nam to wygrać najbliższy mecz? Albo: którego zawodnika mamy kupić, by zacząć wygrywać? – tłumaczył Biermann, którego książki składają się z wielu przykładów klubów inwestujących i integrujących naukę w swoje modele funkcjonowania czy gry. – Wiele z przedstawionych na konferencji przykładów faktycznie pokazuje tę przepaść, lecz w każdej prezentacji znalazły się również działania możliwe do wdrożenia w istniejących i w przyszłych projektach. Tego typu wydarzenia zawsze mają dla słuchaczy właśnie ten konkretny cel: nawet jedna rzecz wyjęta z wystąpienia ludzi z Barcelony, Arsenalu czy sztabu reprezentacji Niemiec do lat 21 oznacza, że optacato się być w Leicester – dodawał Zalewski. Polski Związek Piłki Nożnej był jedną z sześciu federacji obecnych na „Tactical Insights”.

Biermann zauważył również interesującą kwestię. – Wszyscy myślący o wprowadzeniu nauki do futbolu, podniesieniu znaczenia statystyk przy grze czy transferach, mają w głowie „Moneyball”, czyli książkę lub film na przykładzie sukcesu klubu baseballowego. Jednak to błąd, ponieważ w piłce nożnej inwestują w tym sektorze ci najbogatsi, oni są najbardziej rozwinięci i mogą sobie pozwolić na więcej. Mniejsi mogą zyskać na produktywności – mówił dziennikarz.

O połączeniu wszystkich tych aspektów w funkcjonowaniu klubu powiedzieli przedstawiciele Barcelony. Javier Fernandez, Jordi Fernandez i Carlos Bargallo to osoby z trzech światów: naukowiec, analityk i trener. Każdy funkcjonuje inaczej i w innym świecie, ma inne cele oraz rozumienie futbolu. Ich prezentacja na przykładzie zrozumienia pressingu oraz reakcji na stratę miała na celu pokazanie, gdzie te światy się spotykają. – Zaczęliśmy od szukania porozumienia. Zapytaliśmy trenerów, do jakiego słowa sprowadzić to, o co chodzi w futbolu. Odpowiedź brzmiała: przestrzeń. To słowo ciągle wracało w rozmowach w La Masii – mówili, przedstawiając swoje modele analityczne, które wspierały pracę w ocenie pierwszego zespołu, jak też akademii. – Musimy swoją pracę łączyć z analitykami i naukowcami, ponieważ jeśli nie będziemy chcieli brać udziału w ich dyskusjach, to za 5 lat nie będzie dla nas miejsca w klubie – mówił trener Barcelony.

O zastosowaniu analityki w doraźnym funkcjonowaniu zespołu z niższej półki finansowej opowiadała Lisa Fallon, która obecnie pracuje w Chelsea FC, a kilka lat temu wspierała sztab irlandzkiego Cork City. Hasłem jej prezentacji było: „minimalne zyski kontra zwycięskie detale”. – Możemy nie wiedzieć, jaki szczegół decyduje o zwycięstwie, ale szukanie go i determinacja może zdecydowanie pomóc w zwycięstwie – tłumaczyła. Opowiadała również o tym, jak właśnie w Cork City różnica w podejściu do ćwiczenia rzutów karnych pozwoliła drużynie zdobyć mistrzostwo i krajowy puchar, a także osiągnąć rekordowe zyski w europejskich pucharach. – Zobaczyliśmy prostotę, ale i efektywność analityki, jak również znaczenie takiej osoby w sztabie. Jej determinacja w opracowaniu problemu, znalezieniu rozwiązań i wprowadzeniu ich w życie była drogą ku znacznej poprawie wyników. W przypadku Cork chodziło o różnicę tylu punktów, ile dzieliło drużynę wcześniej do mistrza kraju i przemienienie jej w przewagę na swoją korzyść – podsumowywał Bartłomiej Zalewski.

Wdrażanie i efektywność analizy były również tematem prezentacji przedstawicieli Arsenalu, choć już na wstępie widać było zdecydowaną różnicę w możliwościach funkcjonowania. Angielski klub po wstępnym etapie z jedną z firm dostarczających dane i analizy, wchłonął ją w swoje struktury, a od 2016 r. wdraża naukowe podejście również w akademię oraz szkolenie młodzieży. Pokazane zostały stworzone profile pozycyjne zawodników, rozwój i progresja w czasie, porównanie oraz kontekst historyczny. – Proces analizy gry zawodnika opiera się na zebraniu wielu danych, ale sam pokaz jest zawsze na materiale wideo. Należy dopasowywać metody do grupy odbiorców – zaznaczył.

Na koniec konferencji show skradł Stefan Kuntz, selekcjoner reprezentacji Niemiec do lat 21. Jego wystąpienie dotyczyło 4-letniego etapu pracy z drużyną, a towarzyszący mu analityk Jannis Scheibe pokazywał, jak za pomocą działania na danych udało się poprawić świadomość drużyny w kwestii tworzenia szans. Wcześniej zespół oddawał wiele niecelnych strzałów z dystansu, zamiast budować ataki w sposób cierpliwy i szukać innych rozwiązań. Wystąpienie byłego reprezentanta Niemiec było efektywne, ponieważ dotyczyło również aspektu typowo szkoleniowego, w tym



rozwiązywania problemów wewnątrz zespołu, budowania grupy oraz jej tożsamości w trakcie nielicznych zgrupowań. – Planujemy za dużo za zawodników i to do tego stopnia, że oni sami nie muszą zbyt wiele robić. Czasem podchodzimy za bardzo taktycznie, ciągle mówimy, jak mają się zachowywać i zabieramy im kreatywność. Teraz zmieniamy to, by oni sami myśleli, jaką decyzję podjąć w trudnym momencie – opowiadał Kuntz już w trakcie panelu na zwieńczenie konferencji.

– To był bardzo wartościowy czas – podsumował trener Zalewski. – Wobec projektów, które wdrażane są w naszej federacji, mogliśmy wyciągnąć wiele szczegółów pozwalających je rozwinąć. Wysłuchanie prelegentów z najwyższej półki pokazało oczywiście, jak daleko posunięte jest zaangażowanie klubów w sektor naukowy, analityczny, co tylko potwierdza złożoność nowoczesnej piłki nożnej. Jednak najważniejsze były wspólne uwagi o aspekcie ludzkim, konieczności kontaktu z zawodnikiem, dopasowywania podejścia do nowych pokoleń. Kolejne generacje piłkarzy są bardziej chłonne, zwłaszcza w kwestii przyjmowania nowych informacji i sposobów, w jakie są one pokazywane.

Dzień po konferencji delegacja odwiedziła ośrodek szkoleniowy Leicester City, mogąc przyglądać się treningom pierwszej i drugiej drużyny, jak również poznając tajniki rekrutacji klubu oraz systemu szkolenia. – Leicester fantastycznie nas przyjęło, umożliwiło nam spędzenie tego czasu na ośrodku treningowym w sposób bardzo efektywny. Widać, że jest to klub, który rozwija się i dąży do zrównania się z najlepszymi, a pomoże temu przeniesienie całości do nowej bazy latem tego roku. Poznawanie wymagań oraz rozwiązań w takich klubach jak Leicester City to nie wszystko, ponieważ kluczowa była dyskusja, ich chęć dowiedzenia się o naszych projektach, sposobie prowadzenia zawodników w reprezentacjach młodzieżowych. Liczymy, że ten kontakt będzie się tylko utrwalał. Jak czerpać wiedzę, to od najlepszych – zakończył Zalewski.

Michał Zachodny Łączy Nas Piłka

TRENER Z PORAŻENIEM MÓZGOWYM MARZY O PRACY W EKSTRAKLASIE

Tomasz Matejko ma dziecięce porażenie mózgowie i problemy z poruszaniem się. Nie przeszkadza mu to mieć obsesji na punkcie piłki nożnej i realizować się w pracy trenerskiej. – Piłka to nie do końca jest mój zawód. To moje powołanie.

Matejko ma 27 lat. Od kilku miesięcy może pochwalić się licencją UEFA B.

– Egzamin zdałem dokładnie 16 czerwca 2019 r. W tym samym dniu wywalczyliśmy awans do Klasy A z drużyną GLKS Elżbieta, którą wtedy prowadziłem. Mecz o awans zaczynał się o godz. 11 i tuż po jego zakończeniu pędziłem na egzamin. Wszystko na wariackich papierach. Niezapomniany dzień – wspomina.

Dziś w Elżbiecie już nie pracuje. Rozstał się z klubem zimą. Jak podkreśla – wyłączenie z powodów organizacyjnych. Sportowo wszystko układało się pozytywnie, zespół jest nad strefą spadkową.

– Gdy przejąłem zespół, był średniakiem w Klasie B. Pierwszy raz trenowałem go pięć lat temu. Wróciłem, gdy zadzwonił do mnie kierownik z prośbą, bym pojechał na mecz, bo nie mają kogo wpisać do protokołu. To była runda jesienna sezonu 2017/18. Postawiłem sobie cel, że jeśli będziemy dobrze grali w piłkę, to zostaną. No i graliśmy, ale posypał nam się skład. Jak to w Klasie B. Wyjazd tu, wyjazd tam... Aż przytrafiła nam się porażka 0:7, śmieję się, że to znamienita liczba w tej klasie rozgrywkowej. Chłopaki wtedy stwierdzili: „Trenerze, bierzemy się do roboty”. I tak narodziła się drużyna. Oczywiście trochę ją wzmacniałem, bo moi wychowankowie chętnie za mną podążają. Zawsze ich szanuję. I udało się awansować, mimo że trzy mecze przed końcem sezonu nie mieliśmy bramkarza. Jeden wyjechał za granicę, drugi uległ wypadkowi. Szybko musiałem szukać zastępcy. Odbyliśmy z zespołem rozmowę. „Co my zrobimy bez bramkarza? Nic!” – padło w szatni. Odpowiedziałem, że albo możemy sięść i ptakać, albo szukać rozwiązania. W jednym meczu na bramce stanął zawodnik z pola, w kolejnych postawiłem mojego brata, na co dzień napastnika, który w juniorach bronił kilka razy. Albo



się uda, albo nie. Dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą. No i udało się. Awansowaliśmy. Gdy przychodziłem do klubu, jego roczny budżet wynosił 6,5 tysiąca złotych. Na kursie UEFA B kilka razy pytano mnie, jak to zrobiłem. Jak się chce, to się robi. Życie jest jak mecz. Trzeba się czasem mocno natrudzić, by osiągnąć sukces, ale smak sukcesu odniesionego po walce jest wyjątkowy i nieporównywalny z niczym innym – opowiada Tomasz Matejko.

Dziś pracuje tylko z dziećmi, w klubie UKS Orzeł Łaziska z jego rodzinnej miejscowości leżącej niedaleko Opola Lubelskiego. Ma pod opieką wszystkie cztery grupy – od skrzata do młodzika starszego. Jak młody człowiek mający problemy z poruszaniem się radzi sobie z organizacją zajęć i prowadzeniem treningów?

– Z domu na orlik i do hali mam kilometr, sąsiadują ze sobą. Na stadion, na którym rozgrywamy mecze, jest ode mnie sześć kilometrów. Wsiadam na swój elektryczny skuter i sobie podążam. Zimą jednak muszę prosić o pomoc mamę, bo nie mam prawa jazdy – nie ukrywa. – W pracy z seniorami nie potrzebuję asystenta. Dzieciom znacznie częściej trzeba coś pokazać, ale też sobie radzę, zawsze ktoś mi pomaga. Na orliku asystentem jest pracujący tam instruktor. Pomaga mi też mój wychowanek, który grał w GLKS Elżbieta, teraz leczy kontuzję. Ma smykałkę do trenowania, chce go namówić na kurs trenerski, ale nie wiem, czy się uda. Prezes Orła też ma licencję. Wszystkie cztery grupy są pod mną, ale wiadomo, że jak przychodzi weekend i są mecze, w czterech miejscach naraz się nie pojawię, więc czasem prezes mnie zastępuje – dodaje.

Matejko lubi łamać stereotypy i pokazywać ludziom niepełnosprawnym, że można i trzeba żyć normalnie, a ludziom

sprawnym fizycznie, że niepełnosprawni nie są gorsi od ludzi w pełni sprawnych fizycznie. Już na sam fakt nazywania go niepełnosprawnym nieco się obrusza.

– Nie jestem osobą niepełnosprawną. Mam tylko problemy z poruszaniem się. Niektóre osoby borykają się z większym problemem, bo nie mają sprawnego mózgu i wcale nie mam na myśli osób niepełnosprawnych umysłowo. Nie uważam też, że niepełnosprawność to jakaś kara. W życiu bez trudności byłoby nudno. Jest jakiś schodek, to trzeba go przeskoczyć. Kurs UEFA C miał być moim ostatnim, koordynator powiedział mi, że na UEFA B już się pewnie nie dostanę. Szedłem jednak do przodu. Teraz odpoczywam, ogarniam sobie kolejny staż w klubie Ekstraklasy, ale gdy minie mi okres karencji, nie wykluczam, że spróbuję zdobyć licencję UEFA A. Chcę pracować w Ekstraklasie z seniorami. To moje marzenie – nie ukrywa.

Kolejny, bo pierwszym była wizyta w Wiśle Kraków w sierpniu ubiegłego roku. Dla Tomka, od lat wiernego kibica Białej Gwiazdy, było to niesamowite przeżycie.

– Zaczęłem się kontaktować w tej sprawie z klubem, gdy był w nie do końca dobrych rękach. Początkowo mnie zbyt, nie odpisano nawet na e-maila, ale w końcu się pojawił odzew. Szybko ustaliliśmy szczegóły i wspólnie z kolegą pojawiliśmy się na stażu.

Interesowały mnie tylko zajęcia z pierwszym zespołem. Trenerem był wtedy Maciej Stolarczyk. Wszystko odbywało się w bardzo przyjaznej atmosferze. Do tej pory mam kontakty z trenerami, rozmawiałem też z koordynatorem grup młodzieżowych. Bardzo miło wspominał ten czas, bardzo dużo się nauczyłem. No i poznałem gwiazdy polskiej piłki: Marcina Wasilewskiego, Kubę Błaszczykowskiego czy Pawła Brożka. Mówi na „ty” „Wasylowi” czy Pawłowi to dla kibica Wisły ogromne wydarzenie. Nikt nie chciał, żebyśmy zwracali się do niego na „pan”. Za to młodzi zawodnicy mieli zakaz mówienia do nas po imieniu – zdradza.

Ambitny trener twierdzi, że piłka nożna to całe jego życie. Pochłania go 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Kiedy jednak pasja, z jaką futbol odbiera wielu młodych ludzi, stała się powołaniem Tomasza Matejki?

– Mało kto w to wierzy, ale przyśnił mi się Kazimierz Górski, pobłogosławił mnie i nakreślił moją drogę i nią poszedłem. To było na początku liceum. Ludzie odradzali mi trenowanie. Mówili, że sobie nie poradzę, bo mam niepełnosprawność. Jednym uchem mi takie słowa wpadały, a drugim wylatywały. Szedłem po swoje. Ten sen mnie w tym tylko utwierdził. Wszystko się wiąże, bo i ja, i pan Kazimierz urodziliśmy się 2 marca, co skojarzyłem dopiero niedawno. Nic się nie dzieje przypadkowo. Kazimierz Górski jest moim idolem. Nawet na bierzmowaniu wzięłem sobie imię Kazimierz. Nikogo jednak nie naśladowuję, nie podpatruję. Staram się sam wymyślać ćwiczenia i organizować swoją pracę. Moja filozofia to wysoki pressing na dużej intensywności, po stracie od razu atakujemy piłkę, nie cofamy się. To my mamy prowadzić grę, a nie przeciwnik – opisuje siebie jako szkoleniowca.

Tomek ogromną wagę przywiązuje też do etyki pracy i podejścia do obowiązków.

– Pewne kwestie mnie przerażają, zarówno u młodych zawodników, jak i seniorów. Po awansie z Elżbietą w klubie nic nie poszło organizacyjnie do przodu i dlatego się rozstaliśmy. Nie akceptuję, że ludzie podchodzą do futbolu zabawowo. To sens mojego życia i nie pozwolę, żeby ktoś się bawił piłką nożną. Nie mówię, że żaki mają postrzegać zasad futbolu tak samo jak ja, ale sensowne podejście do treningów musi być. Nie można bagatelizować pewnych spraw. Irytuje mnie też podejście rodziców, którzy nie widzą nic złego w opuszczeniu treningu. Porównuję to ze szkołą i pytam, czy do matematyki też mają takie podejście? W futbolu, jak w szkole, liczy się systematyczność – argumentuje.

Dziś Matejko z niecierpliwością czeka na początek rundy wiosennej swoich młodych zawodników. Wszystko wskazuje na to, że w najbliższych miesiącach z seniorami pracować nie będzie.

– Dwa kluby pytały, ostatecznie nie doszliśmy jednak do porozumienia. W jednym dogadałem się już nawet z prezesem, ale zawodnicy stwierdzili, że nie będą tak ciężko pracować w okresie przygotowawczym. I dałem sobie spokój. Dopóki nie znajdę klubu organizacyjnie poukładanego, nie będę się pchał w prowizorkę – zaznacza Tomasz Matejko.

Szymon Tomasik Piłka dla wszystkich



FUTBOLOWY KATHARSIS

31 grudnia 2019 roku. Trzy... Dwa... Jeden... PÓŁNOC! Wszystkiego dobrego w Nowym 2020 Roku! **DUŻO ZDROWIA** i spełnienia marzeń...

Kilka miesięcy później już wiemy, że marzenie w tym roku wszyscy będziemy mieli jedno. **By świat wrócił do normalności.** Życzenia *dużo zdrowia*, które składał sobie w Nowy Rok, teraz nabierają zupełnie innego znaczenia. Albo inaczej. Znaczenie mają podobne, tylko ich ranga urosła do niewyobrażalnych rozmiarów. Zdrowie zawsze było ważne, ale w czasach koronawirusa, czasach, w których wcześniej nikt z nas nie żył – już wiemy, ile tak naprawdę znaczy! Na pewno więcej niż piłka nożna, która owszem pozostaje jedną z najważniejszych dziedzin życia. Pewnie! Tylko dopiero teraz niektórzy z nas dostrzegli, że jest najważniejsza, ale w rankingu spraw mniej ważnych.

Czas narodowej kwarantanny to czas, który spędzamy w domach. Przynajmniej powinniśmy. Żadne inne hasło nie padło w ostatnich miesiącach tyle razy co **ZOSTAN W DOMU!** I mamy świadomość, że Wy także słyszeliście je już setki razy. Martwi nas jednak ogromny brak odpowiedzialności niektórych ludzi. Odpowiedzialności nie tylko za siebie, ale również za innych. Za naszych bliskich, przyjaciół, wszystkich tych, którzy oczekują normalności, żyjąc obecnie z ograniczeniami. Specjaliści mówią, że normalność kiedyś nadejdzie. Wierzmy w to mocno. Choć jesteśmy pewni, że nic już nie będzie takie samo.

Zmieni się nasze podejście do wielu spraw, a wśród nich znajdzie się również futbol. Może zatem przyszedł czas

na prawdziwą refleksję. Przymusowe siedzenie w domu nie jest łatwe – wszyscy to wiemy – ale daje możliwość przemyśleń nad tym, co było. To, co będzie, na razie jest nie do przewidzenia. Dlatego kiedy sprawy ważne ułożymy w naszych głowach, to znajdziemy chwilę na futbol. Nie zapomnijmy o nim.

Każdy z nas, trenerów, ma nad czym dumać, co zmieniać, czy to w podejściu do zawodników, czy w taktyce, a może wreszcie w stylu trenowania? Nawet jeżeli jesteśmy uparci, to gwarantujemy Wam, że to jest ten moment, kiedy na wiele spraw trzeba spojrzeć z innej perspektywy. Wy, piłkarze, także przecież nie zawsze jesteście idealni. Nie ma znaczenia, na jakim poziomie występujecie, czy za darmo, czy za pieniądze. Refleksja nad swoim życiem i zachowaniem wymaga od wszystkich nie lada odwagi. Na takową liczymy również w wykonaniu działaczy. COVID-19 może dotknąć każdego. Tak samo refleksja nad podejściem do piłkarskiego życia powinna obowiązywać każdego, kto choć raz zagościł w świecie futbolu. Bo nic już nie będzie takie samo – to pewne – w żadnej dziedzinie życia, także piłce. Niemniej wrócić do nowej rzeczywistości będziemy musieli. Wróćmy zatem silniejsi i lepsi. Lepsi jako ludzie i lepsi dla ludzi. Dużo zdrowia!

**Departament Szkolenia
i Reprezentacji Narodowych PZPN**



Łączy Nas Trening



**ODWIEDŹ NASZ KANAŁ
NA FACEBOOKU!**