

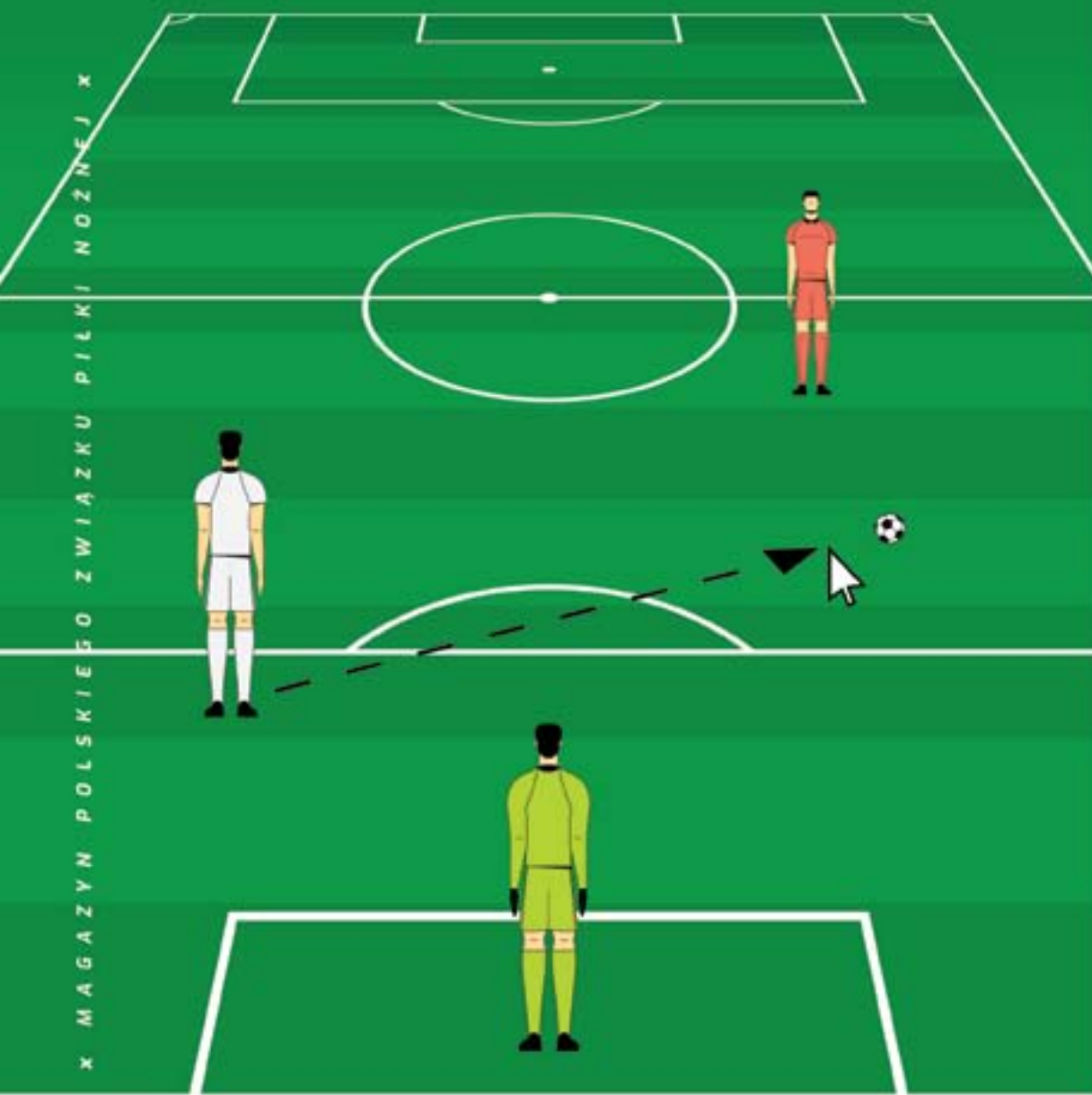
PZPN TRENING PRO
JAK BYĆ LEPSZYM TRENEREM

TRENER

NR 4/2020 (151) **Nº 4**



X MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ X



TRENING PRO

DARMOWE NARZĘDZIE

- ✘ Idealne i darmowe narzędzie dla każdego trenera
- ✘ TRENING PRO – jak to działa?
- ✘ Pobierz i korzystaj na łączy nas piłka

Asystent
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY



PLAY BEAUTIFUL. PLAY PHANTOM GT.

Unlock your skills.
The all-new Phantom GT.



JOIN US AT [NIKE.COM/FOOTBALL](https://www.nike.com/football)



Z przyjemnością oddajemy w Wasze ręce kolejny numer magazynu „Trener”. Numer, którego publikacja zbiega się z początkiem nowego sezonu. Wyjątkowego sezonu. Nadal funkcjonujemy w pandemicznym świecie koronawirusa, dlatego musimy nauczyć się żyć z pewnymi ograniczeniami. Większość z nas już się z nimi oswoiła, co nie znaczy, że ich nie przestrzegamy. A właśnie respektowanie ustalonych reguł może okazać się kluczowe w kwestii, czy ten sezon ligowy uda się nam wszystkim dokończyć, czy też nie. Na każdej płaszczyźnie. Od piłki młodzieżowej, przez seniorską, aż po wszystkie reprezentacje narodowe. Musimy być maksymalnie skoncentrowani każdego dnia. Odpowiadamy za siebie, za bliskich, za wszystkich, których spotkamy na naszej drodze. Dosłownie i w przenośni. To tak trochę jak na boisku piłkarskim. Współpraca całego zespołu ma wpływ na efekt. Niech drogowskazem będzie dla nas Robert Lewandowski. Wiara w sukces przeniósł kapitana naszej reprezentacji na kosmiczny poziom, którego zwieńczeniem był triumf jego Bayernu Monachium w rozgrywkach Ligi Mistrzów.

Wiem, że polskim piłkarzom i trenerom zapału do pracy nie brakuje. Wiem, że wielu z Was z każdym dniem chce stawać się lepszymi. Naszą rolą – Polskiego Związku Piłki Nożnej – jest dostarczać Wam materiałów i możliwości, by ten rozwój przebiegał odpowiednio. Dlatego przygotowaliśmy specjalną aplikację dla szkoleniowców – Trening Pro. To program do tworzenia konspektów treningowych, z których korzystacie w czasie Waszych zajęć. Aplikacja kompletna, ale by stała się niemal idealną, potrzebujemy Waszej pomocy. Jesteśmy otwarci na sugestie i wszelkie uwagi. Wspólnie musimy budować siłę polskiej piłki. To sport zespołowy i mamy tego świadomość. Więcej na temat aplikacji dowiedziecie się z kolejnych stron naszego magazynu. Życzę Wam miłej lektury, ale przede wszystkim wytrwałości, odwagi i mądrych decyzji. W sporcie i w życiu. Jestem pewien, że razem sprostamy wymaganiom współczesnego świata. Wielu pozytywnych emocji. Zastęgujemy na nie! Do boju, Polsko!

Maciej Sawicki

Sekretarz Generalny Polskiego Związku Piłki Nożnej



@LaczyNasPilka



facebook.com/LaczyNasPilka



instagram.com/lacznaspilka



youtube.com/user/LaczyNasPilka



sklep.lacznaspilka.pl





PZPN TRENING PRO: DARMOWE NARZĘDZIE DLA KAŻDEGO TRENERA	6
MIKROGRUPY, MENTORING I AUTOANALIZA. „NIE ZAMKNĘLIŚMY DRZWI”	8
ODKRYWAMY KARTY... MICHAŁ ZIOŁO	10
JAK UKRYĆ PODANIE?	14
TRENUJ JAK REPREZENTACJA U15	16
NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ PRZY NAUCZANIU PODAŃ I PRZYJĘĆ PIŁKI W NAJMŁODSZYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH	29
NOWY PROGRAM SZKOLENIA PZPN – PRZEDSTAWIAMY NAJWAŻNIEJSZE ZMIANY	34
„TRENERZE, JA BĘDĘ BRAMKARZEM!” – HISTORIA BARTŁOMIEJA DRĄGOWSKIEGO	38
„PIŁKA DLA WSZYSTKICH” PODPOWIADA, JAK POPRAWIĆ SVOJE UMIEJĘTNOŚCI	40
KONTROLA I MONITORING ZMĘCZENIA W SUBIEKTYWNYCH ODCZUCIACH ZAWODNICZEK PIŁKI NOŻNEJ NA PRZYKŁADZIE MŁODZIEŻOWEJ REPREZENTACJI POLSKI KOBIET U19	42
SALOS SZCZECIN – TAM „FIGO” ROZWIJAŁ SWĄ KREATYWNOŚĆ	46
LEGIA WARSZAWA MA DRUGI DOM. TERAZ TEŻ SPOKÓJ I PRZESTRZEŃ DO PRACY	50
CZUJNI OBSERWATORZY	53

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 Papier

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

DOŁĄCZ DO NAS

ŁączyNasPiłka.pl



BĄDŹ BLIŻEJ REPREZENTACJI I STAŃ SIĘ CZĘŚCIĄ HISTORII POLSKIEJ PIŁKI

Łączy nas piłka

PZPN TRENING PRO: DARMOWE NARZĘDZIE DLA KAŻDEGO TRENERA

Chcesz rozrysować ćwiczenie, fragment gry lub ustawienie swojego zespołu? Polski Związek Piłki Nożnej udostępnia idealne i darmowe narzędzie dla każdego trenera oraz pasjonata futbolu – Trening Pro.



BARTŁOMIEJ ZALEWSKI
– trener młodzieżowych reprezentacji Polski, koordynator projektu TRENING PRO:

Pomysł na stworzenie programu graficznego, który będzie funkcjonalny i przede wszystkim dostępny dla każdego trenera zrodził się już kilka lat temu. Było wiele koncepcji i wariantów, nad którymi zastanawialiśmy się w szerokim gronie ekspertów, ale przede wszystkim konsultowaliśmy najważniejsze kwestie merytoryczne z trenerami, którzy są podstawowymi adresatami tego narzędzia. Bardzo zdecydowane działania, które podjęliśmy, żeby to w końcu stało się faktem, to okres ostatniego roku. Nad całym projektem pracowała bardzo duża grupa ludzi, tak naprawdę trzeba byłoby ich podzielić na dwa obszary. Pierwszy to stricte merytoryczny, który nadzorowaliśmy jako trenerzy reprezentacji, a ja miałem przyjemność koordynować te prace. Natomiast drugi obszar już związany z działaniami technicznymi, to obszar informatyczny, który koordynował Marcin Dudziński. Tam również pracował duży zespół, który czuwał nad tym, by nasze pomysły po prostu przerobić w narzędzie. Jak widać, w proces tworzenia zaangażowanych było naprawdę wielu specjalistów, ale osobą, która od samego początku dbała o to, aby ten projekt znalazł się w komputerze każdego trenera w Polsce, jest sekretarz PZPN, Maciej Sawicki.

Jesteśmy świadomi tego, że wymaga on ciągłej modyfikacji, uaktualniania, nadążania za tym, co w piłce nożnej się zmienia, bo wiemy, jak bardzo dynamiczna jest to dyscyplina. Dlatego jesteśmy bardzo otwarci na wszelkiego rodzaju sugestie. Założyliśmy sobie, jeżeli chodzi o udoskonalanie tego projektu, dosyć częstą aktualizację, która będzie na bieżąco z tym, co dzieje się w sporcie, ale również na bieżąco z tym, jakie możliwości daje nam technologia. Daliśmy narzędzie do dyspozycji trenerów i chcielibyśmy dostać też pewien rodzaj informacji zwrotnej. Jakie są oczekiwania, co jeszcze trenerzy widzieliby w tym programie, z czego chcieliby korzystać, jakie elementy chcieliby mieć jako dodatkowe funkcjonalności? Wiadomo: ilu trenerów, tyle opinii. My jesteśmy otwarci, żeby na ich sygnały reagować i wspólnie ten projekt, produkt udoskonalać. W tym celu powstał specjalny adres e-mailowy treningpro@pzpn.pl, na który prosimy przysyłać wszelkie uwagi i sugestie dotyczące PZPN Trening Pro.

Najważniejsze dla nas jest, aby ta aplikacja była prosta w obsłudze, funkcjonalna. Żeby każdy trener mógł w bardzo szybki sposób z niej skorzystać, przełączyć na formę graficzną swój pomysł, ćwiczenie. Po prostu: narysować i wykorzystać w dalszej fazie procesu treningowego.

Oczywiście aplikację można pobrać bezpłatnie z kilku źródeł. Znaleźć ją można choćby na Łączy Nas Piłka w zakładce Trener i po zalogowaniu się na swoje konto kibica można mieć już bezpłatnie gotowy do pracy produkt: działając w przeglądarce lub pobierając odpowiednią dla posiadanego systemu wersję. Polecam szczerze, naprawdę warto!

PZPN Trening Pro

JAKIE MA FUNKCJE?
Zeskanuj QR kod:



– Są różne narzędzia, z których dotychczas korzystali trenerzy, ale większość z nich była dostępna on-line. W naszej aplikacji jest wiele opcji boisk, można rozrysować state fragmenty gry, zaplanować każde ćwiczenia z wielką szczegółowością, bo baza dostępnego sprzętu jest całkiem spora – dodaje Marcin Włodarski, skaut PZPN, trener drużyn młodzieżowych.

Zalewski dodaje, że aplikacja będzie poddawana rozbudowie i udoskonalaniu. – Dlatego wszystkich trenerów korzystających z programu PZPN Trening Pro zachęcamy do wysyłania swoich uwag i sugestii dotyczących funkcjonowania, by każda kolejna wersja była bliższa ideałowi i praktycznemu zastosowaniu w pracy trenera – podkreśla. Uwagi można kierować pod adres treningpro@pzpn.pl. Program można pobrać poprzez najpopularniejsze sklepy z aplikacjami lub skorzystać bezpośrednio poprzez stronę Łączy Nas Piłka. W tym celu należy zarejestrować się na portalu z profilem DLA KIBICA.

Na kanale Łączy Nas Piłka można obejrzeć materiał wprowadzający w możliwości i funkcjonowanie programu PZPN Trening Pro.



PZPN Trening Pro

JAK TO DZIAŁA?
Zeskanuj QR kod:



Zachęcamy do pobierania programu poprzez stronę Łączy Nas Piłka, a w najbliższych dniach również PZPN Trening Pro znajdzie się w najpopularniejszych sklepach z aplikacjami. Wersja internetowa jest również dostępna pod adresem laczynaspilka.pl/TreningPro dla zarejestrowanych i zalogowanych użytkowników serwisu Łączy Nas Piłka.



MIKROGRUPY, MENTORING I AUTOANALIZA. „NIE ZAMKNĘLIŚMY DRZWI”

W przedłużającym się okresie pandemii najbardziej ucierpiały szkoły i placówki edukacyjne. Jedną z nich była również Szkoła Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej. Od marca nie przeprowadzono w niej żadnych zajęć, dopiero pod koniec lipca odbyły się – przy zachowaniu zasad sanitarnych – egzaminy wstępne do kolejnych edycji kursów UEFA Pro.



Dariusz Pasieka, szef Kształcenia i Licencjonowania Trenerów w PZPN, pamięta doskonale moment, gdy pojawiło się wiele znaków zapytania. – Mieliliśmy wtedy zjazd w Szkole Trenerów, usłyszałem wiadomość o wprowadzeniu obostrzeń wobec zagrożenia koronawirusem i wszedłem na salę, by ogłosić to trenerom. Nikt z nas nie wiedział, ile tak naprawdę może potrwać ta przerwa – przyznaje. Warto wspomnieć, że kurs UEFA Pro był już na ukończeniu. – Do tamtego zjazdu wszystko przebiegło planowo, później praca odbywała się w mikrogrupach z mentorami, ale zostały nam jeszcze zajęcia praktyczne, gdy to kursanci prowadzą treningi na wyznaczone tematy i oczywiście egzaminy. Tych pierwszych nie mogliśmy przeprowadzić ze względu na reżimy sanitarne, jakimi objęte były zespoły po wznowieniu rozgrywek – mówi Pasieka.

Jak wobec tego przebiegała praca z trenerami? – Każda mikrogrupa składa się z czterech trenerów i ich mentora. Ten sposób pracy bardzo dobrze się sprawdza, ponieważ relacje między nimi są bardzo dobre, a co za tym idzie, dyskusje są bardzo konkretne. Jednym z zadań dla trenerów było nagranie poprowadzonych przez siebie treningów. Musieli mieć podpięte mikrofony, by później można było usłyszeć każdą ich uwagę z boiska. Materiały były wysyłane do pozostałych uczestników mikrogrupy i omawiane na połączeniu internetowym – opowiada.

Jednak to nie był koniec zadań dla szkoleniowców. – Trenerzy w tym trudnym okresie musieli również się nauczyć czegoś nowego, czyli pracy zdalnej. Nikt nie był przygotowany na tak długą przerwę i indywidualne treningi w domu. Też chcieliśmy to wykorzystać, dlatego każdy trener na kursie UEFA Pro musiał odpowiedzieć na trzy pytania odnośnie do tej właśnie pracy, tego, co zrobili w swoim klubie, jakie wyciągnęli wnioski. Cieszy mnie zwłaszcza to, że odpowiedzi były różne, ale za każdym razem przemyślane. Jestem przekonany, że ten zebrany materiał będzie bezcenny w przyszłości, choć oczywiście jak każdy mam nadzieję, że taka sytuacja trenerom i nam wszystkim szybko się nie zdarzy – mówi.



– Ten okres był nietypowy z wielu względów, ale pozwolił trenerom na przemyślenie swojego sposobu pracy, analizę gry prowadzonych przez nich drużyn, rewizję planów treningowych. To była także okazja do dłuższych rozmów z nami, mentorami. Najważniejsze jest to, że trenerzy byli otwarci na merytoryczną dyskusję, również w mikrogrupach. Z każdym kursem UEFA Pro robimy wszystko, by wyciągać właściwe wnioski i wchodzić na coraz wyższy poziom. To widać również po uczestnikach, których podejście pozwala realizować nasze plany i pomysły – dodaje.

– Dlatego jesteśmy usatysfakcjonowani tym, co w tak trudnym okresie udało się zrobić. Najważniejsze są też dobre relacje w grupie kursantów, które zostają na znacznie dłużej niż tylko okres szkolenia – mówi szef Kształcenia

i Licencjonowania i zapewnią, że celem Szkoły Trenerów jest jak najszybsze wznowienie zajęć w jej siedzibie. – Liczymy, że uda się zakończyć cykl UEFA Pro 2019–20 i rozpocząć kolejny kurs na najwyższą licencję w Europie, do której prowadzone są egzaminy wstępne. Pandemia zakłóciła wiele naszych planów, m.in. musieliśmy odwołać tegoroczną Ogólnopolską Konferencję Trenerów w Łodzi. To dla nas bardzo ważne wydarzenie, zwykle gromadzi ponad tysiąc trenerów, przyjeżdżają znani goście z całego świata. Załujemy więc, że OKT ma rok „przerwy”. Jestem jednak przekonany, iż wszystko wróci do normy, w tym również szkolenie trenerów – kończy Dariusz Pasieka.

Michał Zachodny
Łączy Nas Piłka



ODKRYWAMY KARTY... MICHAŁ ZIOŁO

Nasz cykl z pracami dyplomowymi zasilamy wiedzą trenera Michała Ziolo. Oto fragment napisanej przez niego na kursie UEFA Elite Youth i obronionej w czerwcu 2016 r. pracy dyplomowej zatytułowanej: autorski projekt Akademii Piłkarskiej Borussia Dortmund w Polsce. Pikanterii dodaje fakt, że autor pracy od słów przeszedł do czynów. Opisana akademia piłkarska powstała i funkcjonuje obecnie w Goczałkowicach. Trener Michał Ziolo jest jej dyrektorem sportowym i w kolejnym numerze „Trenera” będziecie mogli przeczytać z nim wywiad.

(Oryginalny fragment pracy dyplomowej obronionej w czerwcu 2016 r.)

Struktura organizacyjna Akademii Piłkarskiej

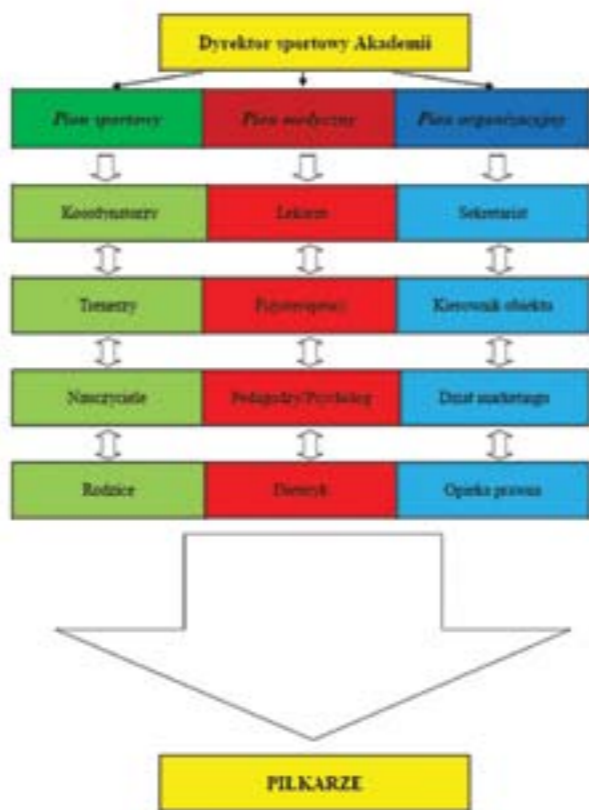
W rozdziale poświęconym strukturze organizacyjnej Akademii Piłkarskiej przedstawię wszystkie te elementy, dzięki którym to możemy w sposób w pełni świadomy i profesjonalny kształtować, doskonalić i pielęgnować młodego człowieka, sportowca, piłkarza w jednym. Struktury te pozwalają na zsynchronizowanie ze sobą wszystkich etapów młodego zawodnika w całość, z jednoczesnym scaleniem najbardziej kompetentnych specjalistów, dzięki pomocy których to młody członek Akademii ma szansę stać się najbardziej wartościowym człowiekiem, wygrywającym zarówno na boisku, jak i w życiu.

1.1. Struktura organizacyjna

Zamieszczony poniżej schemat organizacyjny pokazuje główne pionory Akademii, które działając jednocześnie na bardzo wysokim poziomie, pozwalają podopiecznym na prawidłowy rozwój. Zostały one stworzone z myślą i celem wptywania w efekcie na rzecz dla Nas najważniejszą i priorytetową, a mianowicie na PIŁKARZY.

Sztab ludzi, którzy w swojej pracy muszą być profesjonalistami i bazując na swoim doświadczeniu, zarówno tym życiowym, jak i zawodowym oraz ogromnej wiedzy, oddaje się w pełni pracy w Akademii. Ażeby wymagać od kogoś, należy najpierw wymagać od siebie. Dlatego przywiązywanie uwagi do szczegółów oraz pasja w tworzeniu Akademii Piłkarskiej powinny i muszą się przenieść w końcowym rozrachunku na Naszych podopiecznych. Zapewnienie licznych kontraktów sponsorskich, znalezienie partnerów strategicznych jest rzeczą, dzięki której wszystkim Nam pozwoli pracować się lepiej i łatwiej. Noszenie loga BVB na koszulce nie jest dla Nas sukcesem i powodem do noszenia wysoko głowy. To właśnie nasze zachowanie i wszystko to, co prezentujemy, od boiska począwszy, pokazuje wszystkim, że wyznajemy wartości, dzięki którym to Nasz Klub – Borussia Dortmund – doszedł na szczyt i na którym to potwierdza swoją jakość. Struktura organizacyjna, która została dopasowana do polskich realiów i poparta zdobytym przez Nas doświadczeniem, pozwoli Nam pracować, miejmy nadzieję, z równie wielkim skutkiem jak tym w Dortmundzie-Brackel.

Rys. 1. Struktura organizacyjna Akademii Piłkarskiej



1.2. Struktura szkoleniowa (pion sportowy)

Część sportowa, a więc fundament w profesjonalnej i dobrze działającej Akademii Piłkarskiej. Jest dla Nas niezwykle ważny, gdyż to od niego w głównej mierze zależy, czy przekazemy podopiecznym najlepszą wiedzę, w najłatwiejszy z możliwych i skutecznych sposobów. Odpowiedni Trenerzy, pracujący w odpowiednich obszarach (na odpowiednich etapach) przygody piłkarskiej muszą dysponować konkretnym planem, dzięki któremu to treningi/trainingi będą dawały

swoim podopiecznym mnóstwo wiedzy i wzbogacenia piłkarskich umiejętności zapakowanych w multum pozytywnych emocji i doświadczeń. Koordynatorzy, których zadaniem jest wspieranie trenerów w dążeniu do celu, poprzez kontrolę postępów drużyn i stałe spotkania opierające się na wymianie wiedzy. Każdy z czterech koordynatorów pracujących w Akademii ma równą liczbę trenerów i dzieci za których jest odpowiedzialny. Natomiast to połączenie ma za zadanie wykrzysnąć swoją wiedzę i często doświadczenie, aby stale wynajdywać nowe rozwiązania i szukać ciągle to nowych rozwiązań do rozwoju, a nie zadowalać się teraźniejszością. To właśnie trenerzy dzięki koordynatorom wykonują tytaniczną pracę, której niejednokrotnie efekty będzie można zobaczyć dopiero za kilka (kilkanaście) lat. Koordynatorzy sprawują pieczę właśnie nad takim rozumieniem sukcesu, który będzie owocem tego, czego doświadczamy w Akademii. Jakość treningu piłkarskiego nie przełoży się w perspektywie kilku godzin, dni na zawodników, ale stała praca pozwoli to zrealizować jak kropla, która draży skałę, nie swoją siłą, a częstym kapaniem.

Takie stworzenie struktury szkoleniowej pozwala Nam na pracę w stosunkowo małych grupach w przeliczeniu na liczbę trenerów, opiekunów czy koordynatorów, którymi Akademia dysponuje. Z mojego doświadczenia wynika, iż to nie systemy szkoleniowe są największym bądź jedynym problemem w Polsce, ale podejście ludzi, trenerów wykonujących ten zawód do młodego człowieka, dopiero co kandydata na piłkarza, a nawet jak to jeden z polskich trenerów powiedział „kandydata na kandydata”.

Nasz system pomaga i pozwala trenerowi na większy i częstszy kontakt z zawodnikiem, przez co poprzez rozmowę, uśmiech, pokaz potrafi przekazać jak największą ilość wiedzy.

1.3. Struktura medyczna (pion medyczny)

Rys. 2. Struktura szkoleniowa (pion sportowy) Akademii Piłkarskiej



Pion ściśle związany i powiązany ze sportowym. Fizjoterapeuci, którzy są w Akademii, czuwają nad zdrowiem podopiecznych, tak aby podczas treningów mogli dać

z siebie wszystko i jak najlepiej przygotować swój organizm do wydarzeń sportowych. Idealnie byłoby posiadać co najmniej jednego fizjoterapeutę na dany obszar szkoleniowy, ale w przypadku problemu ze specjalistami można dwa obszary połączyć w taki sposób, aby w potrzebie w chwili była możliwość skorzystania z fachowej pomocy. Również ścisła współpraca z lekarzami nie tylko sportowych specjalności, począwszy od wstępnych badań, poprzez stałą kontrolę zdrowia i rozwoju dzieci, skończywszy na leczeniu kontuzji, jest dla Nas ważna.

W piłce nożnej jako sporcie kontaktowym niestety miały i mieć miejsca będą wszelkiego rodzaju kontuzje i urazy. Współpraca Akademii z lekarzami, fizjoterapeutami ma na celu nie tylko wyleczenie urazu bądź kontuzji, ale co równie ważne profilaktykę wystąpienia zagrożenia. Podopieczni przez rozpoczęciem każdej rundy (dwa razy do roku) przechodzą szczegółowe badania lekarskie, (jego potrafia trafnie ocenić rozwój młodego człowieka (jego wady i zalety), a także wskazać konkretnie i indywidualnie, nad czym należy pracować i czego należy się wystrzeżać.

Podobna sprawa ma się w przypadku współpracy z pedagogami szkolnymi i psychologiem. Trenerzy danej grupy bądź koordynator danego obszaru nie tylko są na bieżąco z postęпами szkolnymi podopiecznych, ale również dzięki regularnym mityngom z pedagogami szkolnymi, wyznaczają wspólną linię, której staramy się wszyscy trzymać. Pedagog szkolny ma kontakt z dziećmi na co dzień podczas zajęć w szkole, przez co może z innej perspektywy popatrzeć na młodych piłkarzy i wyrazić opinię, posłużyć radą na temat bądź to pojedynczej jednostki lub grupy. Zadaniem Naszych trenerów jest wyciągnięcie z tej wiedzy jak najwięcej i pielęgnowanie obopólnej współpracy w kształtowaniu podopiecznych Akademii.

W przypadkach wymagających pracy z psychologiem mamy możliwość stworzenia warunków do konkretnej pomocy psychologicznej. Psycholog sportowy jednak w Naszym rozumieniu i w Naszych oczekiwaniach jest „trenerem” dla koordynatorów i przede wszystkim Trenerów Akademii. Nasi Trenerzy ze względu na to, iż zdecydowali się wykonywać swoją pasję i to w dodatku z najmłodszymi, muszą wiedzieć, w jaki sposób się zachowywać, rozmawiać, prowadzić trening czy przekazywać wiedzę i instrukcję. Współpraca z psychologiem sportu, w rozumieniu Akademii, ma w głównej mierze charakter współpracy na linii Trener – Psycholog, współpracy, dzięki której trening piłkarski, jego jakość i zajęcia w Akademii będą dla Piłkarzy niesamowitym doświadczeniem.

I pozostała Nam jeszcze postać dietetyka, którą to wykorzystujemy poprzez oddziaływanie przede wszystkim na świadomość nie tylko zawodników, ale też rodziców. To oni spędzają z „naszymi” podopiecznymi jak najczęściej czasu i są dla nich kucharzami. Dlatego podczas statycznych spotkań z rodzicami jest możliwość rozmowy z dietetykiem, który to jest do dyspozycji wszystkich po przeprowadzonych przez siebie warsztatach szkoleniowych. Zarówno wptywanie na świadomość rodziców, jak i kontrola żywienia produktów spożywanych zarówno w Akademii, jak i w szkołach sportowych pozwoli na wyrobienie w dzieciach niezbędnej wiedzy na temat produktów spożywczych.

1.4. Organizacja Akademii Piłkarskiej (pion organizacyjny)

Pion, który sprawuje pieczę nad wszystkimi wydarzeniami organizacyjnymi Akademii oraz nad jej jak najsprawniejszym funkcjonowaniem. Rozpoczynając od pierwszego kontaktu z Nami, rodzice dzieci muszą załatwić pełno spraw



Szkoła Trenerów PZPN

formalnych, aby dziecko stało się członkiem Akademii. Od tego są właśnie pracownicy sekretariatu, którzy wykonują wszelkie sprawy formalne i którzy są pomostem (łącznikiem) między rodzicami a Akademią.

Następnie kierownik obiektu, którego to Akademia jest użytkownikiem. Baza sportowa jako bardzo ważny aspekt treningu. Nie tylko stworzenie takiej bazy jest dużym wyzwaniem, ale co ważniejsze, utrzymanie jej przez długie lata w jak najlepszych kondycji i stanie jest właśnie zadaniem kierownika obiektu. To właśnie od Niego zależy, na jakim boisku (boiskach) będziemy trenować. Ze względu na realia panujące w Polsce niezbędnym minimum do dobrego funkcjonowania Akademii jest posiadanie co najmniej jednego pełnowymiarowego boiska piłkarskiego. Boiska, na którym to mogłyby trenować w odpowiednio zaplanowanych proporcjach czasowych wszystkie grupy. I wtedy za zadanie utrzymania obiektu w optymalnym stanie odpowiada jego kierownik.

Marketing jako część i wizytówka Naszej Akademii. Poprzez wszelkie możliwe sposoby chcemy propagować to, co robimy u Nas, a także przybliżyć wszystkich do marki Borussia Dortmund. Jako Klub jeden z największych w Europie, musimy prezentować wielką jakość w pracy z dziećmi, czym chcemy dzielić się z wszystkimi. Zarówno członkami, jak i potencjalnie nowymi „klientami”. Czytelna, przejrzysta i łatwo dostępna strona internetowa, dzięki której możemy się dowiedzieć wszystkiego z życia Akademii, ale również znaleźć wszystko, czego tylko byśmy potrzebowali.

Na koniec opieka prawna, dzięki której wszystko to, co robimy, jest poparte wszystkimi prawnymi regulacjami, które nie tylko utwierdzają Naszym członkom życie, ale też funkcjonowanie w Akademii. Współpraca sponsorska, ubezpieczenia zapewniające zawodnikom bezpieczeństwo leżą w gestii i obowiązkach działu organizacyjno-prawnego.

Tak więc jeżeli chodzi o całą organizację zarządzającą Naszym projektem, pokazuje ona, iż jest multum spraw, które należy mieć pod kontrolą, na które należy mieć wpływ. Struktura ta pokazuje jednocześnie, iż w pracę i zaangażowanie w dobro Akademii wcielonych jest mnóstwo osób, którzy to działają na dobro pojedynczych młodych jednostek. Oczywistą sprawą jest fakt, że przedstawiona struktura jest projektem docelowym i idealnym, do którego mamy nadzieję dojść, zanim jednak to się stanie, należy tak ją dostosować do swoich potrzeb i realiów, aby można było sprawnie wystartować i sukcesywnie wcielać ją w życie.

Wykonanie pierwszego kroku, ale jakże ważnego i fundamentalnego musi mieć podstawy, które właśnie składają się na treść niniejszej pracy. Pokazana droga, którą chcielibyśmy realizować i którą chcielibyśmy podążać. Dzięki strukturom, które wybraliśmy i przyjęliśmy na Naszą drogę, chcemy pokazywać dzieciom i wszystkim związanym od początku i w późniejszym etapie z Akademią, że praca, którą wykonujemy, jest wszystkim tym, co najlepsze dla młodych piłkarzy. Mamy świadomość i stojąc przed wielkim wyzwaniem i odpowiedzialnością, przed jaką zostaniemy postawieni, musimy mieć podstawy i struktury, które zagwarantują przyjęcie odpowiedniej wizji. Wizji, która zapewni Nam sukces na miarę tego, którego oczekujemy, a mianowicie przekonania do siebie jakością kształcenia i wychowania, a nie tylko zdobywanymi medalami i „wygrywaniem”.

I właśnie na drodze do tego sukcesu pomogą nam struktury, które przygotowaliśmy (zarówno te organizacyjne, jak i sportowe), dzięki którym to Nasi trenerzy i koordynatorzy mogą świetnie pracować, ale również wszystkie zasady Akademii Piłkarskiej (omówione w jednym z kolejnych rozdziałów), które to opracowaliśmy z myślą o pracy w niej i które to wskażą kierunek dążenia do celu wszystkim jej pracownikom.



Łączy nas piłka = Reprezentacja Polski = Łączy nas piłka = Reprezentacja Polski =

Łączy nas piłka

POLSKA SKLEP KIBICA

K O L O R O W A N K I

O

T E R M O S Y

Z

P

U

M O N O P O L Y

D

K

Z

S U G A D Ź E T Y

S

Z

P O L S K A

Z

P U Z Z L E

L

K

A

Y

R Ę C Z N I K I

L

N

T

K

B I D O N Y

U

T

M

E

Y

S

G R Y

E

K

S I A Ź K I

O

U

C

F A R B Y

E

K

O D Z I E Ź

S K L E P K I B I C A

» OFICJALNY SKLEP KIBICA REPREZENTACJI POLSKI
Poczuj piłkarskie emocje i bądź bliżej Reprezentacji Polski!

STADION PGE NARODOWY

📍 WARSZAWA | AL. PONIATOWSKIEGO 1

CENTRUM PIŁKARSKIE R-GOL

📍 WARSZAWA | UL. PUŁAWSKA 255

📌 **FB SKLEP KIBICA**

🌐 **SKLEP.LACZYNASPILKA.PL**

JAK UKRYĆ PODANIE?

Gdyby przypisać największe znaczenie jednemu aspektowi piłki nożnej w XXI wieku, to bezapelacyjnie należałoby wybrać ten najprostszy – podanie. To w ostatnich dwóch dekadach rośnie przywiązywanie uwagi do dokładnego zagrania między dwoma zawodnikami, zarówno w kontekście stylu gry (np. tiki-taka), jak i statystyk. Odkąd w Anglii pojawiły się ogólnodostępne dane piłkarskie, znacząco wzrosła procentowa dokładność podań – właśnie dlatego że wszyscy zaczęli się tym aspektem interesować.

Ocena podania może się różnić, także świat analityki już dawno wyszedł poza proste ramy: krótkie – długie, w przód – w tył, diagonalne-prostopadłe. Czytamy o podaniach kluczowych, mijających linię przeciwnika, kreatywnych, nierozwijających, przecinających czy wycofanych, które tworzą drużynie sytuację. W Niemczech dwóch piłkarzy Bundesligi złożyło firmę „Impect” wyciszającą, ilu zawodników drużyny przeciwnej wymija każde podanie. Zbierane przez nich i rozwijane statystyki pokazały, że – co wydaje się w miarę oczywiste – szansa na wygranie meczu jest znacznie większa, jeśli rywali wyminie się więcej od drugiego zespołu. Jednak przez to zaczęto zwracać uwagę na to, którzy piłkarze robią to



wyjątkowo dobrze, którzy często otrzymują piłkę w ciasnych przestrzeniach między liniami obrony i pomocy przeciwnika. A im bardziej skupiano się na przedostaniu się właśnie w te strefy, tym bardziej drużynom broniącym zależało, by takie możliwości ograniczyć. Znow kreatywni zawodnicy musieli szukać rozwiązania i je znaleźli: zaczęli wysyłać fałszywe informacje.

– Pep Guardiola mówił o ruchu piłki, który przemieszcza drużynę przeciwną w odniesieniu do działań zespołowych – mówi Paweł Kozub, II trener w reprezentacji Polski U19. – Zastosowanie podań pomiędzy liniami przeciwnika jest więc rozwiązaniem, do którego dążą drużyny, ponieważ pozwala to na



zakłócenie pozycji obronnej przeciwnika. To otwiera możliwość do uderzenia z dystansu lub kolejnego podania prostopadłego już za linię defensywy. W końcu celem zawsze jest wygrać mecz, a więc strzelić więcej bramek, a więc znaleźć więcej możliwości skutecznej finalizacji akcji drużyny.

Jest kilka koncepcji, jak nazwać takie rozwiązanie taktyczne na boisku, w Internecie można znaleźć przykłady rozgrywania akcji pod nazwą „Pinokio pass”. Najważniejsze dla zawodnika z piłką, który chce ukryć intencję swojego podania, jest zasugerowanie przeciwnikowi, że wybierze oczywistą opcję. – W takiej sytuacji pojedynczy piłkarz działa na jednego lub więcej rywali, by stworzyć sobie miejsce do prostopadłego lub skośnego zagrania między liniami. Może prowadzić ją w jednym kierunku i zagrać w przeciwną. Drużyny broniące starają się często przewidywać ruchy przeciwnika, nie tylko na nie reagować. Dlatego zawodnicy bardzo wcześnie szukają lepszego ustawienia, szybszego skrócenia dystansu do przeciwnika, jeszcze zanim otrzyma on piłkę – zauważa trener.

– Pamiętajmy jednak, że na boisku zawsze uprzywilejowany jest zawodnik z piłką. On decyduje o przebiegu akcji, sposobie zaskoczenia przeciwnika. I może ukryć podanie, sprzedać fałszywą informację przeciwnikowi, najczęściej sugerując zagranie po szerokości, by wybrać zaskakującą opcję postania prostopadłego podania do środka – dodaje. Jak rozpoznamy takie podanie? U podającego – zwykle po zwróceniu się w zupełnie innym kierunku, niż posyła piłkę, również bez patrzenia, co mogłoby sugerować rozwiązanie. U rywali – gdy nagle muszą oni wykonywać zwrot, bo kompletnie się tego nie spodziewali.

Kozub wskazuje na cztery kluczowe aspekty wykonania takiego zagrania. – Przede wszystkim ważna jest głowa, a raczej jej ciągły ruch u zawodnika, który ma piłkę lub może ją otrzymać. On zbiera informacje, by zdecydować o kolejnym podaniu. Im więcej widzi, tym ma więcej rozwiązań, jest pewniejszy siebie, odważniejszy i kreatywny. Dlatego

tak ważne jest widzenie peryferyjne, identyfikowanie linii podania stworzonej przez partnera ustawionego między przeciwnikami lub wykonującego tam ruch. Kolejna kwestia to pozycja ciała: jego orientacja w biodrach musi być w innym kierunku niż ostateczne zagranie. Dodatkowo samo wykonanie podania – mocnego, dokładnego, czyli po prostu: jakościowego – podkreśla.

– Z perspektywy obrońcy – on zawsze koncentruje się na zawodniku z piłką. Dlatego w przypadku ukrytego podania musimy mówić o współpracy dwóch piłkarzy: podającego i odbierającego. Nie można zapomnieć o pracy, którą ma do wykonania ten drugi. To on tworzy linię podania, często wychodząc z cienia przeciwnika, który przemieszcza się po szerokości boiska, by przewidzieć zagranie, utrzymać odległości w linii pomocy, zmusić do wyboru prostszego rozwiązania – dodaje.

W reprezentacji Polski tego typu zagranie świetnie wychodzi Piotrowi Zielińskiemu. Na nim bardzo często jest skupiona uwaga przeciwnika jako jednym z najbardziej kreatywnych zawodników kadry. Jego możliwości techniczne, jakość, ciągła obserwacja i obunożność sprawiają, że w każdym momencie może sprzedać przeciwnikowi fałszywą informację: być ustawionym do zagrania w prawo, patrzeć w kierunku bocznego obrońcy, ale wybrać bardziej progresywne rozwiązanie między liniami przeciwnika. Działa to również w bardziej zaawansowanej fazie akcji. W wyjazdowym meczu z Izraelem w ubiegłym roku w pierwszej połowie sam dostał prostopadłe podanie ze środka pola, biegł prosto na dwóch stoperów, którzy nie dostrzegli tego co Zieliński – możliwości zagrania w przeciwnym kierunku do Przemysława Frankowskiego, który zbiegał z prawego skrzydła. Okazji Polacy nie wykorzystali, ale tym jednym podaniem rozgrywający z całą obroną rywali zrobił dokładnie to, co chciał: ukrył swój zamiar, sprzedał im fałszywą informację.

Michał Zachodny
Łączy Nas Piłka

TRENUJ JAK REPREZENTACJA U15

Malbork, 18–25 października 2019 r. W tym mieście, w tych dniach przebywała reprezentacja Polski prowadzona przez trenera Rafała Lasockiego. Zawodnicy z rocznika 2005 zagraли spotkania z Rosją, Stanami Zjednoczonymi oraz Islandią w ramach turnieju UEFA DEVELOPMENT. Prezentujemy Wam konspekty treningowe z tego właśnie zgrupowania. Mamy nadzieję, że staną się dla Was inspiracją.



SZTAB SZKOLENIOWY REPREZENTACJI POLSKI U15

Rafał Lasocki	Trener
Marcin Łazowski	II Trener
Arkadiusz Onyszko	Trener bramkarzy
Radosław Mozyrko	Trener analityk
Mateusz Chmielnicki	Kierownik
Dawid Smolak	Fizjoterapeuta
Kamil Rosiński	Lekarz



TRENERZY: RL, MŁ, AO, RM	TRENING Nr: 1	
TRENING: Boisko naturalne	UEFA Development U15	
Data: 18.10.2019	Godz.: 16:30	Liczba zawodników: 19
Miejsce: Malbork	Dzień: Piątek	

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>Część wstępna: 1. Zbiórka – sprawy organizacyjne Rozgrzewka z elementami techniki</p>	<ul style="list-style-type: none"> Różne formy prowadzenia. Wymiana podań z obwodowymi. Komunikacja. Dynamiczny stretching 	2 min 15 min
<p>2. Forma podań</p>	<ul style="list-style-type: none"> Siła i kierunek podania. Pozycja otwarta. Wzrok przez ramię. Komunikacja <p>Zawodnik z piłką decyduje o podaniu do zawodnika wyżej/niżej ustawionego. Jeżeli podaje do ustawionego wyżej (grafika), to wykonane jest podanie wsteczne i ten podaje do zawodnika, który w odpowiednim momencie uwalnia się od krycia (tyczka) i decyduje o kierunku podania do kolejnego zawodnika, który przeprowadza piłkę na drugą stronę</p>	15 min
<p>Bramkarze: indywidualnie – Tr. Onyszko 30 min</p>		
<p>LEGENDA:</p> <ul style="list-style-type: none"> PODANIE: [Symbol strzałki] PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING: [Symbol wavy line] STRZAŁ: [Symbol strzałki z piłką] BIEG BEZ PIŁKI: [Symbol strzałki] ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI: [Symbol strzałki] LINE POMOCCNICZE: [Symbol strzałki] OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ: [Symbol kółka] STRATA PIŁKI: [Symbol gwiazdy] 		

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>Część główna:</p> <p>1. OTWARCIE GRY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilność. • Pozycja otwarta. • Szukanie wolnego zawodnika. • Szukamy gry środkiem (opcjonalnie wykonujemy podania do wahadłowych) 	15 min
<p>2. FRAGMENT GRY 11 × 8</p>	<p>Atakujący (coaching Trener):</p> <ul style="list-style-type: none"> • mobilność, • pozycja otwarta, • szukanie wolnego zawodnika, • staramy się grać środkiem (opcjonalnie do wahadłowych ustawionych szeroko przy liniach bocznych dających możliwość bezpiecznego podania) <p>Broniący (coaching Asystent):</p> <ul style="list-style-type: none"> • odpowiednie odległości, • dynamiczny atak na zawodnika z piłką, • odbiór piłki (nie wybiecie) 	15 min
<p>Część końcowa:</p> <p>1. Żonglerka zadaniowa</p>		5 min

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

TRENERZY: RL, MŁ, AO, RM	TRENING Nr: 2	
TRENING: Boisko naturalne	UEFA Development U15	
Data: 19.10.2019	Godz.: 11:00	Liczba zawodników: 19
Miejsce: Malbork	Dzień: Sobota	

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>Część wstępna:</p> <p>1. Zbiórka – sprawy organizacyjne Rozgrzewka z elementami techniki</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ruch od piłki. • Wzrok przez ramię. • Pozycja otwarta. • Komunikacja <p>Obserwacja: przyjmuję i przeprowadzam piłkę w miejsce, gdzie jest najmniej zawodników.</p> <p>Modyfikacja: zawodnicy z piłką w środku, wymieniają podanie z zawodnikami ustawionymi między pachotkami, którzy przyjmują piłkę w prawą/lewą stronę poza pachotek</p>	2 min 15 min
<p>2. Forma podań</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siła i kierunek podania. • Pozycja otwarta. • Wzrok przez ramię. • Komunikacja <p>Zawodnik z piłką decyduje o podaniu do zawodnika ustawionego wyżej/niżej. Jeżeli podaje do ustawionego wyżej (grafika), następuje podanie wsteczne i ten podaje do zawodnika, który w odpowiednim momencie uwalnia się od krycia (tyczka) i decyduje o kierunku podania do kolejnego zawodnika, który przeprowadza/podaje piłkę na drugą stronę</p>	15 min
<p>Bramkarze: indywidualnie – Tr. Onyszko 30 min</p>		

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

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>Część główna:</p> <p>1. SYMULACJA W DEFENSYWIE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Odpowiednie odległości. • Dynamiczny atak na zawodnika z piłką. • Komunikacja („press!!!“) <p>Trener podaje cyfrę od 2 do 11, która imituje pozycję zawodnika drużyny przeciwnej w ustawieniu 1-4-2-3-1 zgodną z nomenklaturą NMG i cały zespół właściwie reaguje na daną sytuację.</p> <p>Obrona średnia tylko w przypadku przejścia do skoku pressingowego do obrony wysokiej lub przejście do obrony niskiej. W obronie niskiej środkowi obrońcy zawsze ustawieni w świetle bramki.</p> <p>Wahadłowi w obronie średniej ustawieni na wysokości pomocników, a w obronie niskiej na wysokości obrońców.</p>	20 min
<p>2. FRAGMENT GRY 11 × 10</p>	<p>Atakujący (coaching Asystent):</p> <ul style="list-style-type: none"> • mobilność, • pozycja otwarta, • szukanie wolnego zawodnika, • staramy się grać środkiem <p>Broniący (coaching Trener):</p> <ul style="list-style-type: none"> • odpowiednie odległości, • dynamiczny atak na zawodnika z piłką, • odbiór piłki (nie wybiecie). <p>Sztab szkoleniowy stosuje „fazy zamrożenia”, podczas których następuje korekta ustawienia</p>	15 min
<p>Część końcowa:</p> <p>1. Żonglerka zadaniowa</p>		5 min

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

TRENERZY: RL, MŁ, AO, RM	TRENING Nr: 3	
TRENING: Boisko naturalne	UEFA Development U15	
Data: 19.10.2019	Godz.: 16:30	Liczba zawodników: 19
Miejsce: Malbork	Dzień: Sobota	

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>Część wstępna:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zbiórka – sprawy organizacyjne 2. Rozgrzewka ogólnorozwojowa <p>Bramkarze: indywidualnie – Tr. Onyszko 20 min</p> <p>Część główna:</p> <p>1. SFG OFENSYWA</p>	<p>Wrzut z autu (połowa)</p> <p>L50 3 wykonuje wrzut do: zbiegającego wahadłowego 11 lub napastnika 9, który może zgrać piłkę do 11, 6, 3, 4 ewentualnie może przyjąć piłkę i próbować obrócić się przez lewe/prawe ramię, obrońcy 5.</p> <p>Analogicznie druga strona</p>	2 min 10 min
	<p>Wrzut z autu (pole karne)</p> <p>Dopóki przeciwnik nie desygnuje zawodnika do wrzucającego aut, wrzut jest zawsze do zbiegającego napastnika, który odgrywa do wrzucającego aut i jest dośrodkowanie lub przyjmuje piłkę w polu karnym i sam wykonuje dośrodkowanie. W tym czasie dwóch zawodników wybiega z bramki w narożnik pola bramkowego i zaraz potem zbiegają na dalszy słupek, a w ich miejsce w światło bramki wbiega trzech pozostałych zawodników.</p> <p>Drugim rozwiązaniem jest daleki wrzut do dwójki zawodników wybiegających ze światła bramki, którzy mają za zadanie przedłużyć podanie do wbiegających w ich miejsce w światło bramki ww. trzech zawodników. W tym czasie zbiegający napastnik i wrzucający aut przemieszczają się przed pole karne w celu przejścia ewentualnie wybitej piłki</p>	15 min

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

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
	<p>Rzut różny Jedną ręką w górę – dośrodkowanie w pole bramkowe (do 5 metra od bramki), drugą ręką w górę – dośrodkowanie pomiędzy 5 a 11 m. Wyznaczonych jest dwóch zawodników zbiegających: jeden na bliższy słupek (obowiązkowo przed pierwszym zawodnikiem ustawionym w strefie, tak by przedłużyć podanie lub zgrać do wrzucającego ewentualnie uniemożliwić przeciwnikowi wybitcie piłki) i drugi na dalszy słupek. Pozostałych czterech zawodników wbiega w pole karne wg uznania na tzw. nos. Jeden zawodnik zabezpiecza przedpole i dwóch zawodników do asekuracji.</p>	
	<p>Rzut wolny Kolejność wariantów rozegrania rzutu wolnego z dalszej odległości nie jest przypadkowa: 1) w światło bramki, 2) obok muru do zbiegającego zawodnika, 3) na dalszy słupek.</p> <p>Każdy kolejny rzut wolny to wariant 1. Zasada wbiegania zawodników w pole karne taka sama jak przy rzucie różnym.</p>	
	<p>Rozpoczęcie gry Rozpoczęcie gry (mam nadzieję, że tylko raz w meczu) zawsze do przodu.</p> <p>W akcji biorą udział zawodnicy 9 i 10 wznawiający grę, a także grający na pozycjach 6, 8, 11, 7.</p> <p>Pozostali (5, 2, 3, 4) zabezpieczają przestrzeń na wypadek ewentualnej straty piłki</p>	

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

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>2. SFG DEFENSYWA</p>	<p>Rzut różny w defensywie Trzech środkowych obrońców ustawionych jest w strefie. Ich zadaniem jest aktywne bronienie w tzw. otwartym ustawieniu (twarzą w kierunku linii środkowej boiska), które umożliwia obserwację piłki i nadbiegających przeciwników. Ponadto nie mogą beczynnie czekać na nadlatującą piłkę, tylko dynamicznie wybiegać w jej kierunku. Aktywna obrona jest konieczna w działaniach w strefie, gdyż utrudnia atakującym wyprzedzenie broniących i wygranie pozycji do strzału. W przypadku gdy piłka dośrodkowana jest na bliższy słupek, to trzeci zawodnik w strefie zbiega do bramki i pomaga bramkarzowi w ewentualnej interwencji, a gdy na dalszy słupek, to zadanie wykonuje pierwszy zawodnik w strefie. Wyznaczonych 5 zawodników kryje indywidualnie. Jeden zabezpiecza przedpole zawsze po stronie, skąd jest dośrodkowanie i jeden przygotowany do ataku szybkiego. W przypadku krótkiego rozegrania rzutu różnego w boczny sektor zbiega zawodnik z przedpola i wyznaczony zawodnik do ataku szybkiego. W polu karnym zachowujemy status quo.</p> <p>Rzut wolny – boczny sektor W strefie na wysokości zawodnika w murze lub linii pola karnego (w zależności, skąd jest wykonywany rzut wolny) ustawionych jest trzech środkowych obrońców. Stoperzy ruszają w kierunku bramki w jednej linii na dwa tempa (przed uderzeniem w kierunku bramki, w momencie uderzenia w kierunku piłki). 5 zawodników wyznaczonych jest do krycia indywidualnego, jeden do muru i jeden na przedpola zawsze po stronie piłki.</p> <p>Rzut wolny – środek Zawodnicy w murze – ich liczba zależy od odległości od bramki i decyzji bramkarza. Stają na palcach, ręce trzymają w obrysie ciała, nie odwracają się bokiem. Pierwszy w murze wspólnie z bramkarzem ustawia mur. Kolejni broniący ustawieni są wg wysokości ciała (drugi, trzeci w murze są najwyżsi). Jeden z zawodników jest przygotowany na wybiegnięcie z muru i zablokowanie strzału (rzut wolny pośredni). Drugi z zawodników po strzale asekuje bramkarza. Pozostali zawodnicy kryją indywidualnie</p>	15 min
<p>3. PODZIAŁ NA FORMACJE</p> <p>Część końcowa: 1. Zonglerka zadaniowa</p>		20 min

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

TRENERZY: RL, MŁ, AO, RM	TRENING Nr: 4	
TRENING: Boisko naturalne	UEFA Development U15	
Data: 20.10.2019	Godz.: 11:00	Liczba zawodników: 20
Miejsce: Malbork	Dzień: Niedziela	Czas: 50 min

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>Część wstępna: 1. Zbiórka – sprawy organizacyjne</p> <p>Bramkarze: indywidualnie – Tr. Onysko 30 min</p> <p>Część główna: 1. ROZGRZEWKĄ PRZEDMECZOWĄ – 30 min</p> 	<p>Dowolne (krótkie) podania w parach</p>	2 min
	<p>Ćwiczenia kształtujące + el. techniki</p>	6 min

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

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
	<p>Gra „na utrzymanie” 4 + 1 × 4 + 1</p> <p>W przerwie stretching dynamiczny</p>	2 × 3 min 2 min
	<p>Podania w parach długie (mocne)</p>	2 min
	<p>Ćwiczenia techniczno-taktyczne (obrońcy)</p>	5 min

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

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
	Ćwiczenia techniczno-taktyczne (pomocnicy i napastnicy)	5 min
	Ćwiczenia techniczno-taktyczne (cały zespół)	5 min
	Ćwiczenia dynamiki + el. techniki (3–5 powtórzeń)	2 min
2. STAŁE FRAGMENTY GRY (indywidualnie)		15 min
Część końcowa: 1. Żonglerka zadaniowa		5 min

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

TRENERZY: RL, MŁ, AO, RM	TRENING Nr: 5	
TRENING: Boisko naturalne	UEFA Development U15	
Data: 22.10.2019	Godz.: 14:00	Liczba zawodników: 20
Miejsce: Malbork	Dzień: Wtorek	Czas: 60 min

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
Część wstępna: 1. Zbiórka – sprawy organizacyjne Rozgrzewka ogólnorozwojowa 2. SYMULACJA W DEFENSYWIE+ aut		2 min 10 min
	Obrona niska, średnia, wysoka. W obronie niskiej napastnicy poniżej linii piłki	20 min
Bramkarze: indywidualnie – Tr. Onyszko 30 min		
Część główna: 1. OTWARCIE GRY 11 × 7		
	Mobilność. Pozycja otwarta. Szukanie wolnego zawodnika. Staramy się grać środkiem	15 min

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

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ PRZY NAUCZANIU PODAŃ I PRZYJĘĆ PIŁKI W NAJMŁODSZYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH

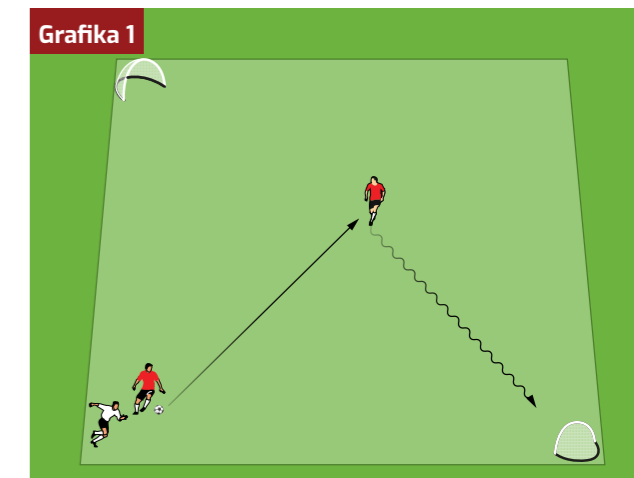
Kiedy obejrzymy w telewizji dowolny mecz Ligi Mistrzów, szybko dostrzeżemy, że piłka „chodzi jak po sznurku”. Podania są mocne i precyzyjne, a przyjęcie powoduje wręcz przyklejenie futbolówki do stopy. Następnego dnia idziemy na swój trening i przekonujemy się, że nie wszystko, co widzimy w telewizji, da się przenieść w stu procentach do realnego świata. Nawet jeśli mówimy o absolutnych piłkarskich podstawach, czyli podaniach i przyjęciach piłki.

Proces nauczania tych elementów można zaplanować, tak aby 8-, 10- czy 12-latek nabywał te umiejętności w sposób hierarchiczny i przemyślany. Jak to zrobić? Od czego i kiedy właściwie zacząć? Dowiesz się tego, czytając poniższy tekst.

Nie ulega wątpliwości, że podań i przyjęć piłki nie należy nauczać na etapie skrzata. Dziecko w tym wieku znajduje się bowiem na etapie egocentrycznym I, tzn. postrzega boisko na zasadzie „ja i piłka”. To okres, który powinniśmy wykorzystywać do nauki podstawowych umiejętności ruchowych z zakresu prowadzenia piłki i dryblingu.

W kategorii żak zawodnicy wchodzą w etap egocentryczny II, który charakteryzuje się tym, iż zwiększa się ich poziom postrzegania, a dodatkowo zaczynają oni zauważać – na razie w sytuacji kryzysowej związanej z ryzykiem utraty piłki – konieczność podania. Co oczywiste, jedni wchodzą w ten etap szybciej, inni później. Na bazie obserwacji trener powinien określić, czy jego zawodnicy potrafią kontrolować piłkę i są w stanie prowadzić ją zarówno prawą, jak i lewą nogą. Jeżeli odpowiedź brzmi przecząco, to nauczanie podań i przyjęć można przesunąć w czasie do etapu F1 (żak starszy). Pamiętajmy, aby nie wyrwać na siłę naszym podopiecznym z etapu egocentrycznego i nagle nakazać im podawać. Trzeba mieć na uwadze, iż zawodnicy w tym wieku niechętnie dzielą się piłką i raczej starają się ją zatrzymać dla siebie. Dlatego tak ważne jest, aby naukę podań i przyjęć rozpocząć od pokazania zawodnikowi korzyści z tego płynących.

Weźmy np. tradycyjną grę 1 × 1 (grafika 1), rozpoczynaną przez trenera podaniem piłki do zawodnika atakującego. Jeżeli ustawienie bramek i przeciwnika dostosujemy w taki sposób, aby poprzez przyjęcie kierunkowe (przyjęcie w wolną przestrzeń) minąć rywala i uniknąć pojedynku, to pokażemy zawodnikowi korzyść płynącą z takiego zagrania.



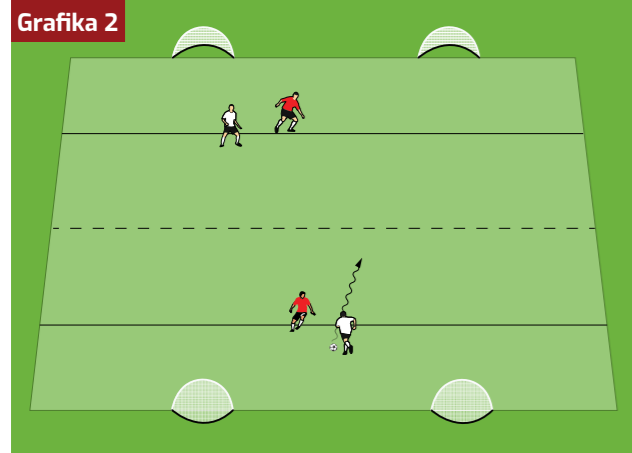
Prawdopodobnie efekt będzie taki, że zawodnik będzie częściej starał się przyjmować piłkę w ten sposób, gdyż uzna, że ten sposób jest szybszy i bardziej skuteczny od pojedynku. Jeżeli nie będzie dostrzegał korzyści z takiego rozwiązania, to w dalszym ciągu pozostanie mu wariant gry indywidualnej. Nie zmuszamy do konkretnego zachowania, a jedynie poprzez środowisko ukierunkowujemy i obserwujemy, jakie decyzje podejmuje zawodnik. Niewykluczone, że w danej chwili nie będzie jeszcze gotowy, aby zauważyć korzyść z innego rozwiązania opisywanej sytuacji. Dlatego w kategorii żak należy w miarę możliwości łączyć grę 1 × 1 z elementem podań i przyjęć piłki. Można to zrobić, np. w formie gry 2 × 2 na cztery bramki (grafika 2), gdzie boisko podzielone jest na dwie połowy i na każdej z nich znajduje się po jednym zawodniku każdej drużyny. Odpowiednio manipulując zasadami, możemy pozostawić naszym podopiecznym decyzję o tym, czy po wprowadzeniu piłki na połowę przeciwnika wybierają oni prowadzenie w kierunku wolnej bramki, drybling czy podanie do partnera.

TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ – RYSUNEK – ZDJĘCIE	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>2. STAŁY FRAGMENT GRY – RZUT RÓŻNY W OFENSYWIE</p> <p>creator unicach</p>	Rzut różny w ofensywie – na dalszy słupek	10 min
<p>Część końcowa: 1. Czas wolny dla zawodników</p>		5 min



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

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



Proces nauczania podań i przyjęć piłki jest na tyle skomplikowany, że nie ma co go na siłę dodatkowo utrudniać. Stosujemy proste środki, dzięki którym zawodnicy dostrzegą korzyść z określonych zachowań, ale nie zmuszamy ich do nich. Jedni rozwijają się szybciej, inni wolniej. Jedni widzą korzyść z podania wcześniej, innym zajmuje to trochę więcej czasu. Każdy rozwija się w swoim tempie, dlatego pozwólmy naszym zawodnikom na samodzielne podejmowanie decyzji. Stosujemy formy, w których podanie piłki nie będzie celem, ale możliwością. Jeżeli wymiana kilku dokładnych podań jest poza zasięgiem uczestników zajęć, stosujemy formy mniej skomplikowane. Być może w tej samej grze na utrzymanie jeden zespół jest w stanie wymienić dziesięć podań, a inny zespół pięć podań. Dbajmy o to, aby liczba podań w tym wieku była dostosowana i zależna od poziomu oraz umiejętności zawodników.

Duże formy gier na utrzymanie czy też określoną liczbę podań dla drużyny zostawmy na fazę doskonalenia (etap sumatywny w rozwoju zawodnika, przypadający na okres 11-13 lat). Wymuszanie na zawodnikach wymiany pięciu czy sześciu podań, zwłaszcza na etapie nauczania, może doprowadzić do efektu odwrotnego do zamierzonego. Szukajmy form, w których podanie jest jednym z wariantów i możliwości, a nie działaniem obligatoryjnym, którego złe wykonanie powoduje brak kontynuacji gry. Zapewni nam to płynność ćwiczeń i treningu.

WAŻNE!

Na etapie żaka zawodnik powinien umieć przyjąć piłkę w wolną przestrzeń zarówno prawą, jak i lewą nogą.

„Piłkę możesz zagrywać lepiej od rywala nie tylko dzięki odpowiedniej technice wykonywania podań, ale też dzięki ustawieniu i sposobowi, w jaki ułożone jest twoje ciało”
Johan Cruyff

Nauczanie podań i przyjęć w kontekście

Naukę podań i przyjęć piłki warto rozpocząć w określonym kontekście zarówno na etapie żaka, jak i orlika. Idealnym przykładem wydają się fragmenty gier w przewadze na bramkę ze stożków (grafika 3). W tego typu środkach treningowych decyzję o tym, czy piłkę należy podawać, pozostawiamy samemu zawodnikowi. Uzależniamy ją jednak od ustawienia naszego partnera oraz przeciwnika. Jeżeli obrońca ustawiony w bramce umożliwia podanie, bo skupia się na prowadzącym piłkę i nie ma kontroli nad przestrzenią za plecami, to najlepszym rozwiązaniem będzie podanie piłki. Analogicznie, jeżeli widzimy, że obrońca skupia się na zawodniku bez piłki, tzn. zamyka linię do podania, to lepszym rozwiązaniem będzie samodzielne wprowadzenie piłki w wolną przestrzeń. Kluczową kwestią jest obserwacja zachowania obrońcy.



WAŻNE!

- Detale, na które należy zwrócić uwagę:
- tworzenie linii do podania piłki,
 - pozycja otwarta,
 - percepcja,
 - przyjęcie piłki w wolną przestrzeń.

Na co w takim razie zwracać uwagę zawodnikowi bez piłki? Jest kilka istotnych detali, których nie można pomijać od samego początku procesu nauczania. Ostatecznie to właśnie one będą decydujące.

Niezwykle ważną kwestią w sytuacji 2 x 1 jest tworzenie linii do podania piłki. Czy w danym momencie możliwe jest podanie piłki? Gdzie powinien być ustawiony zawodnik, aby po otrzymaniu podania minąć przeciwnika? Co zrobić, kiedy przeciwnik atakuje partnera z piłką? To tylko kilka istotnych pytań w kwestii utrzymania piłki. Należy uświadamiać zawodników, że to, iż w określonym momencie tworzą linię do podania, nie oznacza, że sytuacja na boisku nie ulega

zmianie. Wręcz przeciwnie. Oprócz obserwacji partnera z piłką powinni oni patrzeć szerzej i widzieć zachowania przeciwnika, aby wiedzieć, czy mogą wyjść wyżej, czy powinni obniżyć swoją pozycję. Wszystko po to, aby otrzymać podanie i strzelić bramkę.

Kluczową kwestią powinno być to, czy zawodnik jest w pozycji otwartej. Czy obserwuje piłkę i przeciwnika, ale też czy widzi swój cel – przestrzeń, w którą chce przyjąć piłkę. Czy ta przestrzeń jest wolna, czy będzie musiał przyjąć piłkę w innym kierunku? A może będzie zmuszony przyjąć piłkę defensywnie, w stronę własnej bramki, aby chronić ją przed przeciwnikiem? Zwiększając swoje pole widzenia, zawodnik jest w stanie podjąć optymalną decyzję w oparciu o sytuację boiskową. Pozycja otwarta umożliwia też przyjęcie piłki w kierunku, w którym chcemy kontynuować grę, co spowoduje, że będziemy szybsi od przeciwnika. Technika jest w tym wszystkim niezwykle istotna, ale nie można zapominać o kontekście gry, który stwarza różnorodne środowisko dla zawodników i zmusza ich do podejmowania optymalnych decyzji uzależnionych od partnera, przeciwnika, czasu i przestrzeni. To środowisko meczowe wpływa na decyzje zawodników. Ustawienie jest kluczowe w aspekcie szybkości gry oraz kolejnego działania, które chcemy wykonać. Dobre ustawienie może pomóc w prawidłowym wykonaniu technicznym. W innym wypadku zadanie stanie się trudniejsze pod kątem technicznym, gdyż do opanowania piłki nie wystarczy już jeden kontakt. Dlatego właśnie przy nauczaniu podań i przyjęć tak ważną kwestią jest pozycja, którą przyjmuje zawodnik chcący otrzymać piłkę. Przyjęcie piłki nie może być zawsze identyczne, ale powinno zależeć od tego, co dzieje się na boisku.

Ostatnim, ale nie mniej istotnym elementem jest percepcja, czyli to, czy zawodnik obserwuje przestrzeń boiskową, czy zbiera informacje z gry i czy te informacje rzutują – oraz ewentualnie w jaki sposób – na jego boiskowe wybory. Percepcja wiąże się też z pozycją otwartą, ponieważ dzięki niej zawodnik zwiększa swoje pole widzenia. Będąc zwróconym wyłącznie w stronę piłki, ograniczamy je i nie jesteśmy w stanie zaobserwować, czy przestrzeń, w którą chcemy przyjąć piłkę, jest wolna, czy znajduje się w niej przeciwnik. W pozycji otwartej kąt widzenia zwiększa się do ok. 180 stopni. Jeżeli jednak sytuacja boiskowa wymusza pozycję zamkniętą, nie zwalnia to zawodnika ze skanowania przestrzeni za sobą, aby uzyskać informację o tym, czy może przyjąć piłkę zgodnie z kierunkiem ataku, czy jednak jest zobligowany do jej ochrony.

WAŻNE!

Potrąfię przyjąć piłkę -> tworzę linię do podania piłki -> jestem w pozycji otwartej -> obserwuję przestrzeń -> podejmuję dobre decyzje

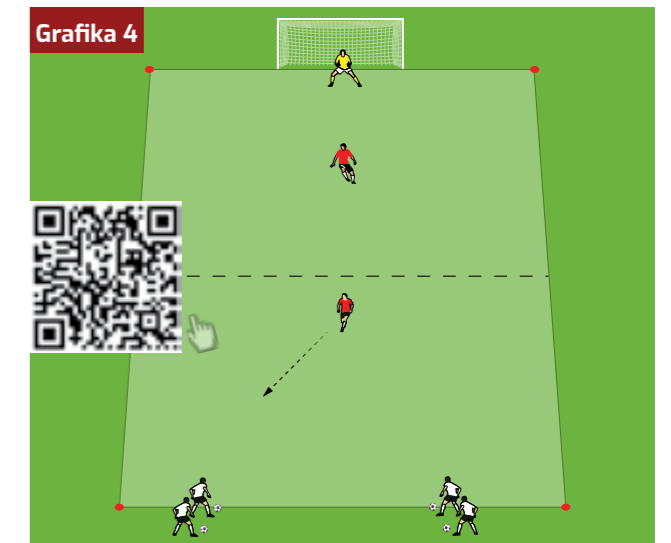
„Przyjęcie pozycji na boisku jest nierozdzielnie związane z jakością podań i przyjęć. Jeśli dobrze się ustawiam, najpewniej pomogę piłce wydajniej krążyć. Jeśli tego nie robię, mam dwa problemy. Po pierwsze, będzie mi trudno znaleźć odbiorcę kolejnego podania. Po drugie, techniczne wykonanie nie będzie łatwe. Bo, co ważne, trzeba trenować technikę równoległe ze strategią. Postawa przy przyjęciu piłki musi być zgodna z następnym zagranieniem. Starajmy się przekazać graczom, że muszą mieć pomysł na to, co zrobią z piłką, zanim ją dostaną.”

Ariel Holan

Czy to wystarczy, aby wiedzieć, co należy zrobić po przyjęciu piłki? W myśl hasła „patrzeć to nie znaczy widzieć” należałoby się nad tym zastanowić. Dlatego tak istotne jest tworzenie zróżnicowanego środowiska treningowego, na bazie którego zawodnik będzie podejmował dobre decyzje na podstawie zebranych i przetworzonych wcześniej informacji. Jeżeli działania piłkarza różnią się ze względu na sytuację boiskową, to możemy mówić o nim jako o zawodniku, który patrzy, widzi i decyduje.

Przejście do gier na utrzymanie

Z jednej strony mamy zwolenników gier, z drugiej tych, którzy preferują w swoich jednostkach treningowych formy ściśle czy analityczne – być może pozbawione elementu decyzyjnego, ale z drugiej strony gwarantujące dużą liczbę powtórzeń. Zarówno jedna, jak i druga forma jest dobra, jeżeli zachowamy odpowiednie proporcje. To, kiedy od nauczania podań i przyjęć w zaproponowanych formach przejdziemy do gier na utrzymanie, zależy tylko od nas. Jeżeli zatem uważamy, że nie musimy nauczać zawodników określonych elementów w grach 1 x 1 czy fragmentów 2 x 1 (grafika 4) i przechodzimy od razu do gier – zapewne mamy rację. Jeżeli chcemy pracować metodycznie i na bazie swoich obserwacji widzimy, że zawodnicy przyswoili już sobie pewne szczegóły i detale, na których nam zależało, i w tym momencie w treningu pojawia się gra na utrzymanie – pewnie też mamy rację.



Dróg do osiągnięcia sukcesu jest wiele, a to, że nie ma jednej właściwej, pokazuje piękno piłki nożnej. Przejście do kolejnego etapu jest niezwykle trudnym momentem i decyzja o nim musi być solidnie przemyślana oraz poparta obserwacjami trenera. Trzeba wziąć pod uwagę kilka aspektów i odpowiedzieć sobie na pytanie, czy gra na utrzymanie, którą faktycznie chcemy zastosować, będzie płynna, czy wobec problemów z kontrolą piłki przez zawodników będzie ona często znajdować się poza polem gry. Powinniśmy zdefiniować swoje kryteria, na bazie których decydujemy o tym, czy wykonujemy kolejny krok i tym samym utrudniamy swoim podopiecznym środowisko treningowe.

Podstawowa kwestia to, czy zawodnik jest w stanie opanować piłkę. Jeśli tak, jest to pierwszy syndrom, że prawdopodobnie poradzi sobie w grze na utrzymanie, gdzie

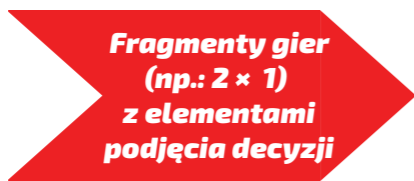
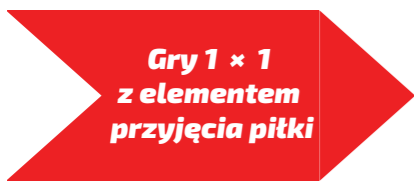
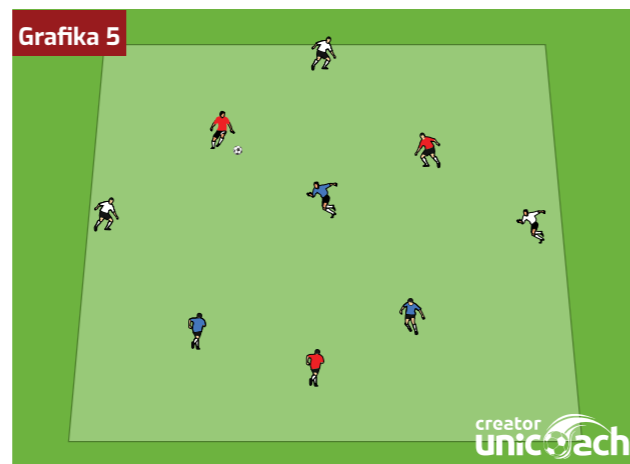


liczba podań i przyjęć piłki będzie stosunkowo wysoka. Wyobraźmy sobie, że mamy tylko zawodników, którzy doskonale wiedzą, co oznacza pozycja otwarta, potrafią to zastosować w trakcie gry, ale jednocześnie nie potrafią przyjąć piłki, gdyż ta przelatuje im po stopie. Płynność będzie w takiej sytuacji co najwyżej niska, a poziom irytacji samych zawodników oraz trenera w związku z brakiem realizacji celu prawdopodobnie osiągnie apogeum.

Stawiamy więc zadania trudne, ale wykonalne, aby poziom pewności siebie zawodników rósł z każdym treningiem. Ważna jest również kwestia przeciwnika, który ma realny wpływ na wykonanie techniczne. Można oczywiście nauczać podań oraz przyjęć w formie ściślej bądź formie otwartej, gdzie zawodnik bez udziału przeciwnika musi podjąć decyzję, natomiast ostatecznie dążymy do obecności przeciwnika i oceniamy działania wykonania pod presją.

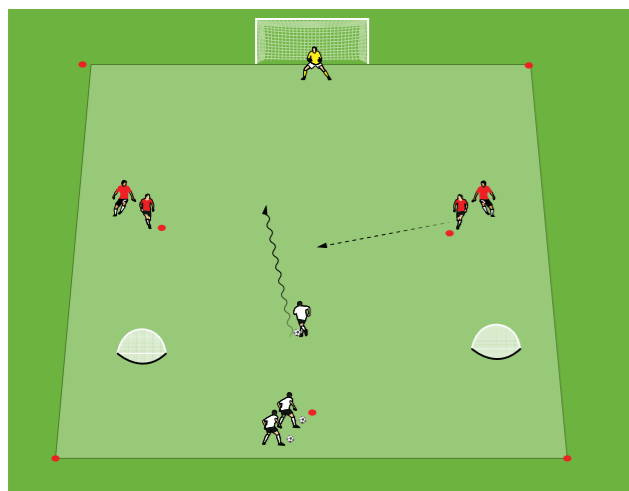
Oczywiście gry na utrzymanie nie obejmują tylko wspomnianych powyżej aspektów, tj. przyjęcia piłki, tworzenia linii podania, pozycji otwartej i percepcji, ale wiążą się z kolejnymi działaniami techniczno-taktycznymi, które mogą być materiałem na oddzielny artykuł. Należy wspomnieć m.in. o fazach przejściowych, ustawieniu w fazie bronienia czy też rozmieszczeniu zawodników w fazie ataku. Pamiętajmy o tym, że tworząc gry na utrzymanie, kluczową

kwestią jest to, aby były one w przewadze – czy to 3 x 3 + 2 czy 3 x 3 + 3 (grafika 5), czy innej. Przewaga liczebna prowadzi do tego, że zawodnik dostrzega korzyść z podania piłki do wolnego partnera, jest mu łatwiej, gdyż w sytuacji przewagi zawsze któryś z partnerów będzie wolny, a sama gra jest płynna i dynamiczna. Od nas tak naprawdę zależy, jakie stworzymy środowisko.

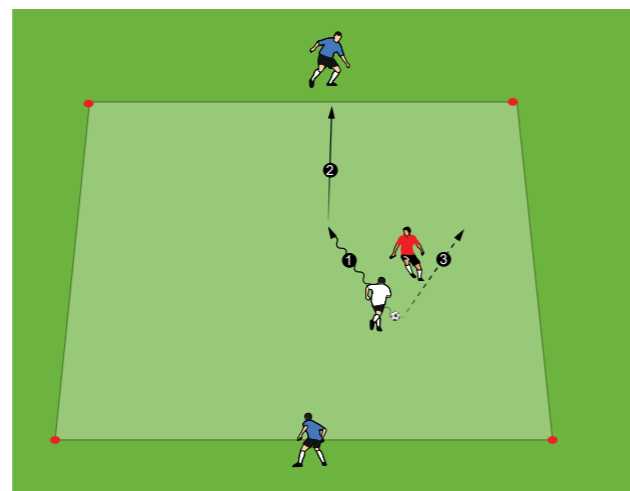


PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE

1 = 1 z przyjęciem kierunkowym

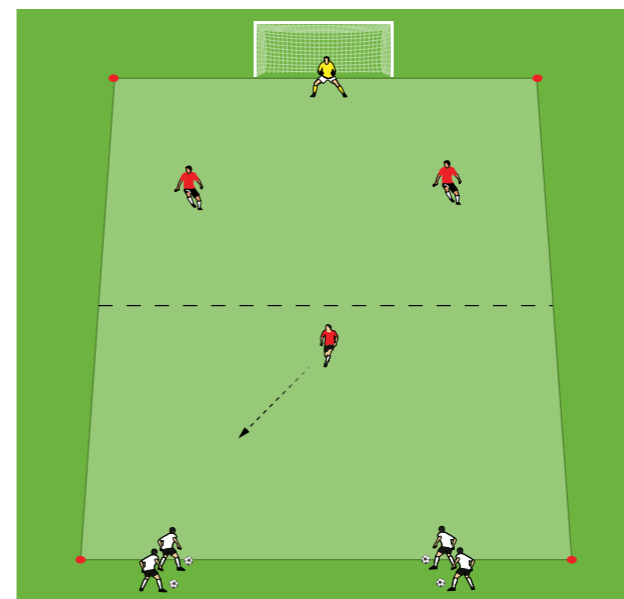


1 = 1 + 2

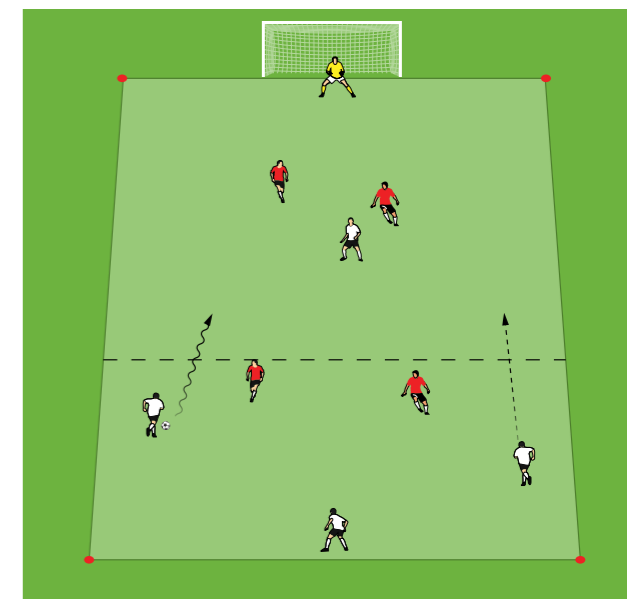


LEGENDA:	PODANIE	PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING	STRZAŁ	BIEG BEZ PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI	LINIE POMOCNICZE	OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ	STRATA PIŁKI

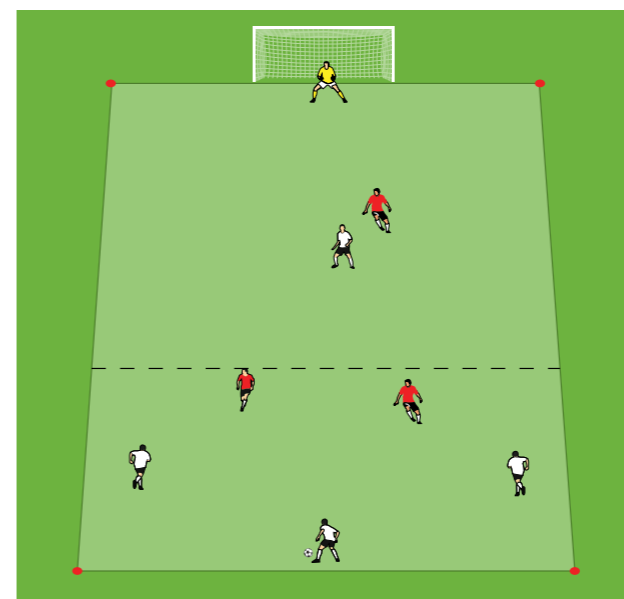
2 = 1 do 2 = 2



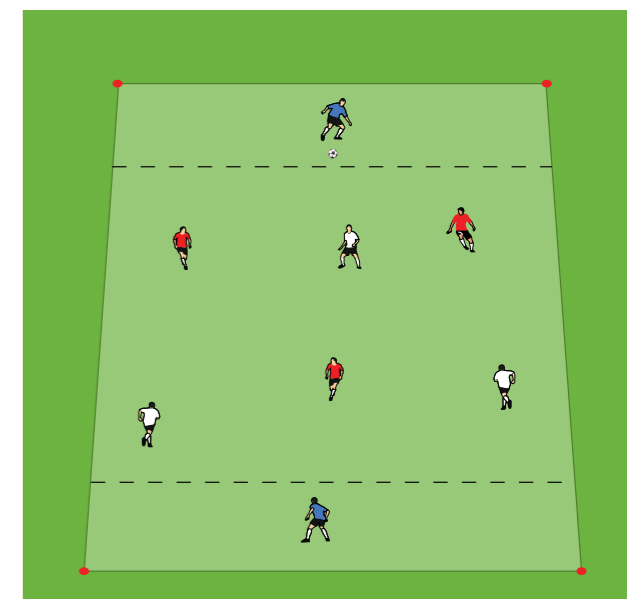
3 = 2 do 3 = 2



3 = 2 do 2 = 1



3 = 3 + 2 na utrzymanie



Podsumowanie

Nauczanie dzieci podań i przyjęć piłki na pewno nie jest łatwą kwestią i trzeba ją rozpatrywać, biorąc pod uwagę kilka różnych czynników. Zaproponowana droga została wypracowana na bazie doświadczeń autora i wynika z jego przekonań. Twoja droga jako trenera może być zupełnie inna. Podejmując decyzje, myślmy o swojej drużynie i jej członkach. Tylko w ten sposób jesteśmy w stanie poprawić umiejętności swoich podopiecznych. Obserwujemy, myślimy i podejmujemy dobre decyzje – tak jak nasi zawodnicy na boisku.

Dariusz Olszanowski

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

NOWY PROGRAM SZKOLENIA PZPN

– PRZEDSTAWIAMY NAJWAŻNIEJSZE ZMIANY

1 września 2020 r. zacznie obowiązywać „Program Szkolenia PZPN – kategorie wiekowe U6–U13”, który jest efektem modyfikacji dotychczasowego Programu Szkolenia PZPN na podstawie Programu Szkolenia AMO. W poniższym artykule przedstawiamy najważniejsze spośród wprowadzonych zmian.



Nowym programem szkolenia powstał na podstawie wniosków zebranych z pierwszego sezonu Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich. Treści w nim zawarte uwzględniają sugestie spływające do federacji od przedstawicieli certyfikowanych szkółek.

„Program Szkolenia PZPN – kategorie wiekowe U6–U13” będzie obowiązywał szkółki posiadające Certyfikat PZPN ważny od 29 listopada 2019 r. oraz te, które zakwalifikują się do drugiego cyklu Programu Certyfikacji (od sezonu 2020/21). Mowa oczywiście o tych podmiotach, które nie zgłosiły (nie zgłoszą) autorskiego programu szkolenia.

Jakie są najważniejsze zmiany w Programie Szkolenia PZPN?



1. Zmiana dotycząca planu treningowego

Zmiana ta dotyczy wszystkich trzech poziomów certyfikatu i odnosi się do wyprzedzenia, z jakim plan treningowy powinien zostać zamieszczony w systemie zarządzania szkółką piłkarską.

Zgodnie z nowym programem szkolenia trener musi posiadać na zajęciach treningowych plan treningowy (mezocykl miesięczny) sporządzony zgodnie z wytycznymi dla danego poziomu certyfikatu na min. 1 miesiąc w przód (wcześniej były to po 3 miesiące dla podmiotów z brązową i srebrną gwiazdką oraz 6 miesięcy dla tych ze złotą). Administrator szkółki powinien zamieścić plan w systemie zarządzania szkółką piłkarską najpóźniej na 7 dni przed rozpoczęciem miesiąca, w którym ma on być realizowany.

2. Zmiana dotycząca konspektu treningowego

Zmiana ta dotyczy wszystkich trzech poziomów certyfikatu i odnosi się do wyprzedzenia, z jakim konspekt treningowy powinien zostać zamieszczony w systemie zarządzania szkółką piłkarską.

Zgodnie z nowym programem szkolenia trener musi posiadać konspekty treningowe na każdym treningu drużyny. Do systemu zarządzania szkółką piłkarską należy wprowadzić konspekt treningowy do każdej jednostki treningowej zaplanowanej w mikrocyklu nie później niż do końca dnia poprzedzającego rozpoczęcie nowego mikrocyklu (liczonego od poniedziałku do niedzieli). Wcześniej szkółki ze srebrną i złotą gwiazdką musiały zamieszczać konspekt w systemie najpóźniej na 7 dni przed daną jednostką, a te z brązową mogły to robić nawet w danym dniu treningu.

3. Wprowadzenie definicji szkoleniowych związanych z Programem Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich

Program szkolenia – dokument zawierający zbiór informacji szkoleniowych dotyczących modelu treningu oraz gry zgodnych z etapizacją procesu szkolenia, przygotowywany dla wszystkich kategorii wiekowych objętych programem certyfikacji, który będzie stanowić podstawę do tworzenia szczegółowego planu treningowego.

Plan treningowy – dokument zawierający szczegółowe treści programowe w mezocyklu miesięcznym zgodnie z ogólnymi wytycznymi zawartymi w programie szkoleniowym szkółki piłkarskiej, przygotowany dla każdej kategorii wiekowej, w której szkółka piłkarska posiada drużyny, uwzględniający wytyczne w poszczególnych obszarach treningowych (zgodnie z poziomem certyfikacji danej szkółki piłkarskiej). Za mezocykl miesięczny będzie się uważać okres pracy szkoleniowej obejmującej 4 następujące po sobie mikrocykle tygodniowe.

Plan treningowy szkółek piłkarskich musi zawierać następujące obszary:

NAZWA OBSZARU	★	★	★
OBSZAR TECHNICZNY	✓	✓	✓
OBSZAR TAKTYCZNY	✓	✓	✓
OBSZAR MOTORYCZNY	✓	✓	✓
OBSZAR PSYCHICZNY/MENTALNY	✓	✓	✓
OBSZAR WIEDZY	✗	✗	✓

Harmonogram treningowy – terminarz zajęć treningowych, sporządzany dla każdej drużyny, wprowadzony do systemu zarządzania szkółką piłkarską, zawierający informacje na temat drużyny, daty i czasu treningu, miejsca treningu oraz nazwy treningu (ogólnego celu zajęć), uwzględniający określoną w programie szkoleniowym liczbę jednostek treningowych w mikrocyklu dla danej kategorii wiekowej drużyny.

Konspekt treningowy – dokument określający cel i przebieg jednostki treningowej pozwalający ułożyć jednostkę treningową zgodnie z podziałem metodycznym (część wstępna/główna/końcowa). Konspekt musi być spójny z treścią planu treningowego.

Trening motoryczny/uzupełniający – wszystkie zajęcia o charakterze usprawniającym zawodnika w obszarach wyznaczonych w planowanym mikrocyklu, np. trening motoryczny, gimnastyka, sporty walki, pływanie itp. W kategorii wiekowej młodzik, gdy zajęcia są prowadzone w ramach czwartej jednostki treningowej, muszą trwać min. przez 45 min. Zajęcia mogą być prowadzone pod nadzorem wykwalifikowanego specjalisty w danym zakresie, jednak musi być na nich obecny i trener drużyny.

Obóz sportowy (zgrupowanie) – szkolenie piłkarskie organizowane przez szkółkę dla dzieci z kategorii wiekowej podlegającej Programowi Certyfikacji PZPN, będących zawodnikami tejże szkółki pod nadzorem trenerów z odpowiednimi kwalifikacjami.

W mikrocyklach treningowych dla każdej kategorii wiekowej występuje mecz. Do meczów możemy zaliczyć:

- a) **Mecz mistrzowski** – spotkanie odrębnych drużyn w ramach oficjalnych rozgrywek odbywających się zgodnie z unifikacją szkolenia.
- b) **Mecz kontrolny** – spotkanie odrębnych drużyn różnych szkółek odbywające się poza oficjalnymi rozgrywkami.
- c) **Turniej** – zawody, w których bierze udział większa liczba drużyn (od kilku do kilkunastu z tej samej lub różnych szkółek piłkarskich), zgodnie z załączonym regulaminem turnieju.
- d) **Jednostka treningowa w formie meczu (gra wewnętrzna)** – spotkanie odrębnych drużyn tej samej szkółki lub forma turnieju wewnątrz danej drużyny odbywająca się poza oficjalnymi rozgrywkami. Zajęcia te wymagają przygotowania konspektu treningowego. W grze wewnętrznej muszą brać udział wszyscy zawodnicy drużyny.

4. Wprowadzenie nowego rozdziału o nazwie „Mentalność jako jeden z filarów szkolenia dzieci i młodzieży”

Rozdział ten zawiera informacje na temat najważniejszych zagadnień dotyczących aspektów mentalnych młodych piłkarzy, które mają ogromny wpływ na szkolenie w wieku

„TRENERZE, JA BĘDĘ BRAMKARZEM!”



– HISTORIA BARTŁOMIEJA DRĄGOWSKIEGO

Jest dziś uznawany za jednego z czołowych polskich golkipierów. Na co dzień strzeże bramki włoskiej Fiorentiny, a w młodzieżowych reprezentacjach Polski ma na koncie blisko 40 występów. Droga Bartłomieja Drągowskiego do Serie A zaczęła się lata temu na słonecznym Podlasiu. – Patrz, Andrzej, ten chłopak jest dobry – mówi do Andrzeja Dawidziuka obecny na finałach Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” Leo Beenhakker.



Między Deyną a Strejlauem

Pierwszym trenerem Bartłomieja Drągowskiego był Zenon Szalecki. Wychowanek Supraślanki Supraśl w historycznym dla polskiej piłki roku 1973 zmienił czwartoligową Skrę Czarna Białostocka na... Legię Warszawa. Choć w stolicy zagrał zaledwie dwa razy, to jednak dzielił szatnię z takimi piłkarzami, jak Kazimierz Deyna, Adam Topolski, Lesław Ćmikiewicz czy Stefan Białas.

3 sierpnia 1975 roku Szalecki zadebiutował w Legii. Na boisku zmienił Władysława Dąbrowskiego. Okazał się talizmanem, minutę bowiem po zameldowaniu się na boisko Jan Pieszko zdobył zwycięską bramkę. A było to prestiżowe zwycięstwo z Lechem Poznań.

Drugi i zarazem ostatni mecz Szaleckiego odbył się 17 dni później. Andrzej Strejlau – ambasador XX edycji Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”, a wówczas trener Legii Warszawa – wprowadził go na boisko w 69. minucie. „Wojskowi” zremisowali bezbramkowo z Zagłębiem Sosnowiec. Z Szaleckim w składzie Legia więc nigdy nie przegrała.

Choć to były zaledwie dwa mecze w niepełnym wymiarze czasowym, to jednak samo trenowanie z zawodnikami pokroju Deyny znacząco podniosło umiejętności Szaleckiego. W późniejszych sezonach był podstawowym piłkarzem Jagiellonii Białystok. Na Podlasiu przychodził jako napastnik, a kończył grać na pozycji środkowego obrońcy. W drugiej lidze zagrał 63 razy. Po zakończeniu kariery dalej był związany z Jagiellonią jako trener i działacz.

Wąsy „Drażka”

Szalecki swoje zdobywane latami doświadczenie przekazywał najmłodszym piłkarzom w klubie MOSP Jagiellonia Białystok. Tam spotkał 9-letniego Bartłomieja Drągowskiego. – Pamiętam jak dziś. Na pierwszy trening przyszedł z ojcem w koszulce Jurka Dudka. Powiedział: – Panie trenerze, ja będę bramkarzem. Odpowiedziałem: – No dobrze. Staraj się i zobaczymy, co z tego wyjdzie – wspomina pierwszy trener Drągowskiego.

Rzeczywiście od razu widać było talent, a do tego przewyższał chłopaków o głowę – mówi Szalecki. – Warunki fizyczne Bartka pomagały kolegom. Gdy chłopaki kogoś zaczęli, a potem ten ktoś chciał ich zbić, to wszyscy się

chowali za Bartka. Zza jego pleców mówili: No i co mi teraz zrobisz? – wspomina. – Mam przed sobą zdjęcie – mówi kolega Drągowskiego z boiska, Marcin Firańczyk. – Mamy na nim po 14, może 15 lat. „Drażek” jest większy od wszystkich i jako jedyny ma wąsy! – śmieje się.

Drużyna MOSP-u była bardzo mocna. Młodzi piłkarze prowadzeni przez Szaleckiego wygrywali praktycznie wszystko, co się dało, a zwycięstwa przekładały się na podróże do egzotycznych krajów. Zawodnicy z Białegostoku odwiedzili m.in. RPA i Brazylię. – Przyjeżdżaliśmy i od razu patrzyliśmy, jakie są nagrody, tacy byliśmy pewni siebie! – wspomina Firańczyk.

– Mieliliśmy bardzo mocny zespół. Rywale bali się z nami grać. Właściwie, gdzie nie pojechaliśmy, to wracaliśmy z pucharem. I w Polsce, i za granicą. Tylko Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” nie udało się wygrać – mówi. – Zajęliśmy 6. miejsce. Mogło być znacznie lepiej, ale w jednym z decydujących meczów piłka odbiła się niefortunnie od głowy jednego z chłopaków i przegraliśmy.

Notes Beenhakкера

Turniej „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” dał ekipie mimo wszystko sporo radości. – To bardzo fajna przygoda móc w tym wieku rywalizować z drużynami i zawodnikami z całego kraju. Dużo frajdy i superzabawa. Mam bardzo pozytywne wspomnienia – opowiada Drągowski.

Dla bramkarza Fiorentiny finał Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” to także początki na... bramce, bo choć od zawsze chciał zostać golkipierem, regularnie występował w polu. – Był taki mały incydent. Miałem dwóch zdolnych chłopaków, którzy mogli grać na bramce, więc Bartek, zamiast siedzieć na ławce podczas Turnieju, występował w polu. Bronił Mateusz Bibik i coś tam się wydarzyło, a oni się między sobą pokłócili. Bartek przyszedł i powiedział: – Trenerze, ja już nie chcę. Będę stał na bramce. I został w niej już na zawsze – mówi Szalecki. – Potem, gdy Bartek trafił do Jagiellonii, to trener Tomar wystawił go w polu. Ojciec zabrał więc syna z powrotem do MOSP-u.

– Widać było, że jest bardzo wszechstronny. Ogólnie rozwinięty. Z techniką było różnie. Gdy zobaczyłem Bartka po raz pierwszy, okazało się, że to były początki Bartka na bramce. Do 11. roku życia grał w polu i radził sobie całkiem nieźle. Widziałem nagrania z tego okresu i świetnie radził sobie w dryblingu – dodaje.

– Miałem z Bartkiem kontakt w Szamotułach. Potem przez wszystkie szczeble reprezentacji młodzieżowych, aż do debiutu w ekstraklasie. Po tym meczu odbyłem bardzo miłą rozmowę z Leo Beenhakkerem: „Pamiętasz tego chłopca? Obserwowaliśmy go” – mówi Dawidziuk.

Perty „gimnazjad”

Gdy przychodziły mecze, Drągowski pokazywał nie tylko swój potencjał, ale też nieopohamowaną ambicję. Trening czyni mistrza, a bramkarz Fiorentiny także na zajęciach dawał z siebie 120 procent. – Podczas jednego z treningów ćwiczyliśmy uderzenia z rzutów wolnych. Bartek rzucił się i uderzył głową o słupek. Kolega się śmiał: – Wstawaj, nie symuluj! – krzyczał. Ależ się Drażek wkurzył! Podniósł się i od razu gotowy do bicia – opowiada Firańczyk. – Ostatnio zrobiliśmy sobie spotkanie wigilijne i siedzieli obok siebie, więc chyba się pogodzili – śmieje się.

Marcin Firańczyk, który przez lata dzielił z Drągowskim nie tylko szatnię, ale także szkolną ławkę, jest dziś futsalistą Orła Jelcz–Laskowice. Jego przenosiny z MOKS-u Słoneczny



Stok Białystok na Dolny Śląsk były sporą sensacją. W piłce halowej rzadko zdarzają się takie transfery – zainteresowanie futsałem pojawiło się u mnie w tym samym momencie co gra w Turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”. Zimą było mnóstwo turniejów i „gimnazjad” na hali – opowiada.

W zespole MOSP-u z Drągowskim i Firańczykiem grał również m.in. Kacper Falon. Dziś występuje w Pogoni Siedlce. W CV ma również Widzew Łódź i treningi z pierwszą drużyną Jagiellonii. – On i Drągowski to były takie dwie perelki – wspomina Zenon Szalecki.

Sztuka bronienia

Podstawowym zadaniem bramkarza – co logiczne – jest bronienie. Jednak kilka lat w polu Bartkowi tylko pomogło. Gra nogami jest coraz ważniejszym aspektem rzemiosła. Wystarczy spojrzeć na takich piłkarzy, jak Ederson, Marc-Andre ter Stegen czy Manuel Neuer, żeby zauważyć, że rola golkipera przez lata się zmieniła. Już nie tylko ma zatrzymywać strzały, ale jeszcze pomagać kolegom w rozgrywaniu piłki.

– Staratem się być na bieżąco z jego karierą. Chęć zostania bramkarzem sprawiała, że z każdym rokiem się rozwijał. Później zaczął szlifować elementy bramkarskie na treningu specjalistycznym. To, że nie został od razu spozycjonowany, bardzo mu pomogło. Trzeba było skupić się nad elementami technicznymi, ale wszystkie inne już miał. To przykład, że nie trzeba od razu stawiać chłopców na określone pozycje. Ważny jest wszechstronny rozwój – zauważa trener Dawidziuk.

Jak wyglądały treningi w MOSP-ie? – Technicznie chłopaki byli świetnie przygotowani! Podstawą była zonglerka. To pomaga piłkę przyjąć, a to już potowa sukcesu. Potrafili odbijać setki razy. Jeśli chodzi o technikę bramkarską, to z tym u Bartka było znacznie gorzej, ale on się wtedy dopiero uczył – mówi Szalecki.

Postęp, jaki zrobił, jest ogromny. Od zawsze kochał bronić. Mimo że grał w polu i potrafił minąć rywali serią zwodów, stał się czołowym bramkarzem w Polsce. Talentem w skali Europy. Podstawowym golkipierem włoskiej Fiorentiny. Młodzieżowym reprezentantem kraju. A ma dopiero 23 lata i jeszcze cała kariera przed nim.

Krystian Juźwiak



„PIŁKA DLA WSZYSTKICH”

PIŁKA DLA WSZYSTKICH

PODPOWIADA, JAK POPRAWIĆ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

W lutym 2020 r. w serwisie YouTube wystartował kanał „Piłka dla wszystkich”, na którym co tydzień pojawiają się filmy dedykowane piłkarzom i piłkarkom-amatorom pragnącym rozwijać swoje umiejętności. Nowy kanał to kolejne – obok Facebooka, Instagrama i Twittera – miejsce, poprzez które Polski Związek Piłki Nożnej chce promować futbol w wydaniu amatorskim.

W publikowanych co tydzień filmach znajdujemy podpowiedzi, w jaki sposób trenować i co robić poza boiskiem, aby poprawić swoją grę. Poza elementami czysto piłkarskimi dostajemy garść wskazówek na tematy związane z dietą, przygotowaniem motorycznym czy mentalnością. W każdym odcinku swoją wiedzę w danej dziedzinie dzielą się eksperci. Swoje porady i boiskowe triki zdradzają także znani piłkarze i piłkarki.

Nowe odcinki pojawiają się na kanale w każdą środę o godzinie 17:00.

Upowszechnienie piłki nożnej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych jest jednym z celów PZPN. Aby go realizować powstały kanały o nazwie „Piłka dla wszystkich”. W ciągu półtora roku pojawiło się na nich ponad 200 filmów i blisko 800 tekstów. W mediach społecznościowych śledzi je łącznie już ponad 40 tysięcy osób. – Pokazując pasję, zabawę i rywalizację, chcemy uzmysłowić Polakom, jak wiele korzyści niesie za sobą ten prosty i piękny sport. Wszystko po to, by zachęcić ich do gry. Dla zdrowia i dobrego samopoczucia – mówił w dniu inauguracji kanałów sekretarz generalny PZPN, Maciej Sawicki.



PIŁKA DLA WSZYSTKICH NA YOUTUBE!

ODWIEDŹ NAJLEPSZE MIEJSCE DLA WSZYSTKICH GRAJĄCYCH W PIŁKĘ NOŻNĄ! OGLĄDAJ I BĄDŹ LEPSZY NA BOISKU!

nowy film co środę o 17:00

PIŁKA DLA WSZYSTKICH

KONTROLA I MONITORING ZMĘCZENIA W SUBIEKTYWNYCH ODCZUCIACH ZAWODNICZEK PIŁKI NOŻNEJ NA PRZYKŁADZIE MŁODZIEŻOWEJ REPREZENTACJI POLSKI KOBIEC U19

Postępujący wzrost wymagań w sportach drużynowych na wysokim poziomie oraz struktura rozgrywek w tej kategorii wiekowej stawia fizjoterapeutów i trenerów przygotowania motorycznego przed wyzwaniem optymalnego przygotowania piłkarek pod względem gotowości do gry.

owocnie przepracowany przez zawodniczki okres przygotowawczy, zanim pojawią się na zgrupowaniu reprezentacji, powinien mieć na celu zapewnienie obciążenia treningowego, które skutecznie poprawi wydajność organizmu (1). Nie powinien on również pomijać procesów odbudowy i regeneracji. Sportowiec, który nie zregeneruje się w ciągu 72 godz., prawdopodobnie znajduje się już w stanie nadmiernego wysiłku i jest przetrenowany. Natomiast dla zawodowca powstrzymanie się od treningu do 72 godz. jest niezwykle niepożądane (2), dlatego właśnie niezmiernie ważne jest monitorowanie zarówno obciążenia treningowego, jak i procesów regeneracji.

Jak zatem nie przekroczyć granicy i nie zaburzyć synergii pracy i odpoczynku, by cel został osiągnięty? Jak odpowiednio kontrolować zmęczenie, obciążenie treningowe oraz poczucie regeneracji i odnowy zawodniczki/zawodnika podczas zgrupowania czy sezonu mistrzowskiego, nie mając do tego specjalistycznego sprzętu monitorującego częstość skurczów serca, połączony z nadajnikiem GPS? Potrzeba do tego szybkich, prostych do zorganizowania, nieangażujących, niezasochłonych testów, takich jak arkusze samooceny piłkarza (ASRM) (3).



Grafika 1. Liczba minut rozegranych w meczach ligowych

W reprezentacji Polski kobiet do lat 19 kontrola i monitoring pewnych danych trwa niemalże cały rok, sztab medyczny i trener przygotowania motorycznego są w stałym kontakcie z zawodniczkami oraz podejmują próby kontaktu z ich klubami, zbierając informacje na temat stanu zdrowia, obciążeń treningowych w poszczególnych mikrocyklach oraz liczby minut rozegranych w meczach ligowych. Dzięki takim zestawieniom łatwiej jest nam zorganizować pierwsze dni zgrupowania pod względem regeneracji i odnowy biologicznej oraz planowania obciążeń treningowych, sprawdzając do minimum prawdopodobieństwo przeciążenia i urazu z niego wynikającego.

Podczas zgrupowań selekcyjnych, szkoleniowych oraz turniejów mistrzowskich reprezentacji Polski kobiet do lat 19 jedną z metod monitoringu zmęczenia, obciążenia i procesu regeneracji są krótkie arkusze pytań: POMS, RPE, TQR. Aby rzetelnie udzielić odpowiedzi na pytania w nich zawarte, potrzebna jest dość duża świadomość piłkarek w zakresie nie tylko znajomości swojego organizmu, ale także podstawowej wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku czy zdrowego trybu życia. Tę tematykę staramy się wprowadzać poprzez warsztaty edukacyjne prowadzone podczas zgrupowań. Środki te nie wymagają żadnego specjalistycznego sprzętu. Pozwalają natomiast na zindywidualizowanie procesu regeneracji powysiłkowej, dostosowanie obciążeń przed ważnym meczem czy identyfikację przyczyn obniżenia jakości sportowej piłkarki.

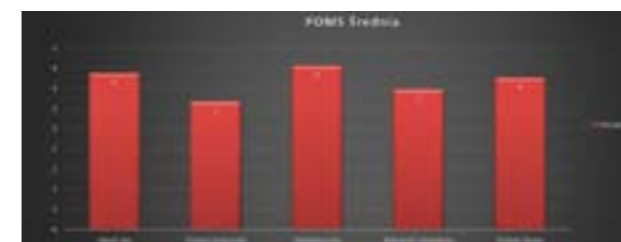
Każdego dnia, od samego początku zgrupowania, przed pierwszym posiłkiem każda zawodniczka w sposób maksymalnie zindywidualizowany – tak by nie sugerować odpowiedzi innej piłkarce – odpowiada na pytania zawarte w zmodyfikowanym na potrzeby reprezentacji arkuszu POMS (Profile of mood states). Jest to skala opracowana przez amerykańskich psychologów (4), z założenia służąca do oceny przejściowych stanów nastroju. Jest ona względnie prosta i czuła na zmiany w krótkim czasie.

Po przeniesieniu i zaadaptowaniu takiego formularza na piłkarskie potrzeby działanie to daje możliwości obserwowania reakcji poszczególnych piłkarek na zastosowane obciążenia treningowe, jakość snu, poziom stresu, który może być związany z emocjami wynikającymi z przebywania na zgrupowaniu reprezentacji czy nastroj będący ich konsekwencją. Pierwotnie składała się ona z 65 elementów, co mogło powodować zbyt duże przeciążenie związane z wypełnianiem i późniejszym administrowaniem oraz analizą zebranych danych. Na potrzeby reprezentacyjne opracowaliśmy skróconą i przetłumaczoną na język polski skalę POMS. Arkusz uwzględnia pięć obszarów ocenianych w pięciostopniowej skali, od najgorszego – ocenianego na 1 (bardzo zmęczona, bezsenność, bardzo bolesne mm, wysoki poziom stresu i bardzo zirytowana), do najlepszego – ocenianego na 5.

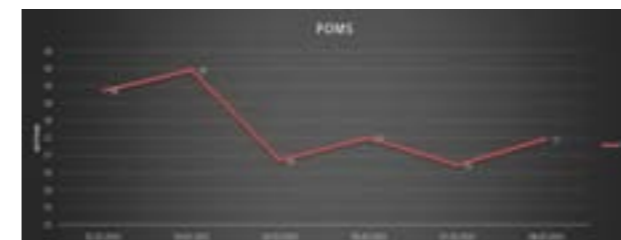
	1	2	3	4	5
ZMĘCZENIE	Bardzo zmęczona	Średnie zmęczenie	Normal	Dobrze	Bardzo dobrze
JAKOŚĆ SNU	Bezsenna	Niepokojujący sen	Trudności z zasypianiem	Dobry	Bardzo spokojny
BÓLE MIĘŚNIOWE	Bardzo bolesne	Zwiększona bolesność/ napięcie	Normal	Dobrze	Bardzo dobrze
POZIOM STRESU	Wysoki	Średni	Normal	Zrelaksowana	Bardzo zrelaksowana
NASTRÓC	Bardzo zirytowana	Słaby	Normal	Dobry nastrój	Bardzo pozytywny

Tabela 1. Zmodyfikowany arkusz POMS

Codziennie, począwszy od pierwszego dnia zgrupowania, zbieramy dane od piłkarek, zapisując je w specjalnie do tego celu opracowanym arkuszu Excel, który w obrazowy sposób pokazuje wahania nastroju, wyraźne zmiany w obszarze zmęczenia czy poziomu stresu. To z kolei pozwala szybko raportować zaistniałe problemy treningowe, stres czy nawet kłopoty natury prywatnej pierwszemu trenerowi, który dzięki temu natychmiast zyskuje wiedzę dotyczącą optymalnie przygotowanych piłkarek, nie tylko pod względem fizycznym, ale także pod – szeroko rozumianym – względem mentalnym. A niewłaściwa odbudowa tej sfery lub kłopoty na tym podłożu mogą wpływać negatywnie np. na podejmowane decyzje podczas meczu (5).



Grafika 2. Wyniki oceny POMS – średnia zespołu



Grafika 3. Suma wyników skali POMS



Kolejnym, prostym narzędziem do kontroli obciążenia treningowego, którą wykorzystujemy w WU19, jest skala RPE. To prosta w obsłudze, szybka, ogólnodostępna tabela z dziesięciostopniową skalą subiektywnych odczuć intensywności danego treningu, która pozwala zindywidualizować trening adresowany do konkretnej osoby. Każda zawodniczka odczuwa zadane obciążenie w inny sposób. Piłkarki przyjeżdżają na zgrupowania z różnych klubów, z różnym poziomem wytrenowania, z bagażem różnej liczby minut rozegranych w ostatniej kolejce ligowej, dlatego odpowiedni trening powinien być skrojony na potrzeby danej zawodniczki.

Naukowcy (6) przedstawiają badanie, którego celem było określenie ilościowej korelacji pomiędzy subiektywnie postrzeganym wysiłkiem po jednostce treningowej określonym na podstawie skali RPE i obiektywnymi narzędziami monitorowania, jakim są strefy tętna odczytywane za pomocą czujników tętna systemu Catapult. Dane są zbierane podczas treningów piłki nożnej, rugby i hokeja na trawie. Pokazane wyniki pokazują wysoką korelację pomiędzy wynikami w każdej z dyscyplin sportowych.

W WU19 odpowiedzi na temat postrzegania wysiłku zbierane są po upływie ok. 30 min po zakończeniu wysiłku. Zawodniczki mają wtedy czas na toaletę po treningu oraz rozmowy z trenerami o jego przebiegu. Ten czas jest potrzebny przede wszystkim, by uniknąć tzw. efektu ostatniego ćwiczenia, którego intensywność mogłaby zaburzyć ocenę. Rzetelna ocena w dużej mierze zależy również od świadomości trenującej. Ważne jest, aby brała ona pod uwagę cały trening, a nie poszczególne zadania. Zawodniczki, podchodząc pojedynczo, wskazują na okienko w tabeli, tak by uniknąć sugerowania innym poziomu zmęczenia. Oceny trafiają do arkusza Excel, gdzie automatycznie są przemnażane przez czas trwania jednostki w minutach, dając liczbę, która odpowiada obciążeniu treningowemu.



RPE	Wskaźnik postrzegania wysiłku
10	Aktywność o maksymalnym wysiłku. Uczucie braku możliwości kontynuowania wysiłku. Brak tchu i niezdolność do prowadzenia rozmowy. Nie można utrzymać wysiłku dłużej niż przez chwilę
9	Bardzo ciężka aktywność. Bardzo trudno utrzymać intensywność ćwiczenia, ledwo można oddychać i wypowiedzieć kilka słów
7-8	Granica komfortu i dyskomfortu. Krótki oddech, zdolność do wypowiedzenia zdania
4-5-6	Umiarkowana aktywność. Zdolność do prowadzenia krótkiej rozmowy. Wciąż jest w pewnym stopniu komfortowo, ale wysiłek powoli zaczyna być pewnym wyzwaniem dla organizmu
2-3	Lekka aktywność. Poczucie, że można utrzymać ten poziom aktywności godzinami. Łatwość w oddychaniu i prowadzeniu normalnej rozmowy
1	Bardzo lekka aktywność. Właściwie brak wysiłku dla organizmu

Tabela 2. Skala RPE



Grafika 4. Suma obciążenia treningowego

Wszyscy mający do czynienia ze sportem są świadomi istoty i konieczności regeneracji powysiłkowej. Istnieje wiele możliwości, mnóstwo środków, setki narzędzi, suplementów, poradników do prowadzenia regeneracji. Każdy sztab medyczny ma swój protokół, którym posługuje się w codziennej pracy. Jest on uzależniony od potrzeb sportowca (rodzaj sportu, liczba zawodników) i możliwości (zaplecze medyczne, dostęp do zaawansowanych rozwiązań medycznych). Tak samo jak ilość obciążenia należy też kontrolować jakość procesu regeneracji powysiłkowej. W bardzo prosty sposób można to zrobić za pomocą skali TQR (Total Quality Recovery) (7).

Skala TQR	Wskaźnik postrzegania regeneracji	Oczekiwana wydajność
9-10	Bardzo dobrze zregenerowana/bardzo energiczna	Podniesiona wydajność
7-8	Dobrze zregenerowana/całkiem energiczna	
6	Nieźle zregenerowana	Średnia wydajność
5	Wystarczająco zregenerowana	
4	Lekko zregenerowana	
2-3	Słabo zregenerowana/lekko zmęczona	Spadek wydajności
0-1	Bardzo słabo zregenerowana/ekstremalnie zmęczona	

Tabela 3. Skala Total Quality Recovery

Jest to krótka, 10-stopniowa skala, w swej prostocie podobna do RPE, w której przedstawione są odczucia określające poziom regeneracji piłkarki od oznaczenia 0-1 wskazującego bardzo słabą regenerację/ekstremalne zmęczenie do wskazania 9-10 przedstawiającego odczucie bardzo dobrego zregenerowania/bardzo energicznej zawodniczki. Zawodniczki określają poziom regeneracji po upływie 12, 24, 48 godz. od wysiłku meczowego. Podczas zgrupowań szkoleniowych, w których nie ma gier kontrolnych lub są rozgrywane ostatniego dnia, badanie przeprowadza się po 12 i 24 godz. wysiłku, który określili jako większy bądź równy 7 w skali RPE.

Na dłuższych zgrupowaniach czy turniejach eliminacyjnych, podczas wzmożonego wysiłku, jakim niewątpliwie jest np. międzynarodowy turniej piłki nożnej kobiet piłkarki, tracą więcej wody, niż są w stanie przyjąć. Z tego powodu prowadzimy kontrolę utraty wagi przed treningami i po treningach oraz meczach. Dokonując stosownych, prostych obliczeń, dajemy zawodniczkom gotową informację, ile płynów powinna każda z nich uzupełnić po tego typu wysiłkach.

$$\text{Uzupełnienie płynów} = \text{utrata wagi po meczu} \cdot 1,50 = \text{ilość do przyjęcia (L)}$$

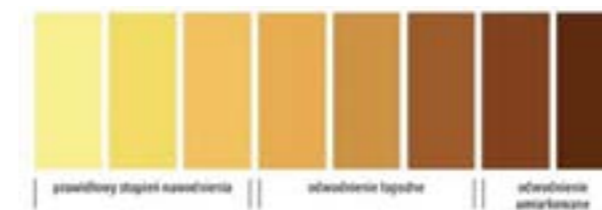
My, jako członkowie sztabu medycznego, staramy się edukować piłkarki oraz wymagamy czujności i zwracania uwagi na szczegóły, które, choć prozaiczne, niosą ze sobą cenne informacje. Do takich zaliczyć można np. kolor moczu, który wskazuje na poziom nawodnienia, lub stan, który może wskazywać na odwodnienie organizmu. Stopień nawodnienia zawodniczki kontrolują same, mając do tego proste narzędzie (8) w postaci skali Armstronga, która przedstawia wskaźnik kolorów moczu, z określeniem wskazującym na poziom nawodnienia.



Zdjęcie 1. Uzupełnianie płynów podczas meczu. Źródło: piłkaopolska.pl



Zdjęcie 2. Reprezentacja Polski kobiet U19. Źródło: PZPN



Grafika 5. Wskaźnik poziomu nawodnienia

Pozornie nie najistotniejsza kwestia nawodnienia podczas meczu ma niebagatelny wpływ na jakość sportową zawodniczki. Spadek o 2% masy ciała spowodowany odwodnieniem powoduje zmniejszenie wydolności tlenowej o ok. 10-20%. Nieodpowiedni poziom nawodnienia negatywnie wpływa również na zdolność podejmowania decyzji (8).

Zgodnie z powiedzeniem, że „nie możesz poprawić czegoś, czego nie mierzysz”, warto jest kontrolować wszelkie zmienne, które mogą mieć wpływ na późniejsze wyniki sportowe. W pracy z młodzieżą nie wystarczy jednak wyłącznie kontrolować suchych danych. Należy budować świadomość młodych sportowców, tłumacząc, dlaczego te dane są ważne i jak poprawa tych zmiennych może pomóc im w przyszłości oraz wpłynąć na świadome prowadzenie własnej kariery.

Przedstawione powyżej rozwiązania nie są jedynymi możliwościami prowadzenia kontroli i monitoringu procesu treningowego i jakości sportowca. Są to wybrane spośród wielu narzędzi, którymi posługuje się sztab reprezentacji Polski kobiet U19. Zestawienie to może stać się propozycją dla każdego sportowca, trenera, fizjoterapeuty, który zaczyna pracę w sporcie zarówno młodzieżowym, jak i w sporcie dorosłych na niższym lub wysokim poziomie. Są to narzędzia niewymagające dodatkowych nakładów finansowych, które mogą stać się pomocne w budowaniu profesjonalnego podejścia do indywidualizacji treningu i wykorzystują szerokie spektrum danych mających wpływ na wyniki sportowców, z którymi pracujemy.

Źródła:

- 1) Prevention, Diagnosis, and Treatment of the Overtraining Syndrome: Joint Consensus Statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine, 2013.
- 2) Kenttä G., Hassmén P., *Overtraining and recovery. A conceptual model*, Sports Med. 1998, 26(1), 1-16, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9739537>. Accessed March 16, 2015.
- 3) *Monitoring Fatigue Status in Elite Team Sport Athletes: Implications for Practice*, Thorpe R.T., Atkinson G., Drust B., Gregson W., International Journal of Sports Physiology and Performance © 2017 Human Kinetics, Inc.
- 4) McNair D., Lorr M., Doppleman L., *POMS Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service, 1971.
- 5) Gantois P., Caputo Ferreira M.E., de Lima-Junior D., Nakamura F.Y., Batista G.R., Fonseca F.S., de Sousa Fortes L., *Effects of mental fatigue on passing decision-making performance in professional soccer athletes*. European Journal of Sport Science, 2019, 1-21, doi:10.1080/17461391.2019.1656781.
- 6) Scantlebury S., Till K., Atkinson G., Sawczuk T., Jones B., *The within-participant Correlation between s-RPE and Heart Rate in Youth Sport*, Sports Medicine International Open, 2017, 1(06), E195-E199, doi:10.1055/s-0043-118650.
- 7) Laurent C.M., Green J.M., Bishop P.A., Sjökvist J., Schumacker R.E., Richardson M.T., Curtner-Smith M., *A practical approach to monitoring recovery: Development of a perceived recovery status scale*, Journal of Strength and Conditioning Research, 2011, 25(3), 620-628.
- 8) Fortes L.S., Nascimento-Junior J.R.A., Mortatti A.L., de Lima-Junior D.R.A.A., Ferreira M.E.C., *Effect of Dehydration on Passing Decision Making in Soccer Athletes*, Research Quarterly for Exercise and Sport, 2018, 1-8.

Bartłomiej Gašior, Adam Matuszczak

Fizjoterapeuci i trenerzy przygotowania motorycznego WU19

SALOS SZCZECIN

– TAM „FIGO” ROZWIJAŁ SWĄ KREATYWNOŚĆ

Co łączy Sebastiana Kowalczyka, Patryka Lipskiego, Filipa Starzyńskiego i chociażby Huberta Matynię? Oprócz tego, że są już uznanymi ligowcami, również fakt, że wszyscy swoje pierwsze piłkarskie kroki stawiali w Salosie Szczecin. Stowarzyszenie, które miało głównie wychowywać i bawić, w pewnym momencie stało się sprawnie działającą akademią piłkarską opartą głównie na pasji i zaangażowaniu.

Gdyby wybierać najlepszą jedenastkę w historii Salosu Szczecin, to z pewnością byłby nie lada kłopot. Są bowiem uczestnicy mistrzostw Europy we Francji (Filip Starzyński) i młodzieżowych ME U21 (Patryk Lipski), reprezentanci Polski młodszych kategorii (choćby Sebastian Rudol czy Hubert Matynia) oraz kadrowicze w futसalu, a także kilkunastu ligowców w Ekstraklasie i na zapleczu. – Ale nie tylko sam wynik sportowy u nas się liczy – mówi założyciel stowarzyszenia, ksiądz Tadeusz Balicki.

Zajęcia pod okiem księdza

Stowarzyszenie Lokalne Salos – bo tak brzmi pełna nazwa klubu – zostało założone w marcu 1993 r. Oparte było na lidze salezjańskiej. – Grało w niej w pewnym momencie blisko 100 drużyn, na czterech szczeblach. Amatorskie zespoły – mówi o inicjatywie Parafii św. Jana Bosko Adam Gołubowski, który w szczecińskim stowarzyszeniu był trenerem przez 10 lat. Sama nazwa opiera się na idei towarzystwa salezjańskiego i pochodzi od salezjanów. – Z podwórkowych drużyn i najlepszych chłopaków wybierano



reprezentację Salosu, która najczęściej wygrywała ogólnopolską rywalizację salezjanów. Często także okazywała się lepsza od roczników Pogoni Szczecin. Ksiądz Tadeusz postanowił więc wówczas zgłosić drużynę do rozgrywek klubowych – kontynuuje trener.

Powiedzieć o księdzu Tadeuszu w Salosie, że to założyciel i organizator, to właściwie nic nie powiedzieć. Prezes zarządu w stowarzyszeniu w czwartek świętował 35-lecie swoich święceń kapłańskich. – Czas szybko leci – mówi z uśmiechem. Kto wie, czy więcej życia nie poświęcił jednak piłce nożnej. – Gdyby nie był księdzem, to byłby z pewnością trenerem lub dyrektorem sportowym – uśmiecha się jedna z osób z jego otoczenia. Często wpadał na treningi, sam również prowadził zajęcia młodych adeptów. – Bardzo dobrze rozumiał grę, potrafił ocenić chłopaka, jego potencjał piłkarski – dodaje Gołubowski. Znamienne, że najtrudniejszy okres Salosu przypadł na czas, gdy ksiądz, ze względów duszpasterskich, musiał wyjechać do Konina.

– Ukochałem sport, bo wiem, że do wiary można trafić właśnie poprzez wysiłek fizyczny – uśmiecha się ksiądz. – A tak mówiąc poważnie, piłka nożna to jest duża część mojego życia. Lubię bywać na treningach, obserwować mecze, czy to sobie zobaczyć Pogoń Szczecin w akcji, czy też Barcelonę w telewizji. Coś pięknego – mówi 63-letni duszpasterz.

Treningi na placach i skromne obozy

Najlepszy okres szczecińskiego stowarzyszenia przypadł na początek XXI wieku. Salos wtedy wypełnił lukę po innych klubach z tego miasta. Niektóre szczecińskie ekipy, które wcześniej dobrze pracowały z młodzieżą, jak chociażby





Arkonian, nie potrafili sobie poradzić w nowych realiach. Pogoń miała mocarstwowe plany związane z osobą Sabriego Bekdasa, ale był to, przynajmniej na pewien czas, początek końca „Portowców”, co dla wielu młodych chłopaków oznaczało koniec marzeń o piłkarskiej karierze. – Pojawili się w Salosie między innymi ja czy inni pasjonaci piłki, jak chociażby Paweł Ozga i Marcin Łazowski. Byliśmy młodymi wariatami. W Pogoni nie mieliśmy szans, byliśmy słabsi. Salos dał nam możliwość pokazania się, szybko zaczęliśmy trenować zaledwie o siedem lat młodszych chłopaków – mówi trener, którego sprowadził do klubu ksiądz Tadeusz.

Warunki w stowarzyszeniu były dalekie od idealnych. Trenerzy pracowali społecznie, zajęcia odbywały się nieraz na małych placówkach, obozy organizowano po kosztach. Czasem tylko był jakiś wspólny wypad z drużyną i księdzem Tadeuszem na pizzę. – Dzisiaj tamte czasy i realia traktuję jako inwestycję w siebie – mówi trener. W trudnych warunkach kształtują się mocne charaktery. Trenerzy nie tylko robili swoje, ale także chcieli robić wszystko jak najlepiej. Rywalizowali między innymi o to, czyja grupa zagra ładniej w meczu. – To pasjonaci, potrafią przekazać ducha sportu młodym. Wdzięczność dla wszystkich trenerów i koordynatorów – docenia pracę swoich szkoleniowców ksiądz Tadeusz.

Trenerzy uczyli młodych nie tylko taktyki i elementów piłkarskich. Wartości chrześcijańskie Salosu w klubie można znaleźć na każdym kroku. – U nas każdy ma miejsce, nikogo nie wyrzucimy. Klub ma uczyć, ale i wychowywać – mówi na każdym kroku duszpasterz. – Chcieliśmy, by wszyscy się czuli bardzo dobrze, by się bawili. W Salosie jest inny klimat niż w bardziej znanych klubach – wspomina trener. Były więc ogniska, śpiewy, ale także wspólne msze i wyjazdy. – Nie odbywało się to jednak w sposób monotony. Wychowywano w ten sposób, ale równocześnie starano zaciekawiać i urozmaicić czas – mówi Gotubowski. – Najważniejsze, że teraz zawodnicy z pierwszych stron gazet nie wstydzą się tego, że zostali wychowani w duchu chrześcijańskim – dodaje ksiądz.

Nikt nie jest odrzucony

Szesnastu chłopaków z Salosu zagrało na szczeblu centralnym. Hubert Matynia, Sebastian Rudol czy Sebastian Kowalczyk swoje pierwsze kroki w dorosłej piłce stawiali w pobliskiej Pogoni. Salos ma jednak swoich zawodników w każdym zakątku Polski. Ksiądz Tadeusz prowadzi rejestr chłopaków, którzy grali w Salosie, a obecnie są w lidze. – Jest satysfakcja, gdy ogląda się mecz na przykład Lechii Gdańsk z Zagłębiem Lubin, a po obu stronach są zawodnicy, którzy

się tu wychowali. Największe jednak zadowolenie jest wtedy, gdy piłkarze z dumą to podkreślają. To daje nam wszystkim jeszcze więcej chęci do dalszej pracy.

Jak wiele zawdzięczają swojemu pierwszemu klubowi, mówią sami zawodnicy. Podkreśla to chociażby Patryk Lipski, który o Salosie pamięta do dzisiaj. – Ten klub mnie wychował. I piłkarsko, i życiowo. Piłkarsko byliśmy wtedy mocni, tak się czuliśmy. Czasem nawet ja się nie tapatem do jedenastki w Salosie. Podobnie jak Hubert Matynia. Zostawiłem tam wielu bardzo fajnych kolegów – wspominał jeszcze w Chorzowie swoje początki Lipski. Inni zawodnicy również starają się odwiedzać stare kąty, chociażby przy okazji tradycyjnego spotkania na zakończenie roku.

Dla wielu Salos to piłkarski dom. W klubie zawsze było miejsce dla wszystkich. Także dla tych, którzy nie sprościli wyzwaniom w innych klubach lub później dojrzewiali. W takich warunkach wychował się między innymi Filip Starzyński. – Nie przebił się ani w Pogoni, ani w Lechu Poznań. Tutaj kwitł, rozwijał się i szkolił swoją kreatywność – wspominał trener Gotubowski, który w Salosie namówił do powrotu na boiska 17-letniego Pawła Lisowskiego. Z czasem chłopak zagrał kilkadziesiąt meczów w Ekstraklasie w barwach Ruchu Chorzów. A potwierdzeniem owocnej pracy szczecinian było zdobycie brązowego medalu w kategorii juniora młodszego i oferty pracy dla trenerów z Pogoni.

Jednym z ostatnich piłkarzy wywodzących się z Salosu, który zadebiutował w PKO Ekstraklasie, był Damian Pawłowski, który gra obecnie dla Wisły Kraków. To jeden z tych zawodników, który w dorosłej Pogoni się nie przebił. Inni w ogóle do seniorskiej Pogoni nie zapukali. W przypadku odejścia ze Szczecina Filipa Starzyńskiego czy chociażby

Patryka Lipskiego sytuacja była jasna. Ówczesna Pogoń to był zupełnie inny klub niż dzisiaj. – W rywalizacji juniorskiej przegrywali z nami, a młodzi chłopcy chcieli się rozwijać. Stąd kierunki takie, jak Chorzów czy próby w Legii Warszawa. Wtedy była Młoda Ekstraklasa i dla tych młodych to była szansa. Dzisiaj pierwszym wyborem dla młodych jest Pogoń – dodaje trener.

450 dzieciaków w treningu

Dzisiaj Salos żyje w innych realiach niż 20 lat temu. Konkurencja akademii jest zdecydowanie większa, z młodzieżą bardzo dobrze pracuje Pogoń. Salos jednak sobie radzi. Baza klubu to 4 boiska i hala. W klubie szkolonych jest 450 dzieciaków, od skrzata do juniora starszego. Celem klubu jest awans do CLJ oraz sięgnięcie po kolejne medale w certyfikowaniu akademii. Nadal pieczę nad wszystkim sprawuje ksiądz Tadeusz. – Wiele się zmieniło przez lata, młodzież może inaczej podchodzi do sportu, do pasji, ale jedno nie ulega zmianie. W Salosie zawsze będzie miejsce dla każdego, kto ewentualnie będzie trochę słabiej się rozwijał i później dojrzywał piłkarsko. A tacy z reguły robią sukces w dorosłym sporcie. Kto chce radośnie, spokojnie pracować, na pewno odnajdzie się w tym klubie – mówi były trener Salosu.

Do Pogoni niedawno trafili młodzi Oskar Kalenik i bramkarz Dariusz Krzysztofek. Jest więc szansa, że kolejne pokolenie będzie udowodniało, że poprzez zabawę i wychowanie oraz bez zbędnej presji można osiągnąć bardzo dobry wynik sportowy. – A im więcej takich klubików, tym większa szansa, że będziemy mieć więcej zawodników godnych reprezentantów Polski – dodaje na koniec Gotubowski.

Tadeusz Danisz
Łączy Nas Piłka



LEGIA WARSZAWA MA DRUGI DOM

TERAZ TEŻ SPOKÓJ I PRZESTRZEŃ DO PRACY

Ceremonia otwarcia Legia Training Center była pełna ważnych osobowości i dumy ze strony zarządzających klubem. Wycieczki prowadzone przez pracowników ośrodka ruszały jedna po drugiej, każdy gość chciał zajrzeć w jak największą miejsc. Jednak im bliżej było końca wydarzenia, tym częściej od osób tworzących LTC można było usłyszeć: *dziękujemy za gratulacje, ale teraz dajcie nam wrócić do pracy.*



Fot. Mateusz Kostrzewa/Legia.com

Poniedziałkowa uroczystość zdominowała LTC, by nie powiedzieć – przytoczyła. Kilkaset osób, scena, orkiestra, zakulisowe rozmowy... Ale to było Legii potrzebne. Dzień po wzniesieniu trofeum za mistrzostwo Polski, po trwającym niemal rok sezonie, po „przekopaniu” pierwszego zespołu (w porównaniu do porażki 1:2 z Pogonią w lipcu 2019 r. na starcie sezonu nie ma już w klubie czterech zawodników), po tym, jak w ostatniej kolejce zagrato sześciu młodzieżowców, wyjściowa jedenastka miała najniższą średnią wieku w sezonie (24,5), a w wyjściowym składzie było dziewięciu Polaków.

Jednak w Książenicach można było przede wszystkim usłyszeć, że Legia i jej akademie potrzebują teraz czasu. Przygotowywanie i wdrażanie procedur mających sprawić, że przejście z ciasnoty stadionu przy Łazienkowskiej do otwartych przestrzeni LTC będzie łagodnie trwało ponad rok. Samych zasad dotyczących użytkowania poszczególnych przestrzeni są setki, a to jeszcze nie koniec ich tworzenia. Nie skończyła się jeszcze przeprowadzka, na sporej siłowni brakuje sprzętu, powrót do treningów pierwszego zespołu

przed startem kolejnego sezonu – to już za dziesięć dni – sprawi, że potrzebne będą kolejne reguły. Kilka boisk wciąż się buduje, zagospodarowanie niektórych przestrzeni i start projektów zostały odłożone w przyszłość, gdy Legia będzie miała na to środki. Na razie budżet Akademii, LTC i spłaty kredytów to ok. 30 mln złotych, czyli więcej, niż wynoszą przychody połowy klubów PKO Ekstraklasy.

To, co najważniejsze już w Książenicach jest: ludzie. Ostatecznie to oni zapełniają przestrzeń i tworzą atmosferę, która będzie kluczowa w rozwoju piłkarzy i klubu. W poniedziałek pracownicy i zawodnicy wyróżniali się koszulkami z logo LTC, ale byli w takiej mniejszości, że raczej starali się trzymać na uboczu – poza częścią oprowadzającą wycieczki. Jednak nawet w tych chwilach to wrażenie wejścia w sam środek zachodzącego w centrum treningowym procesu było mocne.

W Polsce to pierwszy tak stworzony, tak nowoczesny, tak skupiający w sobie cały klub ośrodek, inne – we Wronkach, w Szczecinie, pod Krakowem – wciąż są na etapie budowy



Fot. Mateusz Kostrzewa/Legia.com

lub planowania. Naturalne były porównania do tego, co w innych częściach Europy mają już od lat: że w Hiszpanii więcej boisk, że w Anglii jeszcze nowocześniejsze i bardziej ekskluzywne rozwiązania... Ale słuchając osób odpowiedzialnych za całą ideę Legia Training Center, można było usłyszeć, że efekt ich prac nie jest kopią Realu, Chelsea, Ajaksu, Benfiki czy RB Lipsk, lecz zbiorem doświadczeń zebranych z wizyt, rozmów i konsultacji, które skrojono pod ośrodek w Książenicach.

Oni najlepiej wiedzą, że ślepe powielanie konkretnych rozwiązań nie pozwoliłoby stworzyć unikalnej dla każdego klubu kultury. Przykładowo, zamiarem Legii jest takie wychowywanie piłkarzy, by byli zdyscyplinowani, zdeterminowani do ciężkiej pracy, ale i potrafili wyrazić swoje zdanie o grze, taktyce w rozmowie z trenerem, nie bali się merytorycznej dyskusji. To będzie efekt wielu czynników, już spisanych reguł, ale też tych, które dojdą w kolejnych miesiącach. Na razie można od zarządzających usłyszeć, że każdy dzień przynosi nowe wyzwania.

Z kolei trenerzy powtarzają, że w tym momencie użytkownicy bursy i młodzi zawodnicy dojeżdżający do Książenic zostali rzućni na głęboką wodę. Teraz nie ma wymówek o ciągłych podróżach po boiskach całej Warszawy lub ćwiczeniu na jednej, zatłoczonej i sztucznej murawie przy Łazienkowskiej. Nie ma dystrykcji dużego miasta, nie ma też ucieczki od odpowiedzialności za swoją własną szansę. Takie też jest podejście wobec zawodników: teraz od nich zależy, czy swoją pracą i podejściem przekonają osoby decyzyjne, że na swoje miejsce w tym procesie tworzenia akademii i klubu zasługują.

Na razie nie ma też swobody i naturalności, które są charakterystyczne dla takich obiektów w całej Europie.



Fot. Mateusz Kostrzewa/Legia.com

Są oczywiście różne poziomy dostępu, ale wszędzie dba się o to, by pewna bliskość między poszczególnymi drużynami, a zwłaszcza akademiami i pierwszym zespołem, była zachowana. To tworzy unikalną atmosferę, a nawet harmider miejsca pracy. Trenerzy i zarządzający akademiami Legii mówią sporo o modelu gry swoich drużyn, profilach zawodników i tym podobnych, lecz z naciskiem powtarzają, że same założenia i teoria nie wystarczą. Piłkarze muszą w tym wszystkim być sobą, uśmiechać się, rozwijać jako ludzie.

Na razie świeżość i nowoczesność ośrodka może ich przytłaczać. Do tego okoliczności. Gdy grupka piłkarzy drużyn od U14 do U18 przyszła na ceremonię, to skupili się w grupie daleko od sceny, z dala od elegancko wystrojonych gości.

CZUJNI OBSERWATORZY

Na boiskach piłkarskich jest jak w korporacjach. Są osoby pracujące, są osoby udające i prawie zawsze obserwatorzy-komentatorzy wszystkich razem wziętych.

Ci pierwsi to zaangażowani trenerzy, którzy zaplanowali zajęcia, wiedzą, co i jak chcą nauczyć. Wychodzi im to lepiej lub gorzej, ale widać, jak bardzo zależy im na rozwoju jednostki i drużyny. Można rzec – pasjonaci. Wpływ na rozwój polskiej piłki – POZYTYWNY.

Ci drudzy, przypomnę – udający, to również trenerzy, którzy, owszem są w czasie zajęć, ale chyba tylko ciałem. Duchem już nie. Nie widać w ich oczach błysku, raczej znudzenie tematem. Pracują, bo im płacą. Wpływ na rozwój polskiej piłki – ZNIKOMY.

Ci ostatni – obserwatorzy – oni nigdy się nie nudzą. W końcu wszystko wiedzą najlepiej, wszystko komentują głośniejszym lub ciszej, a dzień bez krytyki jest dla nich dniem straconym. Wśród tej grupy znajdziemy zarówno trenerów, jak i rodziców, kibiców, dziennikarzy. Ogólnie ludzi z naszego piłkarskiego środowiska, którzy syca się krytykowaniem bez względu na okoliczności i wiedzę, której są posiadaczami. Wpływ na rozwój polskiej piłki – NEGATYWNY.

Komentowanie konstruktywne ma sens. Komentowanie tylko dla zaistnienia w temacie – już nie. Ci, co zawsze wszystko wiedzą, nie wiedzą, co i w jaki sposób dany trener chce nauczyć, przekazać swoim piłkarzom. Przypomnę, że to szkoleniowiec planuje jednostkę treningową, ustala taktykę i według jego wizji zawodnicy mają funkcjonować. To nie jest tak, że trenerzy nie popełniają błędów w swoich założeniach. Pewnie, że popełniają, bo są ludźmi! Takimi samymi jak Wy – krytykujący ich!

Wyobraźcie sobie zbyt małe boisko do gry zadaniowej w stosunku do liczby zawodników biorących w niej udział. Boisko małe? Bardzo małe. Zawodników dużo? Bardzo dużo. Kiedyś takiej gry bym nie przeprowadził. Nawet więcej. Zastanowiłbym się, czy trener, który ją zaplanował i nie modyfikuje w trakcie zajęć, na pewno ma kontrolę nad treningiem. Otóż ma, a ja jestem tylko przykładem, że człowiek uczy się całe życie.

Pamiętajcie, że każde zajęcie czy też mecz jesteśmy w stanie „obronić”, jeżeli będziemy potrafili w sposób logiczny wytłumaczyć zadania, jakie postawiliśmy przed zespołem. A odnośnie do wspomnianej gry... W Akademii Piłkarskiej Red Bulla w Salzburgu trenerzy do niektórych właśnie ćwiczeń wyznaczają bardzo małe boiska. Jest tłoczno, ciasno, zawodnicy mają utamki sekund na reakcję i podjęcie decyzji. Kontakt fizyczny jest w kalkulowany w taką jednostkę treningową i żaden piłkarz go nie unika. Walka na całego, czasami dzień przed meczem ligowym. Tak u zwycięzcy Młodzieżowej Ligi Mistrzów z 2017 r. pobudza się zawodników m.in. do instynktownych zachowań na boisku. Nie ma czasu na zamyślenie się, chwilę rozprężenia. Jest ciągła rywalizacja, a najstarsze ogniwa widoczne aż nadto.

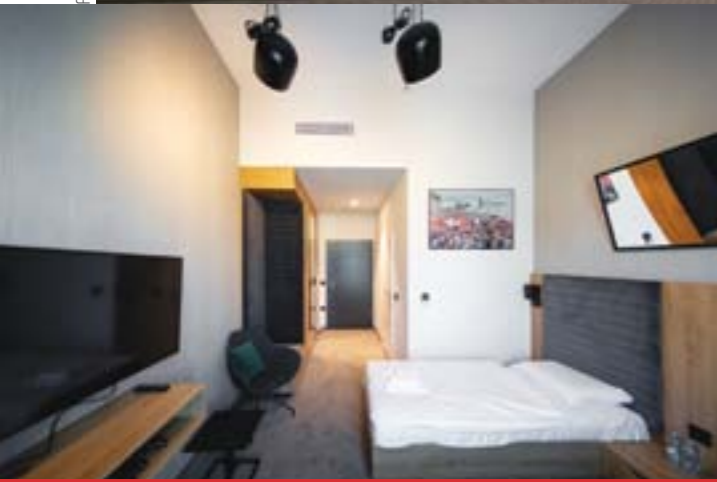
Teraz czas na sprawdzenie, czy czytacie ze zrozumieniem. Przypomnijcie sobie bowiem trenerów z początku artykułu. Ten pracujący z pasją, chcący się dalej rozwijać powie o takiej grze: „bardzo ciekawy pomysł”. Trener znudzony pracą doda: „mam za słaby zespół do tego”. A obserwatorzy? Oni mają swoją rolę do odegrania w świecie piłki. Skrytykują, puentując: „naszym to już nic nie pomoże”. Otóż pomoże i wiem nawet co! Mniej krytyki, więcej konstruktywnych uwag oraz wiary w sukces. Szkolenie w naszym kraju przechodzi od kilku lat przemianę. Czas byście i Wy – sceptycy rozpoczęli swoją metamorfozę. NA LEPSZE!

Marcin Parzuchowski

Departament Szkolenia i Reprezentacji Narodowych



Fot. Mateusz Kostrzewa/Legia.com



Fot. Mateusz Kostrzewa/Legia.com

że wszystko jest świeże, niech świadczy to, że w jednym z najważniejszych pomieszczeń akademii – długim, otwartym pokoju z biurkami dla trenerów kolejnych sztabów zespołów – nie było tego dnia możliwości na rozmowy, wymianę obserwacji o taktyce czy zawodnikach. O tym, jak wczesny jest to etap zadomowienia się akademii w ośrodku, świadczy to, że tylko jedna z kilku tablic magnetycznych była zapętniona znaczkami z nazwiskami zawodników. Zresztą dopiero w ostatnich dniach oficjalnie ogłoszono sztabu szkoleniowe drużyn młodzieżowych Legii. W innych biurach zarządzających okolicznościowe koszulki czy zdjęcia wciąż czekają na zawieszenie.

Oczywiście, że celem poniedziałkowej ceremonii było pochwalenie się ośrodkiem, ale na tym PR się kończy. Gdy jeden z zaproszonych gości, sam zarządzający akademią piłkarską, zwrócił uwagę, że LTC pomoże klubowi głównie w zdobyciu przewagi nad resztą kraju w „sprzedawaniu” marki, spotkał się ze stanowczym zaprzeczeniem pracownika Legii. – To nie ma większego znaczenia – usłyszał. Sam ośrodek bowiem nie jest i nie będzie celem samym w sobie. To ma być sposób klubu na wejście na wyższy poziom, by tak się stało, teraz Legia i jej pracownicy – tak będzie zresztą w każdym podobnym, nowym miejscu w kraju – potrzebują tego, co wróciło na LTC wraz z odjazdem ostatnich gości: spokoju do dalszej pracy.

Michał Zachodny
Łączy Nas Piłka

Gdy w trakcie wycieczki selekcjonerzy Jerzy Brzęczek, Jacek Magiera, Stefan Majewski, Nina Patalon i Rafał Lasocki zajrzeli do jednego z pokoiów, grający na komputerze młody zawodnik, wyraźnie speszony obecnością gości, błyskawicznie stanął na baczność.

W poniedziałek kilkuset gości dostało wgląd w proces budowania tego co dla ośrodka najważniejsze: jej duszy. A bez niej to będzie po prostu nowoczesne centrum treningowe, „piłkarska korporacja”, która będzie miejscem pracy, a nie inspiracji, rozwoju czy po prostu realizacji marzeń. O tym,

