

STRUKTURA, ORGANIZACJA I MODEL SZKOLENIA PIŁKARZY



w Gimnazjalnych Ośrodkach Szkolenia Sportowego Młodzieży



**POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ
KOMISJA DS. PIŁKARSTWA AMATORSKIEGO I MŁODZIEŻOWEGO
KOMISJA TECHNICZNA**

2016



PZPN

Łączy nas piłka



Z uznaniem i radością składam na Państwa ręce opracowanie będące „konstytucją” Gimnazjalnych Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży. Wielkie podziękowania dla autorów i wszystkich osób, które pracowały nad tym projektem. Właściwe, efektywne szkolenie dzieci i młodzieży zawsze było jednym z głównych priorytetów władz Polskiego Związku Piłki Nożnej, niezależnie od tego, kto stał na czele związku i jaki zarząd PZPN decydował o strategii polskiej piłki nożnej.

Zapatrzeni w zachodnie wzorce, tamtejsze modele szkolenia, nie zapominajmy, że Lewandowski, Milik, Szczęsny swe pierwsze piłkarskie kroki stawiali w polskich szkołach, na polskich boiskach i podwórkach pod baczным okiem polskich nauczycieli i trenerów. Oczywiście swą wielką piłkarską klasę szlifowali w zachodnich klubach, ale nie możemy zapomnieć, że właśnie tu wszystko się kiedyś zaczęło...

Nigdy nie będzie wielkiej polskiej piłki, mocnych klubów w europejskich pucharach, regularnych startów reprezentacji narodowej w finałach wielkich światowych imprez bez pracy u podstaw, bez takich dokumentów, jak właśnie „Struktura, organizacja, model szkolenia piłkarzy w Gimnazjalnych Ośrodkach Szkolenia Sportowego Młodzieży”.

Zachęcam z całego serca do lektury i... wytężonej pracy wedle tych założeń, planów i propozycji, które Państwu niniejszym przedkładamy.

Zbigniew Boniek

Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej



Szkolenie dzieci i młodzieży to jedno z najważniejszych zadań, przed którym stoi Polski Związek Piłki Nożnej. Wyselekcjonowani młodzi piłkarze, którzy trafiają do Gimnazjalnych Ośrodków Szkolenia Sportowego, należą do najbardziej utalentowanych w kraju adeptów futbolu. To z tej grupy w przyszłości powinni wyrosnąć reprezentanci Polski. Mamy zatem szczególny obowiązek objąć ich szkoleniem na najwyższym profesjonalnym poziomie.

Niniejsza publikacja skierowana jest do trenerów i działaczy pracujących z najbardziej uzdolnionymi zawodnikami. Opracowanie jej nie było łatwym zadaniem. Wymagało blisko rocznej pracy całego sztabu fachowców, którzy z zaangażowaniem opracowywali metody szkolenia i wychowywania dzieci uczących się i trenujących w Gimnazjalnych Ośrodkach Szkolenia Sportowego.

Bardzo dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tego programu. To była żmudna i wymagająca poświęcenia praca najlepszych trenerów i szkoleniowców na co dzień pracujących z młodzieżą w sportowych gimnazjach i klubach piłkarskich. To, że Ministerstwo Sportu bez uwag zatwierdziło program do realizacji, najlepiej świadczy o jego wysokim poziomie merytorycznym.

Jeszcze raz dziękuję wszystkim Twórcom. Trenerom życzę, aby w swojej pracy szkoleniowej odważnie korzystali z zawartych tutaj rad, sugestii i wskazówek, z pożytkiem dla naszej uzdolnionej piłkarskiej młodzieży.

Jan Bednarek

Wiceprezes Polskiego Związku Piłki Nożnej

SPIS TREŚCI

	STRONA
I. WPROWADZENIE	6
1. Założenia i cele GOSSM	6
2. Podstawy prawne działalności, źródła finansowania i kryteria podziału dotacji ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Polskiego Związku Piłki Nożnej	7
II. PODSTAWOWE ZASADY ORGANIZACYJNE DOTYCZĄCE DZIAŁALNOŚCI GOSSM	8
1. Struktura organizacyjna	8
2. Umiejscowienie placówki – baza sportowa, kryteria infrastrukturalne i inne	8
3. Liczebność klas, liczba godzin zajęć szkolenia piłkarskiego i wychowania fizycznego	10
4. Edukacja a szkolenie piłkarskie w GOSSM	11
4.1. Ogólne wytyczne doboru kandydatów do GOSSM	12
4.2. Liczba zawodników z jednego klubu w klasie	12
4.3. Zmiana barw klubowych zawodników GOSSM	13
4.4. Selekcja w trakcie szkolenia	13
5. Koordynacja ze szkoleniem klubowym i w reprezentacji wojewódzkiego ZPN	14
6. Regulamin GOSSM	14
III. METODYKA I PROGRAM SZKOLENIA W GOSSM	15
A. CZĘŚĆ I – GŁÓWNE ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE	15
1. Struktura organizacyjno-szkoleniowa GOSSM	15
1.1. Struktura wynikająca z rozporządzeń w oświacie i samorządzie lokalnym	16
1.2. Kadra szkoleniowa	17
2. Ścieżka szkolenia piłkarskiego i etapy rozwoju piłkarza	20
3. Model szkolenia piłkarskiego w GOSSM	24
3.1. Wytyczne teoretyczne i ramy programowe szkolenia	24
4. Metodyczne moduły treningowe	25
4.1. Wskazania metodyczne do treningu	27
4.2. Wzorcowy tygodniowy układ jednostek treningowych w GOSSM	28
4.3. Bilans godzin na kształcenie w GOSSM i wymagania dotyczące kształtowania zdolności psychofizycznych i zdobywania umiejętności gry dla piłkarza.	29
5. Ramowy program szkolenia	34
5.1. Szkolenie – zajęcia teoretyczne	37
6. Realizacja programu szkolenia piłkarskiego z uwzględnieniem zajęć wychowania fizycznego	39
7. Efekty szkolenia piłkarskiego w GOSSM	43
8. Kontrola efektywności szkolenia piłkarskiego	44
9. Dokumentacja szkoleniowa	50
10. Dobór i selekcja zawodników-kandydatów do GOSSM	50
11. Instrukcja przeprowadzania testów sprawności fizycznej ukierunkowanej	51
12. Przykładowy program nauczania indywidualnego – doskonalenie umiejętności technicznych	55
12.1. Przykładowy program indywidualnego nauczania-doskonalenia umiejętności technicznych/działań dla zawodnika z pola gry	56
B. CZĘŚĆ II – UZUPEŁNIENIE DO PROGRAMU	57
1. Organizacja współzawodnictwa GOSSM	57
2. Raport wojewódzkiego ZPN z efektywności szkolenia	57
3. Wyposażenie w ubiory i sprzęt sportowy	57
4. Psychologia w treningu piłki nożnej na etapie gimnazjum	59
4.1. Rola psychologii w sporcie	59
4.2. Charakterystyka okresu dojrzewania	59
4.3. Specyfika piłki nożnej	60
5. Wskazówki dotyczące żywienia uczniów-zawodników	61
5.1. Wstęp	61
5.2. Wytyczne	62
5.3. Struktura jadłospisu szkolnego	64
5.4. Metody kontroli – pomiar składu masy ciała oraz rozwoju	65
5.5. Wskazówki żywieniowe młodego zawodnika piłki nożnej	66
5.6. Podstawowe zalecenia żywieniowe dla młodych sportowców	70
5.7. Przykładowe zestawienia jadłospisów oraz wskazówki układania jadłospisów szkolnych znajdują się w załącznikach	73

I. WPROWADZENIE

Gimnazjalne Ośrodki Szkolenia Sportowego Młodzieży (GOSSM, ośrodki) o profilu piłki nożnej funkcjonują na terenie całego kraju od września 2004 r. Główną ideą, która przyświecała tej inicjatywie, było podniesienie jakości szkolenia młodych piłkarzy poprzez stworzenie im jak najlepszych warunków do rozwoju talentu piłkarskiego oraz zapewnienie dogodnego połączenia nauki w szkole gimnazjalnej z przygotowaniem do profesjonalnego futbolu.

Celem strategicznym pracy szkoleniowej wszystkich GOSSM w Polsce jest wychowanie – wyszkolenie jak największej liczby zawodników przygotowanych do gry w klubach ligowych w kategorii juniora i młodzieżowych reprezentacjach Polski, a w dalszej perspektywie w Ekstraklasie, I i II lidze.

Efekty wieloletniej, usystematyzowanej dotychczasowej pracy szkoleniowej są wymierne. Widać je dzisiaj w postaci liczby zawodników klubowych, szkolonych na poziomie szkoły gimnazjalnej w GOSSM, którzy zasilają kadry obecnych klubów Ekstraklasy, I i II Ligi oraz reprezentacji młodzieżowych Polski.

Aby szkolić efektywniej, proces szkolenia w GOSSM należy stale modyfikować o najnowsze trendy nowoczesnej piłki nożnej. Niniejsze opracowanie ma ujednoczyć i usystematyzować szkolenie we wszystkich ośrodkach GOSSM w kraju, które jest realizowane przy wsparciu merytorycznym i finansowym Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Polskiego Związku Piłki Nożnej.

1. Założenia i cele GOSSM

Do założeń ogólnych obowiązujących we wszystkich placówkach należy przyjąć, że Gimnazjalne Ośrodki Szkolenia Sportowego Młodzieży w piłce nożnej mają za zadanie:

- wyselekcjonować najbardziej uzdolnioną piłkarsko młodzież z terenu danego województwa;
- stwarzać jak najlepsze warunki do szkolenia (baza, infrastruktura, kadra szkoleniowa, opieka medyczna itd.);
- zapewnić odpowiednią liczbę i wysoką jakość prowadzonych zajęć treningowych, a praca szkoleniowców w GOSSM powinna przyczyniać się do systematycznego i płynnego rozwoju młodych zawodników;
- prowadzić trening zindywidualizowany, ukierunkowany na rozwój talentu jednostki – a nie „budowanie zespołu”, skorelowany z potrzebami klubowymi i reprezentacji Polski poprzez ścisłą współpracę z trenerami reprezentacji wojewódzkich ZPN oraz młodzieżowych reprezentacji Polski;
- zapewnić, że po przejściu pełnego cyklu szkoleniowego w GOSSM zawodnik będzie właściwie przygotowany, aby realizować w kolejnych latach karierę sportową w profesjonalnej piłce nożnej.

Do założeń i celów szczegółowych obowiązujących w GOSSM należy przyjąć:

- precyzyjne określenie zadań organizacyjnych, szkoleniowych i sportowych oraz stworzenie jak najlepszych warunków dla rozwoju piłkarskich umiejętności młodzieży uzdolnionej sportowo pod merytoryczną opieką Polskiego Związku Piłki Nożnej;

- profesjonalne funkcjonowanie klas sportowych o profilu piłki nożnej;
- właściwy program szkoleniowy skoordynowany z nauką w szkole i zajęciami klubowymi;
- skoordynowanie programu szkoleniowego z zawodami klubowymi, startami w zawodach reprezentacji wojewódzkiego ZPN (w poszczególnych kategoriach wiekowych), dla najzdolniejszych zaś z występami w reprezentacjach młodzieżowych Polski;
- zapewnienie kadry organizacyjno-szkoleniowej o odpowiednich kwalifikacjach zgodnie z właściwymi uchwałami PZPN;
- rozszerzenie programu szkolenia o aspekty związane z psychologią rozwoju oraz właściwym żywieniem i nowoczesnym funkcjonowaniem w sporcie.

2. Podstawy prawne działalności, źródła finansowania i kryteria podziału dotacji ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Polskiego Związku Piłki Nożnej

Gimnazjalne Ośrodki Szkolenia Sportowego Młodzieży w piłce nożnej powstały w 2004 r. na podstawie uchwały Zarządu PZPN oraz porozumienia zawartego przez PZPN z ówczesnym Ministerstwem Edukacji Narodowej i Sportu (obecnie Ministerstwo Sportu i Turystyki).

W strukturze oświatowej GOSSM działają wg założeń obowiązującego rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 15 października 2012 r. w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych, szkół sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego (Dz.U. z 2012 r. poz. 1129).

GOSSM w danym województwie działa na podstawie zawartego porozumienia przez wojewódzki ZPN z samorządem lokalnym, na terenie którego jest zlokalizowany.

Samorząd lokalny, na terenie którego znajduje się GOSSM, zabezpiecza środki na funkcjonowanie procesu dydaktyczno-sportowego w ramach dotacji oświatowej. Organem prowadzącym GOSSM, zapewniającym dodatkowe środki, jest wojewódzki ZPN przy współudziale MSiT i PZPN.

PZPN, poza dofinansowaniem ze środków własnych, pozyskuje środki na funkcjonowanie GOSSM z Ministerstwa Sportu i Turystyki. Realizacja projektu – od strony finansowej – możliwa jest na podstawie rozporządzenia MSiT dotyczącego dofinansowania zadań ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej oraz decyzji Ministra Sportu i Turystyki dotyczącej programu dofinansowania zadań ze środków FRKF, związanych ze szkoleniem grupowym młodzieży uzdolnionej sportowo.

Podziału przyznanych na szkolenie środków dokonuje Zarząd PZPN, według ustalonych kryteriów, w porozumieniu z wojewódzkimi związkami oraz na podstawie analizy potrzeb i wydatków z lat poprzedzających. Pod uwagę mogą być brane takie czynniki, jak: liczba klas, liczba uczniów w klasie, liczba zawodników w reprezentacji województwa/reprezentacji narodowej, wyniki testów sprawnościowych, plan szkoleniowy, jakość realizacji programu, wyniki monitoringu GOSSM, rzetelność i terminowość rozliczeń itp.

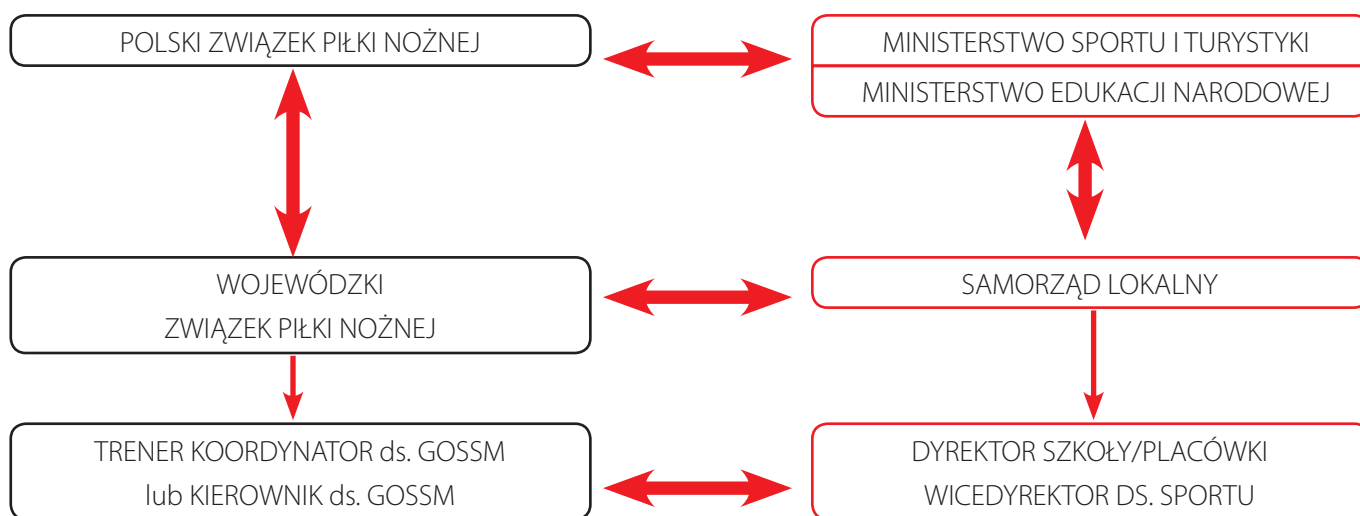
W celu zapewnienia właściwego procesu dydaktyczno-sportowego GOSSM może być współfinansowany przez wojewódzki ZPN ze środków własnych lub poprzez pozyskiwanie dodatkowych środków od innych instytucji, darczyńców i sponsorów.

II. PODSTAWOWE ZASADY ORGANIZACYJNE DOTYCZĄCE DZIAŁALNOŚCI GOSSM

1. Struktura organizacyjna

Na podstawie zawartych porozumień Polski Związek Piłki Nożnej nadzoruje działalność GOSSM oraz wyznacza cele strategiczne i szkoleniowe związane z funkcjonowaniem ośrodków. Współpracuje z Ministerstwem Sportu i Turystyki, a także zawiera umowy z wojewódzkimi ZPN, które są bezpośrednimi realizatorami zadania i podmiotami prowadzącymi dane placówki.

Rys. 1. Struktura organizacyjna GOSSM – zarys ogólny



Wojewódzkie ZPN, poprzez osoby odpowiedzialne za szkolenie w GOSSM, zobowiązane są do następujących działań:

- naboru uczniów-zawodników do klasy pierwszej w kolejnym roku szkolnym oraz selekcji sportowej,
- zatrudnienia wykwalifikowanej kadry trenerskiej do pracy z uzdolnioną młodzieżą,
- realizacji szkolenia młodych piłkarzy wg ustalonego programu,
- zabezpieczenia odpowiedniej bazy sportowej na zajęcia szkoleniowe dla uczniów-zawodników,
- przygotowania odpowiednich warunków socjalno-bytowych dla uczniów-zawodników miejscowych i zamiejscowych,
- prowadzenia celowego gospodarowania środkami finansowymi otrzymywanymi z MSiT i PZPN.

2. Umiejscowienie placówki – baza sportowa, kryteria infrastrukturalne i inne

GOSSM powinny funkcjonować przy szkołach gimnazjalnych lub zespołach szkół ogólnokształcących, posiadających dobrą bazę sportową na potrzeby piłki nożnej. W porozumieniu z władzami samorządowymi mogą również korzystać z bazy miejskiej, np. MOSiR, OSiR, lub współpracować w tym zakresie z miejskimi klubami sportowymi. Ośrodki muszą mieć zapewnione wysokie standardy w zakresie jakości bazy sportowej niezbędnej do szkolenia piłkarskiego, zgodnie z przepisami bezpieczeństwa (w tym certyfikowane urządzenia, przyrządy).

Z uwagi na fakt, że w GOSSM szkoleni są również uczniowie-zawodnicy zamiejscowi, musi być dla nich zapewnione zakwaterowanie w bursach/internatach wraz z wyżywieniem. W bursach/internatach uczniowie znajdują się pod opieką pedagogów-wychowawców, co powinno stwarzać dogodną płaszczyznę na ścisłą współpracę z trenerami-nauczycielami. W szkole, w której funkcjonuje GOSSM, powinna znajdować się stołówka, aby uczniowie-zawodnicy mogli skorzystać z obiadów lub dodatkowych posiłków po zajęciach szkoleniowych. Przy dodatkowych posiłkach możliwy jest catering, ale musi być na właściwym, wysokim poziomie jakości i organizacji.

Warunki bazowe i sprzętowe dla szkoły, w której funkcjonuje GOSSM – standard:

1. boisko trawiaste – pełnowymiarowe, dobrej jakości (szkolne, miejskie, klubowe),
2. boisko z trawą sztuczną – pełnowymiarowe (szkolne, miejskie, klubowe),
3. sala/hala sportowa (wskazane, zalecane wymiary 40 × 20 m, inne min. 33 × 18 m, kryte boisko ze sztuczną trawą – np. typu ORLIK)
4. basen w pobliżu placówki (szkolny, miejski, inny),
5. gabinet lekarski wyposażony wg wskazówek współpracującego lekarza sportowego i fizjoterapeuty (szkolny, wyodrębnione pomieszczenie szkolne dla potrzeb GOSSM),
6. przenośne bramki – 1–2 komplety pełnowymiarowe, 3–4 komplety typu JUNIOR, inne mniejsze: 4–5 kompletów,
7. sprzęt treningowy: tablice magnetyczne, sporttestery, pachołki, talerzyki, koszulki (kontrastowe), drabinki koordynacyjne, laski gimnastyczne, obręcze, płotki, mur treningowy, szubienice z piłkami podwieszanymi, piłki lekarskie, gumy treningowe, ścianki, w tym ścianka bramkarska, oraz pozostały sprzęt specjalistyczny,
8. szkolny magazyn na sprzęt sportowy, a także magazyn w WZPN.

UWAGA

Zaleca się, aby w ośrodkach GOSSM posiadających określoną (dobrą) infrastrukturę sportową odbywały się w miarę możliwości konsultacje selekcyjne do reprezentacji województwa ZPN w poszczególnych rocznikach.

Klasy GOSSM powinny w trakcie roku realizować zajęcia na boiskach z trawą naturalną i sztuczną, wg potrzeb i warunków atmosferycznych w danej porze roku (nie powinno się prowadzić zajęć szkoleniowych tylko na boiskach ze sztuczną trawą, należy zachować proporcje co do liczby zajęć na boiskach z trawą naturalną i sztuczną).

Szkoła powinna zapewnić trzy osobne szatnie, tylko na potrzeby uczniów-zawodników GOSSM, wyposażone w boksy-siedziska dla każdego ucznia (min. 24 miejsca) z natryskami i suszarnią na sprzęt – ubiory.

Zawodnikom, w miarę możliwości, należy pomóc w utrzymaniu czystości podstawowego sprzętu treningowego (np. zabezpieczenie pralni i suszarni).

UWAGA

- Szkoła, w której funkcjonuje GOSSM, musi posiadać część niezbędnej infrastruktury (nie może korzystać tylko na zasadzie użyczenia/wynajmu obiektów).
- Rolą wojewódzkich ZPN jest podejmowanie wspólnych inicjatyw/działań z dyrekcją szkoły, kierowanych do lokalnego samorządu, a także działań na płaszczyźnie podlegającej marszałkowi województwa celem rozbudowy i modernizacji bazy, ponadto podejmowanie innych działań dla pozyskiwania partnerów (innych podmiotów) na współpracę dla zabezpieczenia korzystania z obiektów, a także doposażania GOSSM w specjalistyczny sprzęt sportowy.
- WZPN powinny traktować GOSSM jako ośrodki o szczególnym znaczeniu (wg projektu – realizacji i środków finansowych PZPN i MSiT), gdzie organizacja, szkolenie i baza powinny być na jak najwyższym poziomie.

3. Liczebność klas, liczba godzin zajęć szkolenia piłkarskiego i wychowania fizycznego

Warunki organizacyjne przy prowadzeniu zajęć szkoleniowych w GOSSM:

- liczba godzin na zajęcia: 12 godz. minimum w klasie I gimnazjum, w tym 4 godz. wychowania fizycznego.
- liczba godzin na zajęcia: 14 godz. minimum w klasie II, III gimnazjum, w tym 4 godz. wychowania fizycznego.

W poszczególnych województwach w ramach standardów oświatowych, władzom wojewódzkich ZPN na podstawie stosownego porozumienia z samorządem lokalnym udaje się zabezpieczyć placówce GOSSM lepszy standard organizacyjny wg tabeli 1. Liczba uczniów-zawodników w klasach sportowych oraz liczba zajęć szkoleniowych wg tabeli 1 pozwala na wysoką jakość szkolenia i pełną realizację PROGRAMU SZKOLENIA.

Tabela 1. Wzorcowy przykład na funkcjonowanie klas z określoną liczbą godzin (jeżeli jest to możliwe, należy przy zwiększeniu liczby uczniów-zawodników w klasie uzyskać zgodę samorządu na podział klasy na dwie grupy, co pozwala na zatrudnienie dwóch nauczycieli wychowania fizycznego/trenerów do klasy GOSSM/takie zabezpieczenie kadrowe na każde zajęcia przekłada się to na jakość szkolenia)

KLASA SPORTOWA	LICZEBNOŚĆ /MIN.-MAX./	GWARANTOWANY PODZIAŁ NA 2 GRUPY ĆWICZEBNE	LICZBA GODZIN PIŁKA NOŻNA	WF 4 h × (możliwe) 2 grupy	
				program WF	PN UKIERUNKOWANE
KLASA 1 GOSSM	20–24	WF, j. obce, informatyka, inne wg planu zajęć szkolnych	12	2 + 2	2 + 2
KLASA 2 GOSSM	20–24	WF, j. obce, informatyka, inne wg planu zajęć szkolnych	12	2 + 2	2 + 2
KLASA 3 GOSSM	20–24	WF, j. obce, informatyka, inne wg planu zajęć szkolnych	12	2 + 2	2 + 2

lub inne rozwiązanie przy podziale na dwie grupy/dwóch nauczycieli WF/trenerów w klasie GOSSM

KLASA	LICZEBNOŚĆ /MIN.-MAX./	PODZIAŁ NA 2 GRUPY ĆWICZEBNE	LICZBA GODZIN		
			piłka nożna	program WF	SUMA
KLASA 1 GOSSM	20–24	WF, j. obce, informatyka, inne wg planu zajęć szkolnych	8/8	4/4	12/24
KLASA 2 GOSSM	20–24	WF, j. obce, informatyka, inne wg planu zajęć szkolnych	10/10	4/4	14/28
KLASA 3 GOSSM	20–24	WF, j. obce, informatyka, inne wg planu zajęć szkolnych	10/10	4/4	14/28

Nie we wszystkich szkołach, gdzie funkcjonuje GOSSM, możliwe są do zrealizowania:

- podział na dwie grupy ćwiczebne w klasie GOSSM,
- zatrudnienie dwóch nauczycieli wychowania fizycznego ze środków samorządu.

W przypadku mniejszej liczby/zmniejszenia liczby uczniów-zawodników w poszczególnych klasach należy przeprowadzić dodatkowy nabór. W uzasadnionych okolicznościach w klasie III dopuszcza się mniejszą liczbę osób, ale nie mniej niż 18. Przy braku działań wojewódzkiego ZPN związanych z uzupełnieniem liczby uczniów decyzją PZPN może nastąpić pilne zmniejszenie dofinansowania dla danego Ośrodka, a klasa może nawet ulec rozwiązaniu.

Wojewódzkie ZPN (poprzez trenerów koordynatorów i trenerów GOSSM) powinny uzupełniać stan poszczególnych klas o kolejnych nowych uczniów-zawodników w sytuacji, gdy z różnych przyczyn następują odejścia z GOSSM. Zmiany w liczbie uczniów-zawodników w klasach muszą być obowiązkowo systematycznie zgłaszane do PZPN. Konieczne jest prowadzenie rocznej sprawozdawczości do PZPN – zawodników, którzy odeszli z Ośrodka, zmienili barwy klubowe, w tym do klubów poza wojewódzkie ZPN (dotyczyć to powinno także zawodników z poszczególnych reprezentacji młodzieżowych wojewódzkie ZPN). Na potrzeby GOSSM, w tym poszczególnych reprezentacji ZPN, wymagana jest stała obserwacja zawodników z poszczególnych roczników w meczach klubowych i współpraca w ramach funkcjonowania poszczególnych reprezentacji ZPN, a także stały kontakt i konsultacja z trenerami klubowymi. Szczególnie ważne jest opracowanie i realizacja planu dotyczącego przygotowania, obserwacji i współpracy z klubami przy naborze uczniów-zawodników do pierwszej klasy GOSSM.

UWAGA

W trakcie całego 3-letniego procesu szkolenia każdy ośrodek GOSSM powinien przeprowadzać w określonych terminach dodatkowe konsultacje selekcyjne dla utalentowanych zawodników w danym województwie, na podstawie których może uzupełniać liczbę uczniów w poszczególnych klasach Ośrodka.

4. Edukacja a szkolenie piłkarskie w GOSSM

Funkcjonowanie i działalność GOSSM opiera się na obowiązującym w Polsce systemie oświaty oraz zapisach zawartych w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z 15 października 2012 r. w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych, szkół sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego. Ośrodki GOSSM działają na określonych zasadach pozwalających na właściwe skoordynowanie zajęć ogólnych w szkole z profesjonalnym programem szkolenia sportowego. Edukacja ogólna na etapie gimnazjum i plan lekcji są zintegrowane z planem zajęć treningowych oraz wychowania fizycznego. Podporząd-

kowanie kształcenia ogólnego profesjonalnemu procesowi treningowemu powinien umożliwić utalentowanym zawodnikom GOSSM: indywidualizację szkolenia, podnoszenie poziomu sportowego wśród najlepszych, uczestnictwo w zajęciach szkoleniowych od poniedziałku do piątku na terenie szkoły oraz nabycie nawyku właściwego odżywiania i stosowania odnowy biologicznej. Zajęcia powinny być tak rozplanowane w ciągu dnia, aby każda klasa miała możliwość przeprowadzenia niezbędnych – głównych zajęć w tygodniu na całym boisku (pozostałe zajęcia na min. 1/2 boiska dla całej klasy), oraz w okresie zimowym na dużej szkolnej sali gimnastycznej/hali sportowej. Zajęcia główne muszą być zaplanowane w trakcie godzin pracy szkoły, natomiast bloki treningowe podwójne – z dużym odstępstwem czasowym pomiędzy zajęciami.

4.1. Ogólne wytyczne doboru kandydatów do GOSSM

Warunki przyjęć do GOSSM zawierają wytyczne PZPN, wojewódzkiego ZPN oraz warunki rekrutacji określone przez dyrektora szkoły i miejski system rekrutacji do gimnazjów. Wojewódzkie ZPN ogłaszają nabór do GOSSM w pierwszej kolejności wśród członków szerokiej kadry reprezentacji województwa (reprezentacji ZPN). Warto pamiętać, że pierwszym preselekcyjnym etapem, kiedy możemy wyszukać potencjalnych kandydatów do reprezentacji ZPN i GOSSM, są rozgrywki masowe z cyklu „Z podwórka na stadion o Puchar Tymbarku”, dalej spośród zawodników szkolonych w AMO, których monitorowany rozwój gwarantuje stały postęp umiejętności piłkarskich. Ponadto wybieramy spośród zawodników klubów biorących udział w rozgrywkach lig młodzieżowych wojewódzkich oraz spośród innych rekomendowanych utalentowanych zawodników z terenu województwa. Przyjęcie do ośrodka powinno być poparte jednoczesną zgodą rodziców zawodnika i klubu macierzystego.

Kandydaci do GOSSM muszą legitymować się stażem zawodniczym – min. 2–3-letnim w klubie sportowym (wskazany staż nawet 4-letni i dłuższy), reprezentować wysoki poziom sportowy – wg oceny trenerów Ośrodka, posiadać opinię zawodnika utalentowanego, zaliczyć/przejsć pozytywnie testy sprawności ogólnej i specjalistycznej z zakresu piłki nożnej. Dodatkowo każdy z kandydatów, aby przystąpić do testów-sprawdzianów, musi przedstawić: opinię z klubu macierzystego, zaświadczenie lekarskie lub kartę zdrowia – od lekarza uprawnionego do orzekania w sporcie dzieci i młodzieży, dopuszczającą do uprawiania piłki nożnej oraz opinię wychowawcy klasy szkoły podstawowej wraz z oceną z zachowania i wykazem ocen za I semestr klasy 6 szkoły podstawowej.

UWAGA

Zawodnik z innego wojewódzkiego ZPN może zostać przyjęty do GOSSM, jeżeli jego przynależność klubowa udokumentowana jest w Extranecie do klubu jako transfer definitywny. Inne przypadki wymagają uzgodnienia na poziomie wojewódzkich ZPN i PZPN.

4.2. Liczba zawodników z jednego klubu w klasie

Kandydat przyjęty do klasy sportowej powinien reprezentować w trakcie nauki i procesu szkolenia klub z danego województwa, a w każdej klasie sportowej powinno znajdować się nie więcej niż 30% uczniów z jednego klubu (przy klasie liczącej 24 uczniów-zawodników, maksymalnie 8 zawodników z jednego klubu). Każdy wojewódzki ZPN z uwagi na warunki regionalne – liczbę klubów, ich organizację, poziom sportowy, zakres współpracy, potrzeby zawodników w zakresie awansu sportowego, warunki organizacji szkolenia zawodników w GOSSM w tygodniu – w celu zapewnienia pełnego szkolenia klasy GOSSM w tygo-

dniu itp. może określić maksymalną liczbę zawodników z jednego klubu w klasie (np. łącznie 4–6 osób, lecz nie więcej niż 30% z liczby uczniów-zawodników w klasie).

Wskazany procent zawodników może być przekroczony za zgodą MSiT/PZPN tylko w przypadku wypożyczenia klub – klub zawodników na czas nauki w GOSSM. Umowa klub–klub musi zawierać wyraźną klauzulę wypożyczenia zawodnika z klubu X do klubu Y na czas nauki w GOSSM. W takim przypadku liczba uczniów z jednego klubu (zawodnicy klubowi plus zawodnicy wypożyczeni na okres nauki w GOSSM) może maksymalnie wynosić 50% uczniów (np. przy liczbie uczniów – 24, liczba zawodników w jednego klubu 12). Taka proporcja zawodników może funkcjonować w klasie GOSSM, o ile nie będzie mieć negatywnego wpływu na realizowane szkolenie w tygodniu – dotyczy organizacji w Ośrodku liczby zajęć i uczestnictwa w nich zawodników.

4.3. Zmiana barw klubowych zawodników GOSSM

W klasach sportowych GOSSM powinni znajdować się zawodnicy z różnych klubów danego województwa. Zmiana barw klubowych w trakcie kształcenia powinna odbywać się zgodnie z obowiązującymi przepisami PZPN. Wszystkie sytuacje sporne powinny być rozstrzygane przez macierzysty wojewódzki ZPN zgodnie z obowiązującymi przepisami PZPN dotyczącymi zmiany barw klubowych.

Należy jednak pamiętać o ustalonej zasadzie/warunku – liczbie zawodników z jednego klubu w danej klasie Ośrodka (zawodnik wychowanek, transfer definitywny, transfer czasowy na okres szkolenia w GOSSM). Należy koniecznie przestrzegać ustalonej zasady/warunku w tym zakresie.

UWAGA

Wojewódzki ZPN powinien wypracować zasady zmian barw klubowych w sytuacji, gdy zawodnik trafi do klasy GOSSM z klubu zamiejscowego, a kluby miejscowe podejmują różne działania mające na celu zachęcenie zawodnika do pilnej zmiany klubu. Ważne, aby takie działania nie powodowały złej opinii o działalności GOSSM. Trener pracujący w GOSSM absolutnie nie może być osobą, z którą łączone będą działania zmierzające do zmian barw klubowych wkrótce po rozpoczęciu nauki, którym przeciwny będzie klub macierzysty zawodnika.

4.4. Selekcja w trakcie szkolenia

W trakcie 3-letniego procesu szkolenia w GOSSM wszyscy uczniowie zgodnie z zaleceniami wskazanymi przez MSiT odbywają test sprawności ogólnej, tzw. MTSF, przeprowadzany 2 razy w trakcie roku szkolnego (np. wrzesień/kwiecień) oraz wybrane testy specjalistycznych umiejętności piłkarskich. Na podstawie całego pakietu testów i obserwacji indywidualnych kadry szkoleniowej wszyscy uczniowie zostają poddani ocenie, która określa postępy poczynione w trakcie dotychczasowego procesu szkolenia.

Uczniowie, którzy nie czynią postępów oraz dodatkowo mają problemy w nauce i z zachowaniem, powinni zostać przeniesieni do gimnazjów rejonowych w miejscu swojego zamieszkania. Jeśli nie są to przypadki drastyczne, które wymagają natychmiastowego przeniesienia ucznia, zakłada się, że powrót do gimnazjum rejonowego powinien nastąpić po zakończeniu roku szkolnego lub I semestru nauki w GOSSM – w porozumieniu z rodzicami i klubem macierzystym zawodnika.

UWAGA

Zaleca się podpisywanie trójstronnych umów: rodzice ucznia – klub macierzysty – WZPN, określających wzajemne zobowiązania w trakcie nauki/szkolenia w GOSSM. Umowa powinna zawierać m.in. rozstrzygnięcia kwestii kosztów, jakie zostały zainwestowane w zawodnika, który nagle rezygnuje ze szkolenia w Ośrodku, zmieniającego barwy klubowe od zaraz lub w ciągu najbliższych 6 miesięcy.

5. Koordynacja ze szkoleniem klubowym i w reprezentacji wojewódzkiego ZPN

Szkolenie utalentowanych zawodników w klasach sportowych GOSSM stanowi uzupełnienie szkolenia w klubach macierzystych oraz wspomaga selekcję do kadr województwa ZPN w poszczególnych kategoriach wiekowych. Uczniowie GOSSM za zgodą trenera prowadzącego i koordynatora ośrodka (w porozumieniu z trenerem klubowym) mogą w ramach mikrocyklu tygodniowego uczestniczyć maksymalnie 1–2 razy w zajęciach treningowych popołudniowych w klubie. Wymienione zajęcia liczone jako drugie w tygodniu na szkolenie w klubie dotyczyć mogą zajęć w piątek. Na pozostałe dodatkowe jedno zajęcia zaplanowane ze stosownym wyprzedzeniem czasowym (w klubie, ewentualnie inne związane ze szkoleniem) zawodnik musi uzyskać zgodę wojewódzkiego ZPN (woj. ZPN – koordynator – trener w klasie) – zgodę na zwolnienie z zajęć GOSSM w ustalonym dniu tygodnia, niekolidującym ze szkoleniem w ośrodku. Nie musi ona dotyczyć każdego tygodnia zajęć w roku szkolnym. Ustalenia dotyczące zwolnienia z jednych zajęć w tygodniu w GOSSM mogą być bardziej dogodne dla klubu i trenera, który współpracuje z ośrodkiem oraz dla zawodników, którzy są w trzeciej klasie gimnazjum.

Zawodnik klubowy, reprezentant wojewódzkiego ZPN, szkolony w GOSSM to ważny młody piłkarz w strategii funkcjonowania Ośrodka. Należy mu się szczególna troska ze strony kadry szkoleniowej, aby był odpowiednio przygotowywany do czekających go zadań w występach w meczach mistrzowskich reprezentacji ZPN i w meczach klubowych. Rolą trenera w klasie przy zawodniku/zawodnikach reprezentantach ZPN oraz reprezentantach Polski jest częsta konsultacja z trenerem reprezentacji ZPN i trenerem klubowym (w rozwiązaniach organizacyjnych stosowanych w wojewódzkim ZPN, trener klasy w GOSSM jest trenerem reprezentacji ZPN). Zawodnik/zawodnicy reprezentanci ZPN powinni być dokładnie monitorowani przez kadrę szkoleniową GOSSM w zakresie obciążeń meczowych reprezentacja – klub. Zadaniem dla kadry szkoleniowej Ośrodka to dążenie do jak największego udziału zawodników GOSSM w meczach reprezentacji ZPN oraz stałe działania w kierunku zachęcania zawodników do podjęcia nauki w szkole, gdzie funkcjonuje GOSSM. Należy także wypracować skuteczne kierunki działań na rzecz przygotowania poprzez najmłodszą reprezentację ZPN – zawodników, ich rodziców, klubów i trenerów do pozytywnego nastawienia do organizacji szkolenia w GOSSM. Zadanie/projekt należy realizować z minimum rocznym terminem naboru do GOSSM na dany rok szkolny.

6. Regulamin GOSSM

Regulamin zawierający podstawowe zasady funkcjonowania Ośrodka stanowi załącznik do niniejszego opracowania (ZAŁĄCZNIK nr 1 – GOSSM). Dokument ten musi być podpisany przez wszystkich uczniów oraz ich rodziców bądź opiekunów prawnych.

Opracowany regulamin zgodny ze specyfiką danej szkoły i GOSSM powinien zostać zaakceptowany przez Radę Pedagogiczną szkoły i wprowadzony do obowiązującej dokumentacji wewnątrzszkolnej lub jako załącznik do statutu placówki.

III. METODYKA I PROGRAM SZKOLENIA W GOSSM

A. CZĘŚĆ I – GŁÓWNE ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

1. Struktura organizacyjno-szkoleniowa GOSSM

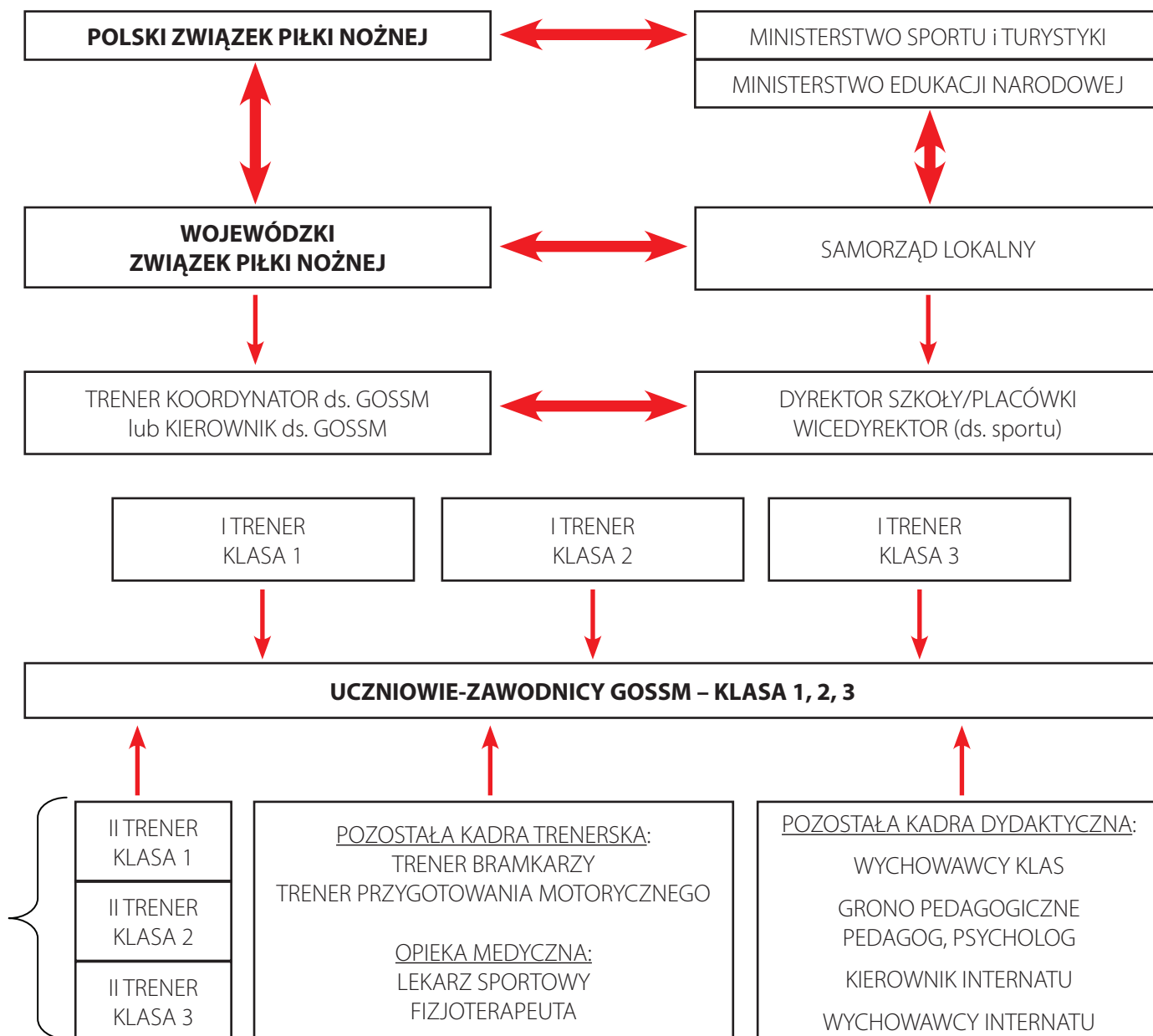
Funkcjonujące w Polsce GOSSM dla młodych piłkarzy mają swoją specyfikę. Ulokowane są z reguły przy szkołach gimnazjalnych lub zespołach szkół, które dysponują dobrą bazą sportową na potrzeby piłki nożnej. Dzięki przychylności władz samorządowych ośrodki korzystają z bazy miejskiej, np. MOSiR, OSiR, lub współpracują w tym zakresie z miejskimi klubami sportowymi. W wielu tego typu placówkach polepszone warunki bazowe do prowadzenia zajęć z młodymi piłkarzami poprzez realizację nowych inwestycji, w tym na terenie szkół, w których funkcjonują GOSSM. Dzięki temu mają zapewnione wysokie standardy w zakresie jakości bazy sportowej niezbędnej do szkolenia piłkarskiego.

Do poszczególnych klas GOSSM uczęszczają uczniowie-zawodnicy miejscowi oraz zamiejscowi z danego województwa. Uczniowie zamiejscowi mają zapewnione zakwaterowanie i wyżywienie w bursach szkolnych, gdzie znajdują się pod opieką pedagogów-wychowawców, ściśle współpracujących z trenerami-nauczycielami poszczególnych GOSSM. Zajęcia sportowe są prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę specjalistów zarówno z uprawnieniami trenerskimi, jak i pedagogicznymi oraz gwarantują stałe podnoszenie poziomu sportowego uczniów-zawodników. Wszystkie zajęcia lekcyjne są skorelowane organizacyjnie z programem treningowym uczniów. W efekcie realizacji procesu treningowego we właściwych warunkach, tj. zwiększenia liczby zajęć treningowych, prowadzenia zajęć indywidualnych i grupowych ukierunkowanych na indywidualne potrzeby zawodników, kierowania szkoleniem przez właściwie przygotowaną kadrę trenerską. Ścieżka awansu sportowego dla wielu uczniów-zawodników jest szybsza, zwłaszcza dla sportowców zamiejscowych z małych klubów z małych miejscowości czy z klubów wiejskich. Mają oni możliwość dynamicznego rozwoju sportowego i przechodzenia do klubów miejskich, lepiej przygotowanych do szkolenia młodzieży. Ważne przy tym jest to, że rozwój uzdolnionych graczy przebiega zgodnie z wymaganiami edukacji szkolnej.

Nadrzędnym celem działania szkoły jest kształtowanie wszechstronnej osobowości wychowanków na podstawie zintegrowanego systemu edukacji ogólnej. Określenie głównych i pośrednich celów szkolenia sportowego implikuje racjonalność i skuteczność wspólnego oddziaływania na uczniów przez nauczycieli, trenerów, wychowawców, opiekunów oraz osoby z nimi współpracujące. Przygotowanie zawodników do treningu na najwyższym poziomie zaawansowania sportowego, w ramach ukierunkowanego etapu szkolenia piłkarskiego, jest zasadniczym celem edukacji młodych graczy. Osiągnięcie tego zamierzenia jest możliwe dzięki właściwemu wdrażaniu uczniów GOSSM do wymogów codziennego reżimu treningowego, zdobywaniu przez nich wiedzy z zakresu teorii i praktyki gry w piłkę nożną oraz wszechstronnemu kształtowaniu ich potencjału ruchowego.

Modelową strukturę organizacyjną systemu kształcenia ogólnego i szkolenia sportowego uczniów w GOSSM przedstawiono na rys. 2.

Rys. 2. Struktura organizacyjna szkolenia uczniów-zawodników GOSSM



1.1. Struktura wynikająca z rozporządzeń w oświacie i samorządzie lokalnym

Dyrektor Szkoły/Zespołu Szkół kieruje całokształtem spraw związanych z edukacją młodzieży gimnazjalnej, w tym młodych piłkarzy Ośrodka. Podlegają mu bezpośrednio zastępcy – wicedyrektorzy.

Wicedyrektor ds. Edukacji odpowiada za realizację programu kształcenia i nauczania ogólnego, organizuje i kieruje pracą nauczycieli poszczególnych przedmiotów, współpracuje z wychowawcami klas oraz pedagogiem szkolnym oraz trenerem koordynatorem GOSSM.

Wicedyrektor ds. Sportu (w szkołach sportowych, SMS, jeżeli jest takie stanowisko w szkole, gdzie funkcjonuje GOSSM) odpowiada za organizację i koordynowanie działalności sportowej przedstawicieli wszystkich dyscyplin sportowych reprezentowanych w szkole, integruje proces kształcenia ogólnego, wychowania i szkolenia sportowego oraz nadzoruje realizację szkolenia sportowego. W przypadku funkcjonowania w takiej szkole GOSSM podlegają mu zatrudnieni nauczyciele wychowania fizycznego – trenerzy

w klasach Ośrodka w zakresie wymagań związanych z formalnym funkcjonowaniem szkoły. Współpracuje ściśle z trenerem koordynatorem GOSSM. Kreuje inicjatywy sportowe w zakresie piłki nożnej na poziomie szkoły oraz określa i egzekwuje wymagania formalne związane z dokumentacją nauczycielską.

W szkołach o mniej rozbudowanej strukturze organizacyjnej, w których nie istnieje funkcja wicedyrektora ds. sportowych, jego obowiązki w zakresie funkcjonowania Ośrodka w szkole w części może wypełniać (po ustaleniu z dyrektorem szkoły) trener koordynator GOSSM.

1.2. Kadra szkoleniowa

Zatrudniona w GOSSM kadra trenerska pracująca z uczniami-zawodnikami w klasach sportowych powinna posiadać kwalifikacje wg obowiązującej konwencji UEFA wg poniższych kryteriów:

- Nauczyciel wychowania fizycznego – zatrudniony w szkole oraz jako I trener pracujący z klasą GOSSM musi posiadać uprawnienia pedagogiczne i wykształcenie wyższe – magister wychowania fizycznego (wg właściwych rozporządzeń w oświacie) oraz uprawnienia trenerskie – minimum ważną licencję UEFA A (obowiązujące od IX 2016 r.),
- I trener niepracujący w szkole, ale pełniący funkcję w GOSSM, musi posiadać licencję UEFA A (obowiązujące od IX 2016 r.),
- Trener współpracujący w GOSSM (II trener) musi posiadać licencję UEFA B lub UEFA A, a od IX 2016 r. – minimum licencję UEFA A,
- Koordynator GOSSM powinien posiadać minimum licencję UEFA A (obowiązujące od IX 2016 r.),
- Trener bramkarzy – powinien posiadać licencję UEFA B, a od IX 2017 r. UEFA A lub UEFA A Goalkeeper,
- Trener przygotowania motorycznego powinien posiadać licencję UEFA A (obowiązujące od IX 2017 r.).

Należy dążyć do zatrudnienia trenerów z najwyższymi uprawnieniami. Podstawą zatrudnienia w GOSSM powinno być doświadczenie szkoleniowca wynikające z wcześniejszego reprezentowania klubu jako zawodnik, postawa moralna, wykształcenie, doświadczenie w pracy z młodzieżą w klubie. Za zgodą PZPN jest możliwe warunkowe przedłużenie (w uzasadnionych przypadkach) czasu na realizację uzyskania danego uprawnienia.

Szkoleniowcy Ośrodka mają obowiązek uczestniczyć w szkoleniach dla kadry trenerskiej pracującej w klubach, organizowanych przez wojewódzki ZPN lub PZPN.

UWAGA

Trenerzy pracujący w GOSSM mogą czasowo pracować w klubach lub prowadzić reprezentację wojewódzkiego ZPN danego rocznika (I trener, II trener, trener współpracujący). Korzystne jest także rozwiązanie organizacyjne, w przypadku którego trenerzy Ośrodka pracują dodatkowo TYLKO z reprezentacją wojewódzkiego ZPN. Łączenie pracy w GOSSM z pracą przy reprezentacji ZPN lub klubie sportowym nie może wpływać niekorzystnie na obowiązki wynikające z realizacji programu szkolenia GOSSM i regulaminu GOSSM. Na pracę w klubie trener musi uzyskać zgodę wojewódzkiego ZPN. Trenerzy pracujący w GOSSM nie mogą reprezentować jednego klubu (najkorzystniejsza sytuacja – kadra szkoleniowa jako reprezentacja 3–4 klubów, zmiana par trenerskich I i II trener po wspólnej pracy przez 3–4 lata).

Wojewódzkie ZPN powinny wypracować rozwiązania organizacyjne i kadrowe z korzyścią dla GOSSM.

Trener w Ośrodku musi być dyspozycyjny dla uczniów-zawodników przy realizacji zajęć szkoleniowych, monitoringu zawodników z klas GOSSM. Musi mieć czas na planowanie pracy, przygotowanie zajęć praktycznych i teoretycznych i ocenianie rozwoju zawodników (m.in. obserwacja meczów z udziałem zawodników Ośrodka, wyjazdy na mecze na obserwację kandydatów do Ośrodka, spotkania-konsultacje z trenerami klubowymi, wizyta w wojewódzkim ZPN).

Trener koordynator ds. GOSSM odpowiada za strategię działania sportowego GOSSM, wytycza cele i zadania związane z realizacją procesu treningowego, a w szczególności:

- przygotowuje plany organizacyjno-szkoleniowe i ramowe programy tygodniowe,
- kontroluje realizację szkolenia,
- współpracuje z wicedyrektorem ds. sportu (jeśli takie stanowisko wicedyrektora jest w gimnazjum),
- koordynuje współpracę między trenerami GOSSM, organizuje cykliczne spotkania z trenerami,
- współpracuje z trenerami klubowymi w zakresie odpowiedniej realizacji zajęć piłkarskich uczniów w tygodniu (określa liczbę i formę zajęć, np. wówczas, gdy część uczniów rozgrywa mecz mistrzowski),
- kreuje działania związane z diagnostyką treningową.

Ponadto bierze udział w realizacji procesu szkolenia piłkarskiego, prowadzi wybrane zajęcia teoretyczne i praktyczne, a w szczególności:

- obserwuje zawodników uczestniczących w grach mistrzowskich,
- inspiruje kontakty z trenerami GOSSM oraz środowiskiem klubowym,
- zdaje relacje – sprawozdania do wojewódzkiego ZPN,
- przygotowuje i uzupełnia niezbędną dokumentację dla PZPN i wojewódzkiego ZPN.

Możliwe jest utworzenie funkcji kierownika ds. GOSSM w przypadku zwiększonych obowiązków przy organizacji i przebiegu zajęć w GOSSM i potrzeby zapewnienia nadzoru ze strony wojewódzkiego ZPN. Powinna to być osoba ze środowiska sportowego, związana z piłką nożną, posiadająca uprawnienia i doświadczenie związane z działalnością w kulturze fizycznej, np.: trener piłki nożnej, menedżer ds. sportu. Osoba ta musi być także dyspozycyjna oraz posiadać duże umiejętności we współpracy z ludźmi i w działaniach organizacyjnych.

I Trener (trener główny w danej klasie GOSSM) odpowiada bezpośrednio za realizację procesu treningowego grupy zawodników z danego rocznika/klasy, a w szczególności:

- prowadzi zajęcia szkoleniowe,
- organizuje i prowadzi mecze kontrolne i towarzyskie,

- odpowiada za realizację programu wychowania fizycznego, kreuje i prowadzi wraz z pozostałymi trenerami zajęcia treningowe,
- ustala, w porozumieniu z trenerem koordynatorem GOSSM oraz trenerem przygotowania motorycznego, wielkości obciążeń w poszczególnych zajęciach w tygodniu oraz ich zmiany w programie szkoleniowym, rejestruje i kontroluje objętość i intensywność wysiłku,
- ustala tygodniowe mikrocykle szkoleniowe dla zawodników GOSSM powoływanych do poszczególnych reprezentacji wojewódzkiego ZPN i reprezentacji PZPN,
- zleca określone zadania trenerom „współpracującym”, w tym II trenerowi w danej klasie i trenerowi bramkarzy,
- koordynuje bieżące działania związane z realizacją mikrocykli treningowych,
- opracowuje i realizuje (wraz z kadrą szkoleniową) indywidualne programy nauczania i doskonalenia techniczno-taktycznego oraz taktycznego,
- prowadzi dokumentację szkoleniową,
- systematycznie obserwuje zawodników w meczach mistrzowskich oraz w reprezentacjach i dokonuje analizy ich gry,
- dokonuje wraz z II trenerem i pozostałymi trenerami współpracującymi okresową kontrolę i ocenę poziomu sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej, współpracuje z nim w zakresie prowadzonej odnowy biologicznej,
- opracowuje we współpracy z trenerem przygotowania motorycznego (po konsultacjach z trenerami klubowymi) indywidualne programy motoryczne,
- koryguje plany treningowe, dostosowuje je do indywidualnych potrzeb i możliwości zawodników,
- współpracuje z pedagogiem szkolnym, wychowawcą klasy i gronem pedagogicznym placówki.

II trener (trener współpracujący w danej klasie) pomaga trenerowi prowadzącemu uczniów-zawodników rocznika/klasy w realizacji wytyczonych przez niego celów i zadań szkoleniowych, szczególnie w zakresie prowadzenia indywidualnych programów szkoleniowych. Prowadzi dokumentację zajęć, wizytuje bursę/internat, gdzie zakwaterowani są uczniowie-zawodnicy zamiejscowi, obserwuje zawodników GOSSM w meczach klubowych, oceniając na tej podstawie ich postęp w szkoleniu, lub wyszukuje kandydatów w celu uzupełnienia danej klasy.

Trener bramkarzy prowadzi zajęcia szkoleniowe wg ustalonego planu, tak aby bramkarze realizowali zajęcia indywidualne 2-3 razy w tygodniu. Przygotowuje bramkarzy do zajęć, podpowiada i koryguje błędy w czasie zajęć (w ustawieniu i działaniach) i grze na bramce.

Trener przygotowania motorycznego odpowiada za całokształt spraw związanych z odnową biologiczną rozumianą jako przywracanie zdrowia po kontuzji oraz chorobie i zdolności do wysiłku (usuwanie stanów zmęczenia po obciążeniach fizycznych i psychicznych), a w szczególności:

- we współpracy z lekarzem i fizjoterapeutą oraz I trenerem danej klasy opracowuje indywidualne programy motoryczne dla graczy będących po chorobach, kontuzjach (doprowadzenie do pełnego udziału w zajęciach treningowym),
- współpracuje z fizjoterapeutą w zakresie rehabilitacji pourazowej,

- zajmuje się profilaktyką przeciążeń układu ruchu, higieny procesu szkolenia i zawodnika, prowadzi treningi funkcjonalne,
- organizuje i przeprowadza we współpracy z fizjoterapeutą zabiegi odnawiające (masaże, sauna, hydroterapia itp.),
- przygotowuje i realizuje właściwą suplementację w czasie i po treningu,
- kontroluje i ocenia wpływ treningu na organizm,
- prowadzi systematyczne, okresowe badania laboratoryjne nad stanem wytrenowania zawodników,
- przygotowuje wraz z I trenerami poszczególnych klas określone metody i środki przygotowania motorycznego,
- prowadzi zajęcia teoretyczne z obszaru teorii i treningu sportowego, higieny i żywienia.

Opieka medyczna – GOSSM musi mieć zabezpieczoną opiekę medyczną poprzez współpracę z lekarzem medycyny sportowej oraz opiekę fizjoterapeuty. Rozwiązań w tym zakresie należy poszukiwać we współpracy z przychodnią, gabinetami lekarskimi, szpitalami, firmami oferującymi pełny zakres opieki medycznej nad uczniami-zawodnikami (szybka i fachowa pomoc przy kontuzji, leczeniu pourazowym, badań okresowych). Właściwe rozwiązanie organizacyjne to zabezpieczenie w okresie rozgrywek lekarza lub fizjoterapeuty w pierwszym dniu po zawodach klubowych (najkorzystniej w poniedziałek) w celu dokonania oceny stanu zdrowia zawodników, którzy odnieśli urazy, kontuzje.

Przedstawiona struktura organizacyjno-szkoleniowa kadry stanowi wzorzec dla ośrodków. Zadaniem poszczególnych wojewódzkich ZPN jest wdrażanie przedstawionego modelu zgodnie z niniejszymi zasadami i potrzebami organizacji szkolenia ustalonymi z PZPN.

Ważną kwestią jest określenie dla I i II trenera oraz pozostałych osób funkcyjnych dyspozycyjności w tygodniu dla sprawnego funkcjonowania szkolenia i przebiegu edukacji w szkole oraz organizacji zajęć. Należy ustalić zasady pracy I lub II trenera w szkole i w GOSSM oraz łączenia pracy w Ośrodku z obowiązkami trenera reprezentacji wojewódzkiego ZPN, lub z pracą w klubie sportowym, czyli liczbę podmiotów z którymi szkoleniowiec Ośrodka może być związany np. formą umowy, umowy zlecenia. Należy to do kompetencji wojewódzkiego ZPN i PZPN.

2. Ścieżka szkolenia piłkarskiego i etapy rozwoju piłkarza

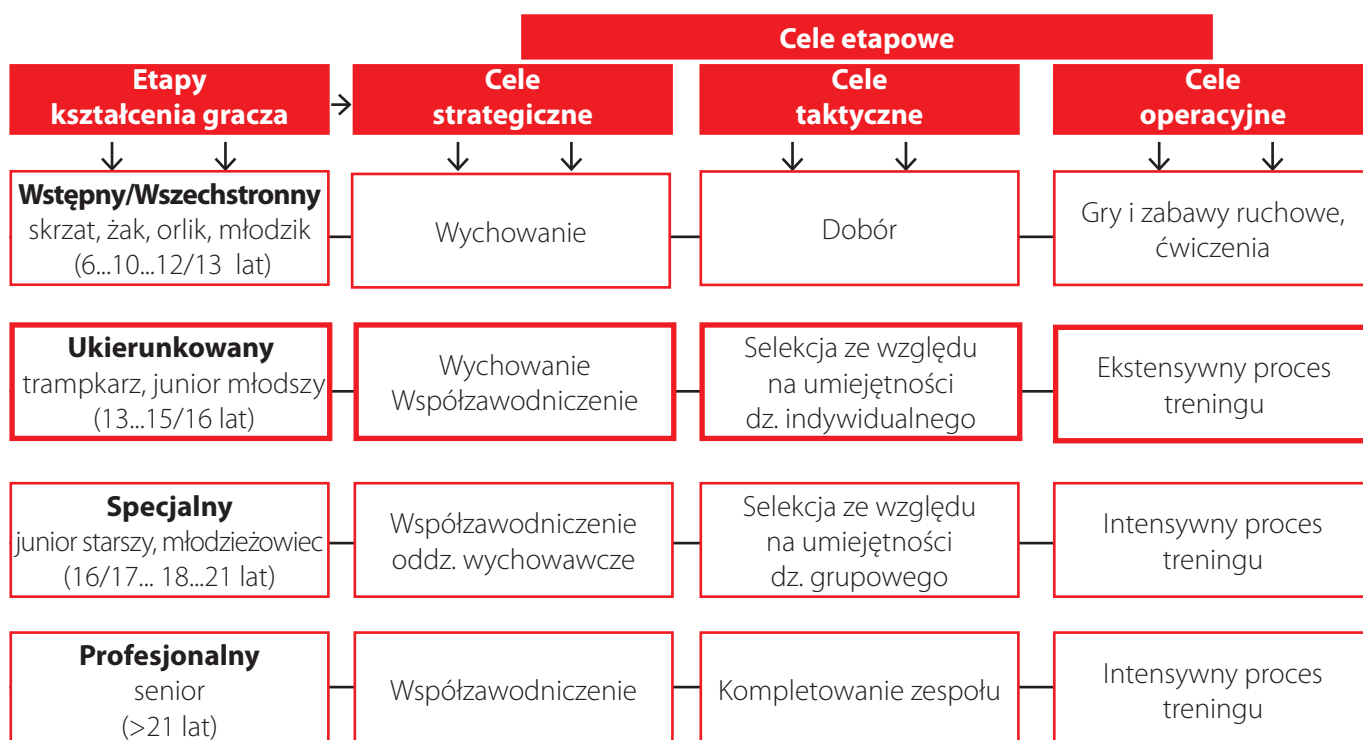
Przygotowanie młodego człowieka, uzdolnionego piłkarsko do zrealizowania kariery zawodowego piłkarza, zajmuje wiele lat (8–10 lat, a nawet więcej). Jest to proces długofalowy i musi być spójny w wielu obszarach, w tym szkolenia i wychowania młodzieży poprzez sport. Tempo rozwoju biologicznego młodego człowieka jest bardzo zróżnicowane i w związku z tym kształtowanie jego zdolności i umiejętności ruchowych powinno być zindywidualizowane oraz dostosowane do możliwości jego organizmu w poszczególnych etapach szkolenia sportowego. Przyjęto, że kształcenie piłkarza odbywa się w czterech etapach (tabela 2).

Tabela 2. Etapy kształcenia piłkarza

I.	ETAP GIER I ZABAW RUCHOWYCH – wiek 4–5/6 lat – okres przedszkolny
II.	ETAP WSZECHSTRONNY (podzielony na 2 okresy) 1. przygotowanie wstępne: wiek 6/7–10 lat – wejście w system edukacji szkolnej (I–IV klasa szkoły podstawowej) 2. nauczanie podstawowe: wiek 11–12/13 lat – dalsza edukacja w szkole podstawowej (V–VI klasa)
III.	ETAP UKIERUNKOWANY – wiek 13–15/16 lat – okres edukacji w gimnazjum (I, II, III klasa)
IV.	ETAP SPECJALISTYCZNY (podzielony na 3 części) 1. trenowanie – wiek 16–18/19 lat – edukacja w szkole ponadgimnazjalnej (I, II, III klasa liceum) 2. rozwijanie maksymalnych możliwości – wiek 19–21 lat 3. utrzymywanie maksymalnych możliwości – wiek od 22 lat do zakończenia kariery piłkarskiej

Szkolenie uczniów GOSSM jest prowadzone zgodnie z założeniami ukierunkowanego etapu przygotowania do gry w piłkę nożną [1]. Ogólne cele realizowane w poszczególnych etapach kształcenia gracza przedstawiono na rysunku 3.

Rys. 3. Etapy kształcenia piłkarza



Przyjmowany podział młodych piłkarzy na zawodników o większym potencjale uzdolnień (uzdolnionych piłkarsko) i zawodników o mniejszym potencjale uzdolnień ma decydujące znaczenie przy wyborze ucznia-zawodnika do GOSSM. Już w wieku 11–12 lat należy zdecydować po selekcji, czy potencjał młodego piłkarza pozwala na skierowanie go na ścieżkę dla zawodników uzdolnionych piłkarsko. Tylko zawodnicy o większym potencjale uzdolnień z klubów sportowych wojewódzkiego ZPN powinni być szkoleni

w GOSSM. Szkolenie odbywające się w GOSSM jest jednym z ważnych etapów szkolenia młodego piłkarza, gdyż zapewnia kontynuowanie ścieżki szkolenia piłkarskiego przy zwiększonej liczbie zajęć treningowych, z uwzględnieniem rozwoju biologicznego i indywidualnych umiejętności zawodnika.

Tworząc ścieżkę edukacyjną dla najzdolniejszej młodzieży piłkarskiej, należy zadbać o jej bardzo dobrą organizację oraz staranną kontrolę zajęć w GOSSM i w klubie, uczestnictwa w meczach klubowych, reprezentacji wojewódzkiego ZPN, a najlepszych zawodników w meczach reprezentacji Polski. W działaniach szkoleniowo-organizacyjnych Ośrodka musi być stworzona płaszczyzna dobrej współpracy z trenerami klubowymi, trenerami reprezentacji (zalecane jest rozwiązanie, aby szkoleniowcy poszczególnych klas w GOSSM funkcjonowali w sztabach szkoleniowych reprezentacji wojewódzkiego ZPN). Wszystkie te elementy, przy dobrym zarządzaniu, tworzą spójny system edukacji sportowej i szkolnej, zapewniając jego skuteczność.

W opracowaniu **Unifikacja organizacji szkolenia i systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży piłkarskiej** [14] jej autorzy, z Komisji Technicznej i Komisji Piłkarstwa Amatorskiego i Młodzieżowego PZPN, przedstawiają ścieżkę szkolenia piłkarskiego dla ucznia-sportowca. Zakłada ona podział młodych piłkarzy na dwie grupy już w wieku 11 lat:

- a) o większym potencjale uzdolnień,
- b) o mniejszym potencjale uzdolnień.

Z tego też wynika podział na piłkę nożną amatorską i profesjonalną.

Zawodnik musi mieć świadomość, że na ścieżce o większym potencjale uzdolnień konieczne jest wdrażanie do prowadzenia określonego codziennego trybu postępowania, a trener musi mu pomagać w jego dążeniu. Istotne ze strony zawodnika w tym zakresie wydają się umiejętności/rozwijanie umiejętności:

- zarządzanie czasem w ciągu dnia zajęć/w ciągu doby;
- odżywianie w ciągu dnia;
- wypoczynek w ciągu doby.

Bardzo ważna jest rola trenerów prowadzących zajęcia szkoleniowe w GOSSM w zakresie rozpoznania potencjału zawodnika, szczególnie podczas naboru do ośrodka zawodników z klubów województwa. W ocenie zawodnika warto zwrócić uwagę na podatność na urazy i odnoszone kontuzje. Ponadto istotna jest umiejętność prowadzenia zawodników w klasie przez okres szkoły gimnazjalnej i ciągłość działań ukierunkowanych głównie na wyszkolenie zawodnika, zdolnego do kontynuowania w przyszłości kariery profesjonalnej. Bardzo duże znaczenie będą miały takie umiejętności trenera, jak: duża wiedza merytoryczna, rzetelność, osobowość, pracowitość, konsekwencja działania w realizacji programu szkolenia. Ścieżka szkolenia dla piłkarza o mniejszym i większym potencjale uzdolnień przedstawiona została na rysunku 4 [14].

Rys. 4. Ścieżka szkolenia piłkarskiego [14]



W wieloletnim okresie systematycznej pracy z młodym piłkarzem kształtujemy oraz rozwijamy umiejętności i zdolności osobnicze, nauczamy i doskonalimy specyficzne umiejętności z zakresu piłki nożnej. W kolejnym sezonie poszczególne roczniki dzieci i młodzieży są objęte szkoleniem i uczestniczą we współzawodnictwie według następującego, poniżej przedstawionego schematu (tabela 3).

Tab. 3. Kategorie wiekowe i symbole – wg UEFA, PZPN

ROZGRYWKI MŁODZIEŻOWE na przykładzie sezonu 2015/2016
Kategoria wiekowa i symbole – wg UEFA, PZPN/inne dane podstawowe

Rocznik Oznaczenie wg UEFA liczba lat*1	Nazwa kategorii	Poziom edukacji	Klasa w szkole	Liga/klasa rozgrywek dla danej kategorii wiekowej Rodzaj rozgrywek PZPN, ZPN możliwość gry w wyższej kat. wiekowej*2
1997 A1/U19	Junior starszy	Liceum	III klasa <i>maturzysta</i>	Seniorzy Centralna Liga Juniorów Starszych – CLJ St. I Liga Wojewódzka Juniorów Starszych – I LWJ St.
1998 A2/U18		Liceum	II klasa	
1999 B1/U17	Junior młodszy	Liceum	I klasa	<i>Gra w seniorach – z chwilą ukończenia 16 lat i 1 dnia*3</i> Najlepsi w juniorach starszych*2 Liga Makroregionalna Juniorów Młodszych – LMJ mł. I Liga Wojewódzka Juniorów Młodszych – I LWJ Mł.
2000 B2/U16		Gimnazjum	III klasa	
2001 C1/U15	Trampkarz starszy	Gimnazjum	II klasa	Najlepsi w juniorach młodszych*2 Liga Woj. Trampkarzy Ligi/klasy rozgrywkowe w ZPN
2002 C2/U14	Trampkarz młodszy	Gimnazjum	I klasa	Najlepsi w juniorach młodszych*2 Liga Woj. Trampkarzy Ligi/klasy rozgrywkowe w ZPN
2003 D1/U13	Młodzik starszy	Szkoła Podstawowa	6 klasa	Najlepsi w trampkarzach*2 Liga Woj. Młodzików Ligi/klasy rozgrywkowe w ZPN

Rocznik Oznaczenie wg UEFA liczba lat ^{*1}	Nazwa kategorii	Poziom edukacji	Klasa w szkole	Liga/klasa rozgrywek dla danej kategorii wiekowej Rodzaj rozgrywek PZPN, ZPN możliwość gry w wyższej kat. wiekowej ^{*2}
2004 D2/U12	Młodzik młodszy	Szkoła Podstawowa	5 klasa	Najlepsi w trampkarzach ^{*2} Liga Woj. Młodzików Ligi/klas rozgrywkowe w ZPN
2005 E1/U11	Orlik starszy	Szkoła Podstawowa	4 klasa	Najlepsi w młodzikach ^{*2} Preferowane przeważnie turnieje Bez lig/klas rozgrywkowych w ZPN
2006 E2/U10	Orlik młodszy	Szkoła Podstawowa	3 klasa	Najlepsi w młodzikach ^{*2} Preferowane przeważnie turnieje Bez lig/klas rozgrywkowych w ZPN
2007 F1/U9	Żak starszy	Szkoła Podstawowa	2 klasa	Najlepsi w orlikach ^{*2} Preferowane przeważnie miniturnieje Bez lig/klas rozgrywkowych w ZPN
2008 F2/U8	Żak młodszy	Szkoła Podstawowa	1 klasa	Najlepsi w orlikach ^{*2} Preferowane przeważnie miniturnieje Bez lig/klas rozgrywkowych w ZPN
Plan na wprowadzenie nazwy „polskiej”				
2009 G1/U7	Skrzat starszy	Przedszkole lub Szkoła Podstawowa	Ewentual- nie 1 klasa	Preferowane przeważnie miniturnieje Bez lig/klas rozgrywkowych w ZPN
2010 G2/U6	Skrzat młodszy	Przedszkole		Preferowane przeważnie miniturnieje Bez lig/klas rozgrywkowych w ZPN
^{*1} Liczba lat – podano, gdy zawodnik osiąga wpisaną liczbę lat na zakończenie rozgrywek w danym sezonie – może w przyszłości ulec zmianie przy wprowadzaniu nauki szkolnej dla 6-latków. ^{*2} Wg druku – załącznika – Uprawnienie zawodnika do wyższej kat. rozgrywkowej. ^{*3} Tylko gdy w dniu meczu kończy 16 lat i 1 dzień/możliwe gdy ukończył 15 lat i 1 dzień – ale tylko dla oficjalnego reprezentanta Polski – pozwolenie/uprawnienie może wydać wyłącznie Komisja Techniczna PZPN.				

3. Model szkolenia piłkarskiego w GOSSM

3.1. Wytyczne teoretyczne i ramy programowe szkolenia

1. Warunki organizacyjno-szkoleniowe zajęć w GOSSM:

- liczba godzin na zajęcia: minimum 12 godz. w klasie I gimnazjum, w tym 4 godz. WF,
- liczba godzin na zajęcia: minimum 14 godz. w klasie II, III gimnazjum, w tym 4 godz. WF,
- cykl zajęć w tygodniu: 4- i 5-dniowy przy 6–7 zajęciach dla klasy,
- trening w klubie głównie w piątek po południu/po lekcjach,
- kontrolowany i koordynowany udział uczniów-zawodników w klubowych meczach kontrolnych i mistrzowskich w tygodniu (rola koordynatora GOSSM, I trenera w klasie, trenera w klubie, trenera reprezentacji wojewódzkiego ZPN),
- dobra organizacja szkolenia – zajęcia prowadzone przez dokładnie określoną liczbę trenerów na poszczególnych zajęciach treningowych (I i II trener, trener bramkarzy),
- zabezpieczenie fachowej opieki medycznej w przypadku kontuzji na zajęciach treningowych.

Szkolenie piłkarskie w GOSSM odbywa się bez podziału na cykle roczne. Na poziomie wiekowym gimnazjalistów tradycyjna struktura rocznego cyklu szkolenia z podziałem na okresy, podokresy jak w wieku juniora (A1–A2, B1) oraz seniora nie ma jeszcze zastosowania.

Na poziomie gimnazjum dla kategorii wiekowych trampkarz (C2, C1) oraz junior młodszy (B2) w szkoleniu wyznacza się okresy według danych pór roku i na tej podstawie zmienia się zajęcia w danym tygodniu (tabela 4). Na poszczególne wspomniane okresy powinno się ustalać standardowy mikrocykl z możliwością zmian wynikających z warunków pogodowych w kolejnych miesiącach roku.

Tab. 4. Okresy szkoleniowe w planie rocznym ośrodka uwzględniające pory roku i kalendarz szkolny

Okres wg pory roku	Termin
■ Okres jesienny	01.09–30.11/Mikrocykl I
■ Okres zimowy	01.12–28.02/ Mikrocykl II
■ Okres wiosenny	01.03–30.06/ Mikrocykl III
■ Okres letni	01.07–31.08/ w klubach/akcja letnia GOSSM

Warunkiem decydującym o szkoleniu w zakresie liczby zajęć w tygodniu powinien być wiek biologiczny ucznia-zawodnika (rzadziej zaś wiek kalendarzowy), kalendarz roku szkolnego i terminarz rozgrywek, w których zawodnicy GOSSM biorą udział (muszą reprezentować klub, ponieważ jest to główny warunek funkcjonowania ucznia-zawodnika w klasie GOSSM). Ważnymi czynnikami dla liczby, objętości i intensywności zajęć powinny być także: udział czasowy w meczach mistrzowskich i kontrolnych klubowych, szkolnych, udział zawodników-kadrowiczów w meczach reprezentacji wojewódzkiego ZPN, w reprezentacji Polski, rodzaj i czas leczenia kontuzji, czas po wyleczeniu stanu chorobowego w tygodniu poprzedzającym dany ustalony mikrocykl w zajęciach treningowych dla klasy GOSSM.

Szczególnie ważne jest, aby uczniów-zawodników klasy pierwszej GOSSM, którzy dotychczas odbywali treningi w klubach niższych klas rozgrywkowych i uczestniczyli w małej liczbie zajęć treningowych, wprowadzać stopniowo w tygodniowy reżim treningowy GOSSM.

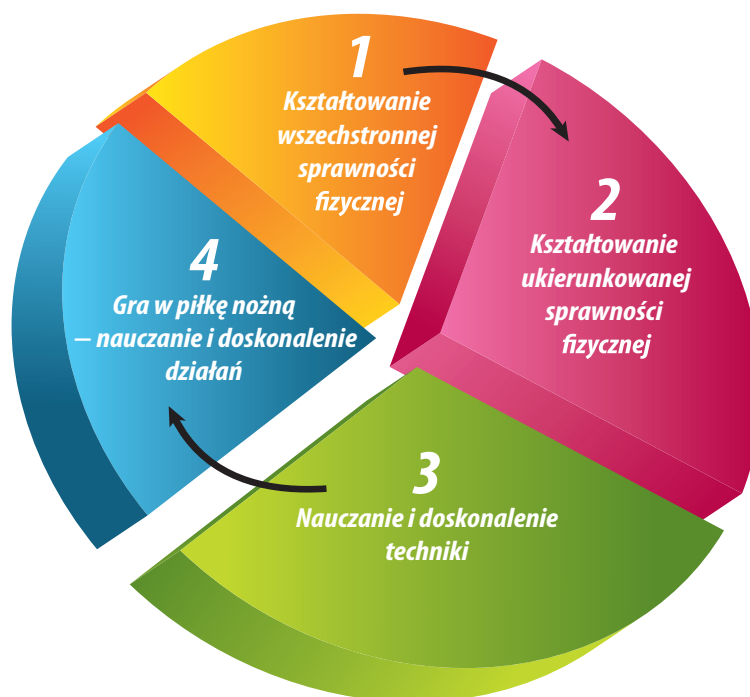
4. Metodyczne moduły treningowe

Program szkolenia oraz stosowane środki treningowe powinny być oparte na modułach metodycznego szkolenia piłkarskiego zawartych w opracowaniu pt. PIŁKA NOŻNA JUTRA – Pierwszy Podręcznik Trenera Piłki Nożnej Dzieci, autorstwa – Von Ralf Peter, Gerd Bode. Opracowanie przetłumaczono i wydano w 2012 roku dzięki współpracy federacji piłkarskich PZPN i DFB.

W myśl tego opracowania w kształceniu młodych piłkarzy wyróżnia się 4 metodyczne moduły treningu (rysunek 5):

1. Kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej.
2. Kształtowanie ukierunkowanej sprawności fizycznej.
3. Nauczanie i doskonalenie techniki.
4. Gra w piłkę nożną – nauczanie i doskonalenie działań.

Rys. 5. Moduły metodycznego szkolenia piłkarskiego – od przedszkolaków (G) do juniorów (B–A) (2)



W szkoleniu piłkarskim gimnazjalistów zakres modułowy obejmuje w szczególności:

Moduł 1. *Kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej* – dotyczy rozwijania podstawowych kondycyjnych zdolności motorycznych, tj. siły, szybkości i wytrzymałości oraz koordynacyjnych zdolności motorycznych (w skrócie KZM): szybkiej reakcji, rytmizacji, równowagi, orientacji przestrzennej, różnicowania i sprzężenia ruchów oraz dostosowania motorycznego. Cel ten należy osiągać poprzez stosowanie podstawowych form ruchu, zabaw i gier ruchowych, zabawowych form innych dyscyplin sportowych oraz ćwiczeń fizycznych.

Moduł 2. *Kształtowanie ukierunkowanej sprawności fizycznej* – dotyczy rozwijania specyficznych dla gry w piłkę nożną zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych. Są to przede wszystkim ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową w połączeniu z piłką oraz kształtowanie zdolności szybkościowo-siłowych, szybkości rozwijania siły (moc) i wytrzymałości szybkościowej specyficznych dla gry w piłkę nożną.

Moduł 3. *Nauczanie i doskonalenie techniki* – dotyczy nauczania i doskonalenia elementów techniki (kontynuacja nauczanych na etapie podstawowym elementów techniki, programy wyrównujące braki w wyszkoleniu indywidualnym, nauczanie specyficznych działań indywidualnych – wyróżników zawodnika) i prostych form współdziałania w formie ścisłej.

Moduł 4. *Gra w piłkę nożną* – dotyczy nauczania i doskonalenia całego spektrum podstawowych działań indywidualnych i grupowych w małych grach oraz grach pomocniczych, a także w formie dynamicznych i stałych fragmentów gry, nauczania działań zespołowych w różnych sposobach organizacji gry.

Na kolejnych etapach rozwoju w poszczególnych kategoriach wiekowych odpowiednie zastosowanie modułów przez trenera ma ogromne znaczenie w szkoleniu piłkarza dla jego właściwego rozwoju i końcowego ukształtowania.

Procentowe ujęcie czasu poświęconego w GOSSM na realizację zadań w poszczególnych modułach treningowych przedstawiono w tabeli 5.

Tab. 5. Odsetek czasu poświęconego na realizację zadań treningowych w poszczególnych modułach dla piłkarzy różnych kategoriach wiekowych [%]

Kategoria wiekowa \ Moduły treningowe	Moduł 1 Kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej	Moduł 2 Kształtowanie ukierunkowanej sprawności fizycznej	Moduł 3 Nauczanie i doskonalenie elementów techniki	Moduł 4 Gra w piłkę nożną
Młodzik (D)	15	15	30	40
Gimnazjalista – klasy I, II Trampkarz (C2, C1)	15	15	20	50
Gimnazjalista – klasa III Junior młodszy (B2)	10	15	15	60
Junior starszy (A)	10	10	10	70

4.1. Wskazania metodyczne do treningu

Kadra szkoleniowa GOSSM powinna realizować zajęcia treningowe zgodnie z określoną tematyką wynikającą z planu szkolenia oraz w szczególności:

- Realizować program wychowania fizycznego na wszystkich poziomach nauczania, ze szczególnym uwzględnieniem gier zespołowych: piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka ręczna.
- Przestrzegać indywidualizacji zajęć – 2–3 jednostki treningowe w tygodniu z podziałem na grupy i formacje, przy wykorzystaniu niezbędnej liczby trenerów na zajęciach (I trener, II trener, trener bramkarzy).
- Prowadzić dodatkowe treningi indywidualne dla najzdolniejszych zawodników.
- Zwracać baczniejszą uwagę na wybitne jednostki i im poświęcać więcej czasu, a nie koncentrować się na całej grupie – drużynie.
- Stosować formy treningowe właściwe dla gier zespołowych, formy: stałych, dynamicznych fragmentów gry, formę gier.
- Opanowane, standardowe ćwiczenia i kombinacje techniczno-taktyczne rozwijać i doskonalić w zmiennych warunkach, dążyć do maksymalnej szybkości.
- Doskonalić grę obiema nogami w każdym zajęciach treningowych, wydzielać sekwencje treningowe, w których głównym akcentem będzie doskonalenie „słabszej” nogi.
- Wprowadzać obligatoryjnie ćwiczenia stabilizacyjne i propriocepcji w każdym zajęciach szkoleniowych, szczególnie w tych ośrodkach, w których zajęcia odbywają się głównie na sztucznych nawierzchniach.
- Wykorzystywać środki audiowizualne w tym kamery, aparaturę pomiarową do właściwej oceny i korekty ćwiczeń i zachowań w grze.
- Stosować zasadę: zajęć prowadzonych jako „radosny” trening (formy zabawowe, małe gry, ciekawe ćwiczenia zakończone strzałami itp.).

- Oceniać konsekwentnie postępy uczniów-zawodników w zakresie umiejętności piłkarskich, poziomu zdolności motorycznych oraz potencjału intelektualnego (półroczna ocena efektów szkolenia, kontrola i ocena wynikająca z planów szkoleniowych – 2–3-krotnie w roku szkolnym).

4.2. Wzorcowy tygodniowy układ jednostek treningowych w GOSSM

Wzorcowy tygodniowy układ jednostek treningowych stosowanych w GOSSM przedstawiono w tab. 6–8.

Tab. 6. Przykład I. Treningi i lekcje WF w ciągu 4 dni, 7 × zajęcia (treningi + WF)

Pn. – zajęcia alternatywne/Wt. – zajęcia alternatywne

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sb/N
Lekcje WF w szkole	Trening w szkole/lekcja WF	Trening w szkole	Trening w szkole	Lekcje w szkole	M E C Z
Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	Lekcje w szkole		
Obiad					
Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	W K L U B I E
Trening w szkole	Trening w szkole		Trening w szkole	Trening w klubie	

Uwaga: zajęcia WF – 1 lub 2 godz. lekcyjne/część zajęć treningowych łączonych 3 × 45 min/zajęcia poza obiektami szkolnymi, czas przeznaczony na przejście do obiektu, większy komfort na realizację czasową treningu, czas na konsumpcję II śniadania po zajęciach.

UWAGA do przykładów w tabelach 6–8: wpis zajęć – usytuowanie w tabelce nie oznacza, że zajęcia muszą się odbywać wraz z rozpoczęciem lekcji w szkole lub na zakończenie/po zakończeniu lekcji, wpis należy odczytywać jako zajęcia popołudniowe i popołudniowe z zachowaniem odpowiedniej przerwy czasowej pomiędzy zajęciami-treningami.

Tab. 7. Przykład II. Treningi i lekcje WF w ciągu 4 dni, 6 × zajęcia (treningi + WF)

Pn. – zajęcia alternatywne/Czw. – zajęcia alternatywne

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sb/N
Lekcje w szkole	Trening w szkole	Lekcje w szkole	Trening w szkole/ lekcje WF	Lekcje w szkole	M E C Z
	Lekcje w szkole		Lekcje w szkole		
Obiad					
Trening w szkole/lekcja WF	Lekcje w szkole	Trening w szkole	Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	W K L U B I E
	Trening w szkole		Trening w szkole	Trening w klubie	

Uwaga: zajęcia WF – 1 lub 2 godz. lekcyjne/część zajęć treningowych łączonych 3 × 45 min/zajęcia poza obiektami szkolnymi, czas przeznaczony na przejście na obiekt, większy komfort na realizację czasową treningu, czas na konsumpcję II śniadania po zajęciach.

UWAGA do przykładów w tabelach 6–8: wpis zajęć – usytuowanie w tabelce nie oznacza, że zajęcia muszą się odbywać wraz z rozpoczęciem lekcji w szkole lub na zakończenie/po zakończeniu lekcji, wpis należy odczytywać jako zajęcia popołudniowe i popołudniowe z zachowaniem odpowiedniej przerwy czasowej pomiędzy zajęciami-treningami.

Tab. 8. Przykład III. Treningi i lekcje WF w ciągu 5 dni, 7 × zajęcia (treningi + WF)

Pn. – zajęcia alternatywne Pt. – zajęcia modyfikowane (wg potrzeb dla rozgrywek mistrzowskich w klubach)

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sb/N
Lekcje w szkole	Trening w szkole	Lekcje w szkole	Trening w szkole	Trening w szkole* ¹ /lekcja WF	M E C Z
	Lekcje w szkole		Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	
Obiad					
Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	Trening w szkole	Lekcje w szkole	Lekcje w szkole	W K L U B I E
Lekcje WF w szkole/ trening w szkole	Trening w szkole		Trening w szkole	Trening w klubie* ²	

Pn. – WF, w tym basen (pływanie, odnowa biologiczna), trening dla wybranych zawodników z uwagi na czas gry w meczu mistrzowskim klubu, zawodnicy po kontuzji.

Pt. – zajęcia w godz. rannych, modyfikowane wg potrzeb dla rozgrywek mistrzowskich w klubach/lub w trakcie rozgrywek lekcyj WF o małej intensywności.

*¹ – Dla zawodników zamiejscowych, którzy nie będą uczestniczyli w zajęciach klubowych.

*² – Głównie zawodnicy, którzy nie mieli zajęć treningowych w szkole (dotyczy głównie okresu rozgrywek).

UWAGA do przykładów w tabelach 6–8: wpis zajęć – usytuowanie w tabeli nie oznacza, że zajęcia muszą się odbywać wraz z rozpoczęciem lekcji w szkole lub na zakończenie/po zakończeniu lekcji, wpis należy odczytywać jako zajęcia popołudniowe i popołudniowe z zachowaniem odpowiedniej przerwy czasowej pomiędzy zajęciami-treningami. Zajęcia szkoleniowe powinny być tak zorganizowane w czasie, aby uczeń-zawodnik mógł poświęcić czas w godzinach popołudniowych po zajęciach w szkole/ośrodku na wypoczynek, naukę, realizację zadań związanych z edukacją i zainteresowaniami w kierunku piłki nożnej.

4.3. Bilans godzin na kształcenie w GOSSM i wymagania dotyczące kształtowania zdolności psychofizycznych i zdobywania umiejętności gry dla piłkarza

W tabeli 9 pokazano bilans godzin przeznaczonych na kształcenie sportowe w okresie szkolenia w GOSSM.

Tab. 9. Bilans godzin przeznaczonych na kształcenie sportowe uczniów-zawodników GOSSM w całym cyklu 36 tygodni kształcenia, roku szkolnym i tygodniowym mikrocyklu treningowym

Rodzaj zajęć	Stopień kształcenia	Przyjęto 36-tygodniowy roczny cykl		
		Klasa I	Klasa II	Klasa III
		Min. 12 godz.	Min. 14 godz.	Min. 14 godz.
		Liczba godzin w tygodniu (liczba godzin w roku szkolnym)		
Zajęcia (lekcje) treningowe/plus zajęcia teoretyczne (I kl. – minimum 22 godz.; kl. II, III – minimum – 30 godz.)		8 (288)	10 (360)	10 (360)
Wychowanie fizyczne		4 (152)	4 (152)	4 (152)
Łącznie w roku szkolnym		440	512	512
Łącznie w całym 3-letnim cyklu kształcenia		1464		

W tabeli 10–12 przedstawiono wytyczne i ogólne treści programowe dla GOSSM z uwzględnieniem wcześniejszego etapu szkolenia piłkarskiego (młodzik – junior D) po to, aby możliwe było zachowanie standardu i ciągłości szkolenia (wyrównywanie braków w wyszkoleniu – programy wyrównujące dla niektórych graczy), sprawdzenie umiejętności, wiedzy, sprawności.

Wymagania dotyczące kształtowania zdolności psychofizycznych i zdobywania umiejętności gry dla piłkarza:

- kat. Junior D – Młodzik, piłkarza na poziomie szkoły podstawowej, kandydata do GOSSM – klasa szósta (D1) szkoły podstawowej (tabela 10)
- kat. Junior C – Trampkarz, piłkarza GOSSM na etapie ukierunkowanego szkolenia – klasa druga (C1) i pierwsza (C2) gimnazjum (tabela 11)
- kat. Junior B – Junior Młodszy, piłkarza GOSSM na etapie ukierunkowanego szkolenia – klasa trzecia (B2) gimnazjum (tabela 12)

Szkolenie w ośrodkach powinno odbywać się także zgodnie z aktualną unifikacją organizacji szkolenia młodych piłkarzy nożnych [14] (po zmianach 2015 – dot. kategorii C1, C2).

Tab. 10. Kształtowanie zdolności psychofizycznych i zdobywanie umiejętności gry przez piłkarza – kategoria MŁODZIK – D1 (12–13 lat), U13/klasa VI szkoły podstawowej – kandydata do GOSSM

Oznaczenie U13, kierunki-cele, priorytety, zadania, standard do nauki ustawienia taktycznego na boisku w grze wg [14]
Etap szkolenia: WSZECHSTRONNY – nauczania podstawowego
Główne kierunki oddziaływania/priorytety:
■ kształtowanie koordynacji ruchowej
■ kształtowanie zdolności motorycznych: szybkości i gibkości
■ nauczanie i doskonalenie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry
■ nauczanie działań indywidualnych, które występują w grze – w atakowaniu i w obronie
■ rozwijanie myślenia taktycznego w fazach atakowania i obrony (wiedza o grze)
■ etap selekcji – ocena potencjału „talent piłkarski”, ocena perspektywy wejścia na ścieżkę uzdolnionych
Pozostałe cele etapu szkolenia:
■ kształtowanie koordynacji ruchowej z piłką
■ rozwijanie sprawności wszechstronnej z akcentem wytrzymałości ogólnej i skoczności
■ nauczanie i doskonalenie techniki: ogólnej, ukierunkowanej
■ kontynuacja nauczania i doskonalenia techniki specjalnej, w tym szkolenie-praca nad tzw. słabszą nogą
■ doskonalenie umiejętności współpracy w grupie przy zróżnicowanych celach taktycznych (w odniesieniu do celu gry)
Szczegóły oddziaływania:
<ul style="list-style-type: none"> • rozwijanie koordynacji ruchowej w połączeniu z ćwiczeniami z piłką: czucie piłki, rytmizacja, ćwiczenia stabilizacyjne, szybka reakcja, orientacja czasowo-przestrzenna, dostosowanie ruchów i sprzężenie ruchów, elastyczne łączenie ruchów, • nauczanie i doskonalenie elementów techniki w formie ścistej (w tym nogą słabszą): uderzenia, przyjęcia, prowadzenie piłki nogą, uderzenie głową, przyjęcia piłki klatką piersiową, podstawowe zwody podczas prowadzenia, przyjmowania i uderzania piłki, zwody bez piłki, gra ciałem, podstawowe sposoby odbierania piłki, • nauczanie podstawowych działań indywidualnych i współdziałania w formie dynamicznych fragmentów gry i gier pomocniczych, w tym gra jeden przeciwko jednemu w atakowaniu i w bronieniu; dwójkowe współdziałanie w ofensywie – wychodzenie na pozycję, ruch do i od piłki – tworzenie tzw. wolnego pola, tworzenie chwilowych przewag liczebnych i ich likwidowanie, zasłony, dwójkowe współdziałanie w defensywie – asenkuracja i przekazywanie, podwajanie.

Inne ważne kierunki oddziaływania:
<ul style="list-style-type: none"> ■ wychowanie poprzez sport z zastosowaniem zasad <i>fair play</i> ■ kształtowanie charakteru: wartości etycznych, motywacji do osiągnięć i zwyciężania, hierarchii aspiracji i celów, pokonywanie trudności ■ intelektualizacja w szkoleniu: podstawowe wiadomości o piłce nożnej i grze
Dominujące formy ćwiczeń
<ul style="list-style-type: none"> ■ Gra szkolna ■ Gra uproszczona ■ Małe gry ■ Fragmenty gry ■ Forma zabawowa ■ Forma ścisła
Ustawienie zawodników w meczu/U13, gra 9 × 9, zmniejszone boisko, bramka 5 × 2 m, piłka nr 4
<ul style="list-style-type: none"> ■ 1-3-3-2 ■ 1-3-2-3 ■ 1-4-1-2-1

Tab. 11. Kształtowanie zdolności psychofizycznych i zdobywanie umiejętności gry przez piłkarza – kategoria TRAMPKARZ – C2 (13–14 lat) – U14, C1 (14–15 lat) – U15/klasa I, II gimnazjum/GOSSM

Oznaczenie U14, U15, kierunki-cele, priorytety, zadania, standard do nauki ustawienia taktycznego na boisku w grze wg [14]
Etap szkolenia: UKIERUNKOWANY – nauczania i doskonalenia
Główne kierunki oddziaływania/priorytety:
<ul style="list-style-type: none"> ■ doskonalenie umiejętności działania indywidualnego – techniki indywidualnej oraz myślenia i zachowania taktycznego podczas gry w ataku i obronie ■ doskonalenie umiejętności działania grupowego i zespołowego, występującego podczas gry w ataku i obronie ■ kształtowanie kompleksowe wiodących w piłce nożnej zdolności motorycznych – z akcentem na specyficzną wytrzymałość oraz zdolności szybkościowo-siłowe ■ kształtowanie KZM ■ etap selekcji „talent piłkarski”, ocena możliwości na przyszłość – w kierunku szkolenie profesjonalnego ■ indywidualizacja zajęć piłkarskich (wybrani zawodnicy, zespoły 2–3 zawodników, formacje do 5–6 zawodników) uwaga: stopniowe, ale systematyczne wprowadzanie w zajęcia w C2, stałe zastosowanie w C1
Pozostałe cele etapu szkolenia:
<ul style="list-style-type: none"> ■ doskonalenie techniki: ukierunkowanej i specjalnej ■ kształtowanie motywacji wewnętrznej ■ kontynuacja nauczania i doskonalenia techniki specjalnej, w tym szkolenie, praca nad tzw. słabszą nogą ■ wstępne „szukanie” pozycji na boisku ■ doskonalenie umiejętności współpracy w grupie przy zróżnicowanych celach taktycznych

Szczegóły oddziaływania:

- kształtowanie zdolności koordynacyjnych w połączeniu z ćwiczeniami z piłką: czucie piłki, rytmizacja, ćwiczenia stabilizacyjne, szybka reakcja, orientacja czasowo-przestrzenna, dostosowanie ruchów i sprzężenie ruchów, elastyczne łączenie ruchów,
- kształtowanie zdolności psychoruchowych adekwatnie do aktualnego rozwoju biologicznego/nauczanie pozostałych elementów techniki w formie ścisłej (uderzenie piłki głową w wysoku, uderzenie piłki boczną częścią czoła i sytuacyjnie, uderzenia piłki nogą z rotacją i sytuacyjnie, dryblowanie, odbieranie piłki przeciwnikowi – wyprzedzenie, wybicie wślizgiem nogą bliższą i dalszą, przyjęcia piłki w biegu i ze zwozem, pozostałe elementy techniki gry bramkarza/doskonalenie podstawowych działań indywidualnych i współdziałania w formie dynamicznych fragmentów gry i gier pomocniczych (gra jeden przeciwko jednemu w atakowaniu i w bronieniu; dwójkowe współdziałanie w ofensywie – wychodzenie na pozycję, ruch do i od piłki – tworzenie wolnych pól, tworzenie chwilowych przewag liczebnych – gra 1 × 1, zasłony, zmiany w pasach działania; dwójkowe współdziałanie w defensywie – asekuracja i przekazywanie, podwajanie, likwidowanie chwilowej przewagi liczebnej/nauczanie współdziałania w defensywie i w ofensywie w trójkach, współdziałania w obrębie formacji i w podstawowych stałych fragmentach gry – rzut z rogu, rzut sędziowski, rzut karny, rzut wolny bezpośredni i pośredni w strefach zagrożenia bramki)

Inne ważne kierunki oddziaływania:

- wychowanie poprzez sport z zastosowaniem zasad *fair play*
- kształtowanie charakteru: wartości etycznych, motywacji do osiągnięć i zwyciężania, hierarchii aspiracji i celów, pokonywanie trudności
- intelektualizacja w szkoleniu: wiadomości o piłce nożnej, znaczenie wysiłku, odżywiania i reżimu czasowego w ciągu dnia – trening, nauka, czas wolny

Dominujące formy ćwiczeń

TRAMPKARZ – C2 (13–14 lat) – U14, I kl. GOSSM	C1 (14–15 lat) – U15, II kl. GOSSM
■ Raczej nie stosować gry właściwej	■ Gra właściwa
■ Gra szkolna	■ Gra szkolna
■ Gra uproszczona	■ Gra uproszczona
■ Małe gry	■ Małe gry
■ Fragmenty gry	■ Fragmenty gry
■ Forma zabawowa	■ Raczej rzadko stosować formę zabawową
■ Forma ścisła	■ Forma ścisła

Ustawienie zawodników w meczu/U14, gra 11 × 11, pełnowymiarowe boisko, bramka 7,32 × 2,44 m, piłka nr 5

- 1-4-4-2
- 1-4-3-3
- 1-3-4-3
- 1-3-2-3-2

■ C2 – I kl. GOSSM – reprezentacja wojewódzkiego ZPN – rozgrywki o Puchar im. W. Smolarka

■ C1 – II kl. GOSSM – reprezentacja wojewódzkiego ZPN – rozgrywki o Puchar im. K. Górskiego

■ C1 – tworzenie grupy selekcyjnej do reprezentacji PZPN/reprezentacji Polski

Tab. 12. Kształtowanie zdolności psychofizycznych i zdobywanie umiejętności gry przez piłkarza – kategoria JUNIOR Młodszy – B2 (15–16 lat) – U16/klasa III gimnazjum/GOSSM

Oznaczenie U16, kierunki-cele, priorytety, zadania, standard do nauki ustawienia taktycznego na boisku w grze wg [14]
Etap szkolenia: UKIERUNKOWANY – nauczania i doskonalenia
Główne kierunki oddziaływania/priorytety:
■ nauczanie i doskonalenie działań indywidualnych
■ doskonalenie umiejętności działania grupowego
■ kształtowanie KZM
■ kształtowanie kompleksowe wiodących w piłce nożnej specjalnych zdolności motorycznych (potencjał tlenowy, beztlenowy)
■ doskonalenie umiejętności działania w różnych systemach gry, w różnych ustawieniach na różnych pozycjach
■ indywidualizacja zajęć piłkarskich (wybrani zawodnicy, zespoły 2–3 zawodników, formacje do 5–6 zawodników)
Pozostałe cele etapu szkolenia:
■ doskonalenie techniki ukierunkowanej i specjalnej
■ doskonalenie umiejętności współpracy w grupie
■ doskonalenie motywacji wewnętrznej
■ kontynuacja nauczania i doskonalenia techniki specjalnej w tym szkoleniu, praca nad tzw. słabszą nogą
■ wstępne ustalenie pozycji na boisku
■ doskonalenie umiejętności współpracy w grupie przy zróżnicowanych celach taktycznych
Szczegóły oddziaływania:
<ul style="list-style-type: none"> • kształtowanie zdolności koordynacyjnych w połączeniu z ćwiczeniami z piłką: czucie piłki, rytmizacja, ćwiczenia stabilizacyjne, szybka reakcja, orientacja czasowo-przestrzenna, dostosowanie ruchów i sprzężenie ruchów, elastyczne łączenie ruchów, • kształtowanie zdolności psychoruchowych adekwatnie do stopnia dojrzałości biologicznej/doskonalenie indywidualnych działań ofensywnych i defensywnych – specyficznych wyróżników zawodnika/doskonalenie współdziałania w defensywie i w ofensywie w trójkach, współdziałania w obrębie formacji i w podstawowych stałych fragmentach gry (rzut z rogu, rzut karny, rzut wolny bezpośredni i pośredni), • nauczanie działań zespołowych, współdziałanie w obrębie formacji i między formacjami zespołu – aktywna strefa, skracanie i zawężanie pola gry, szybkie przechodzenie z atakowania do bronienia i odwrotnie, tworzenie i likwidowanie chwilowych przewag liczebnych/nauczanie współdziałania w pozostałych stałych fragmentach gry, także poza strefą zagrożenia bramki (rzuty wolne, rzut karny, rzut sędziowski, rozpoczęcie gry, wrzut z autu, rzut od bramki).
Inne ważne kierunki oddziaływania:
■ wychowanie poprzez sport z zastosowaniem zasad <i>fair play</i>
■ kształtowanie charakteru: wartości etycznych, motywacji do osiągnięć i zwyciężania, hierarchii aspiracji i celów, pokonywanie trudności
■ intelektualizacja w szkoleniu: wiadomości o piłce nożnej, znaczenie wysiłku i odnowy biologicznej, wyznaczanie celów w życiu i w rozwoju kariery sportowej, przezwyciężanie zagrożeń przy realizacji celów

Dominujące formy ćwiczeń
JUNIOR MŁODSZY – B2 (15–16 lat) – U16, III kl. GOSSM
■ Gra właściwa
■ Gra szkolna
■ Gra uproszczona
■ Małe gry
■ Fragmenty gry
■ Forma zabawowa – rzadziej stosowana
■ Forma ścista
Ustawienie zawodników w meczu/U16, gra 11 × 11, pełnowymiarowe boisko, bramka 7,32 × 2,44 m, piłka nr 5
■ 1-4-4-2
■ 1-4-3-3
■ 1-4-2-3-1
■ 1-4-1-4-1
■ B2 – III kl. GOSSM – reprezentacja wojewódzkiego ZPN – rozgrywki o Puchar im. K. Deyny/OOM
■ B2 – najlepsi powoływani do reprezentacji Polski
■ B2 – można wprowadzić w szkoleniu okres przygotowawczy w klasie III GOSSM w II półroczu roku szkolnego (styczeń)

5. Ramowy program szkolenia

Ramowy program szkolenia dla klas I–III, z uwzględnieniem graczy z pola gry i bramkarzy, przedstawiono w tabelach 13–15. Łącznie w roku szkolnym przy 36 tygodniach pracy na poziomie szkoły gimnazjalnej w GOSSM, przy założeniu liczby godzin – kl. I – min. 12 godz. (8 godz. na szkolenia + 4 WF) przeznaczają się 288 godz. na realizację szkolenia piłkarskiego, natomiast w kl. II i III – minimum 14 godz. (10 godz. na szkolenie + 4 WF) przeznaczają się po 360 godz. na realizację szkolenia piłkarskiego.

Tab. 13. Ramowy program szkolenia piłkarskiego zawodników z pola gry (działania ofensywne)

DZIAŁANIA OFENSYWNE		
INDYWIDUALNE	GRUPOWE	ZESPOŁOWE
<p>1. Doskonalenie podstawowych sposobów uderzeń, przyjęć, dryblingu, prowadzenia piłki, gry ciałem zgodnie z zasadami:</p> <p>a) szybkości i dokładności wykonania,</p> <p>b) wykonania w zmiennych warunkach zewnętrznych,</p> <p>c) jako odpowiedzi czuciowo-ruchowe na działanie przeciwnika (1 × 1, 1 × 2).</p> <p>2. Nauczanie nowych elementów techniki (np. uderzenie piłki głową, nogą z upadkiem, wślizgiem, z rotacją).</p> <p>3. Nauczanie działań utrzymujących piłkę (osłanianie piłki, gra 1 × 1).</p> <p>4. Nauczanie i doskonalenie wychodzenia na pozycję i zdobywania pola w grze z piłką i bez niej (ścięcie, obiegnięcie, wyprzedzenie, starty, zatrzymanie, zmiany tempa i kierunku biegu, drybling, zwody).</p> <p>5. Nauczanie i doskonalenie wykonywania stałych fragmentów gry (rzut karny, rzut wolny bezpośredni).</p> <p>6. Nauczanie i doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych wg indywidualnych programów (usuwanie braków w wyszkoleniu podstawowym, doskonalenie specyficznych wyróżników zawodnika)</p>	<p>1. Nauczanie i doskonalenie rozwiązywania kombinacji grupowych przy przewadze atakujących, broniących oraz w sytuacji równowagi liczebnej:</p> <p>a) w dwójkach (2 × 1, 2 × 2, 2 × 3, 2 × 4):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ podanie bez zmiany miejsc, ▪ podanie z pierwszego, ▪ tworzenie zasłony, <p>b) w trójkach (3 × 1, 3 × 2, 3 × 3, 3 × 4):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ podanie bez zmiany miejsc, ▪ podanie ze zmianą miejsc, ▪ obiegnięcie, ▪ podanie prostopadłe, ▪ przepuszczenie podania, ▪ tworzenie zasłony, <p>c) w czwórkach (4 × 2, 4 × 3, 4 × 4):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ podanie ze zmianą i bez zmiany miejsc, ▪ obiegnięcie, podania prostopadłe, ▪ przepuszczenie, tworzenie wolnego pola, zasłon. <p>2. Nauczanie i doskonalenie rozwiązań w stałych fragmentach gry:</p> <p>a) rzut od bramki, sędziowski, rozpoczęcie gry,</p> <p>b) rzut karny, wrzut z autu, z nogi,</p> <p>c) rzut wolny pośredni i bezpośredni w strefie zagrożenia bramki.</p> <p>3. Doskonalenie podstawowych sposobów współdziałania w dwójkach, trójkach i czwórkach.</p> <p>4. Nauczanie współdziałania wg indywidualnych potrzeb (usuwanie braków w wyszkoleniu podstawowym)</p>	<p>1. Nauczanie i doskonalenie (systemy gry 1–4–3–3, 1–4–4–2, 1–4–5–1 i ich warianty):</p> <p>a) zachowań techniczno-taktycznych i taktycznych na poszczególnych pozycjach,</p> <p>b) wymiennosc pozycji w ramach jednej formacji oraz między liniami,</p> <p>c) rozszerzania i wydłużania pola gry,</p> <p>d) ataku pozycyjnego i szybkiego (całą szerokością boiska, środkiem pola, skrzydłami).</p>

Tab. 14. Ramowy program szkolenia piłkarskiego zawodników z pola gry (działania defensywne)

DZIAŁANIA DEFENSYWNE		
INDYWIDUALNE	GRUPOWE	ZESPOŁOWE
<p>1. Odbieranie piłki przeciwnikowi, gra ciałem:</p> <p>a) doskonalenie szybkości i dokładności wykonania,</p> <p>b) doskonalenie w zmiennych warunkach zewnętrznych,</p> <p>c) wybór odpowiedniego sposobu odbierania piłki.</p> <p>2. Nauczanie nowych elementów techniki:</p> <p>a) wślizg przez odebranie,</p> <p>b) wyprzedzenie i wejście w posiadanie piłki,</p> <p>c) wyprzedzenie i oswoadzające wybicie piłki,</p> <p>d) gra głową w bronieniu,</p> <p>e) działania utrzymujące piłkę.</p> <p>3. Doskonalenie ustawiania się, krycia i odbierania piłki:</p> <p>a) przejęcie podania,</p> <p>b) przeszkadzanie podaniom,</p> <p>c) przeszkadzanie w prowadzeniu piłki,</p> <p>d) wypychanie i blokowanie przeciwnika,</p> <p>e) blokowanie strzałów,</p> <p>f) wślizg nogą bliższą, dalszą,</p> <p>g) zasłanianie piłki.</p>	<p>1. Nauczanie i doskonalenie działań w sytuacjach przewagi liczebnej, równowagi oraz przewagi broniących:</p> <p>a) asekuracja i przekazywanie,</p> <p>b) podwajanie, potrajanie,</p> <p>c) gra na spalonego,</p> <p>d) zawężanie pola gry,</p> <p>e) wydłużanie (głębia) pola gry.</p> <p>2. Nauczanie likwidowania przewag liczebnych przeciwnika.</p> <p>3. Nauczanie i doskonalenie zachowań w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia bramki przy stałych fragmentach gry:</p> <p>a) sposoby krycia przy rzutach wolnych bezpośrednich, pośrednich z nogi i z autu,</p> <p>b) ustawienie i krycie przy rzutach karnych, sędziowskich, rzutach do bramki,</p> <p>c) ustawienie „muru”.</p>	<p>1. Nauczanie i doskonalenie ustawiania, krycia i odbierania piłki przeciwnikowi w zależności od systemu gry przeciwnika:</p> <p>a) przeciw atakowi szybkemu,</p> <p>b) przeciw atakowi pozycyjnemu,</p> <p>c) krycie strefą, każdy swego, mieszane.</p> <p>2. Doskonalenie wymienności na pozycjach w ramach formacji oraz między nimi.</p> <p>3. Doskonalenie obrony z <i>libero</i>, „czwórką w linii”, „trójką w linii”.</p> <p>4. Nauczanie i doskonalenie zawężania i skracania pola gry, aktywnej strefy.</p> <p>5. Nauczanie szybkiego przechodzenia z bronienia do atakowania.</p> <p>6. Nauczanie działań przeciwko tworzeniu przewag liczebnych.</p>

Tab. 15. Ramowy program szkolenia dla bramkarzy

UMIĘTNOŚCI GRY BRAMKARZA	
W BRONIENIU	W ATAKOWANIU
<ol style="list-style-type: none"> 1. Nauczanie i doskonalenie ustawienia i poruszania się w bramce w różnych sytuacjach gry. 2. Nauczanie i doskonalenie: <ol style="list-style-type: none"> a) chwytów piłki bez upadku i z upadkiem, b) piąstkowania piłki, c) wypchnięcia piłki, d) adekwatnej obrony sytuacyjnej (wybieg poza pole karne, rzut pod nogi, szpagat), e) oswobodzającego uderzenia nogą i głową. 3. Nauczanie i doskonalenie elementów techniki wg potrzeb indywidualnych. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nauczanie i doskonalenie ustawienia i poruszania się na przedpolu bramki w różnych sytuacjach gry. 2. Nauczanie i doskonalenie: <ol style="list-style-type: none"> a) podań piłki ręką, b) uderzeń piłki nogą, c) przyjęć i prowadzenia piłki, d) gry poza polem karnym. 3. Nauczanie i doskonalenie elementów techniki wg potrzeb indywidualnych.
DZIAŁANIA INDYWIDUALNE	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Nauczanie i doskonalenie: <ol style="list-style-type: none"> a) ustawiania się w bramce, b) wybiegania do piłek podawanych przez przeciwników i partnerów (gra na przedpolu), c) wyboru sposobu obrony (chwytu, piąstkowania, wypchnięcia). 2. Doskonalenie obrony rzutu karnego. 3. Doskonalenie obrony w sytuacji „sam na sam”. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie wyboru odpowiedniego sposobu i momentu podania piłki w celu rozpoczęcia akcji i ataku. 2. Wprowadzanie piłki do gry z rzutu od bramki i innych stałych fragmentów gry. 3. Nauczanie działań utrzymujących piłkę i zdobywających pole gry piłką.
WSPÓLDZIAŁANIE/DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie kierowania zawodnikami w czasie gry. 2. Nauczanie organizacji działań w stałych fragmentach gry (w strefie zagrożenia bramki i poza nią). 4. Doskonalenie działań przy rzutach wolnych bezpośrednich, pośrednich, rzutach z rogu, autu, rzutu sędziowskiego. 5. Nauczanie zachowań podczas skracania pola gry, zawężania pola gry, aktywnej strefy. 6. Taktyka asekuracji bramkarza. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie kierowania grą ofensywną. 2. Doskonalenie wyboru odpowiedniego rodzaju inicjowania akcji ataku (opóźnianie, przyspieszanie gry). 3. Nauczanie działań zdobywających pole gry i tworzących sytuacje do zdobycia bramki. 4. Nauczanie działań przy stałych fragmentach gry (rzut od bramki, rzut z autu, rzuty wolne).

5.1. Szkolenie – zajęcia teoretyczne

Zajęcia teoretyczne stanowią integralną część kształcenia młodych graczy. W tabeli 16 przedstawiono tematykę realizowaną w formie wykładów, seminariów i pogadarek z uczniami-zawodnikami GOSSM w ramach obowiązkowych zajęć teoretycznych z podziałem godzin w poszczególnych klasach. Łącznie w roku szkolnym należy przeznaczyć minimum 22 godziny na realizację zajęć teoretycznych w klasie I i minimum po 30 godzin w klasie II i III.

Tab. 16. Tematyka zajęć teoretycznych dla uczniów klas I–III GOSSM wraz z podziałem godzinowym

Lp.	Tematyka wykładów i seminariów	Klasa/liczba godzin		
		I/20	II/30	III/30
1.	Historia gry w piłkę nożną	x	x	x
2.	Ogólne pojęcia i terminologia stosowana w teorii i w praktyce w piłce nożnej		x	x
3.	Znaczenie sprawności fizycznej i jej wykorzystywanie w walce sportowej		x	x
4.	Przepisy gry i ich wykorzystywanie w grze	x	x	x
5.	Zasady <i>fair play</i> – historia, zastosowanie z sportu i w życiu	x	x	x
6.	Rola sędziego w meczu, tworzenie widowiska, zachowanie zawodników, trenera, kibiców	x	x	x
7.	Systemy gry stosowane we współczesnej piłce nożnej, zadania dla poszczególnych graczy i formacji w różnych systemach gry		x	x
8.	Organizacja działań w grze w ramach podstawowych systemów, współdziałanie formacji, wymiennosc funkcji w grze	x	x	x
9.	Ocena realizacji zadań w grze (zespół, formacja, gracz-zawodnik)	x	x	x
10.	Rola GOSSM, szkoły i klubu w rozwoju sportowym i edukacji	x	x	x
11.	Ścieżki rozwoju sportowego – rola rodziców, trenera, własny charakter i cele		x	x
12.	Zarządzanie czasem – plan dnia, realizacja postawionych zadań	x	x	x
13.	Styl życia – zagrożenia dla zdrowia i rozwoju sportowego. Radzenie sobie ze stresem w życiu, w szkole, w treningu i meczach		x	x
14.	Lider drużyny – przykłady karier piłkarskich/zawodnicy wybitni/sukcesy i porażki sportowe i życiowe		x	x
15.	Rola menedżera i trenera w realizacji ścieżki profesjonalnej piłkarza		x	x
16.	Przygotowanie do innej roli w życiu/sukces i porażka/zmiana planów życiowych		x	x
17.	Trening – wpływ na organizm. Podstawowe wiadomości o swoim organizmie	x	x	x
18.	Trening funkcjonalny i jego znaczenie w przeciwdziałaniu kontuzjom		x	x
19.	Regeneracja powysiłkowa. Higieniczny tryb życia sportowca	x	x	x
20.	Higiena żywienia. Suplementacja	x	x	x
21.	Ocena poziomu zmęczenia w trakcie wysiłku, przerw wypoczynkowych oraz po treningu i zawodach		x	x
22.	Sposoby kontroli sprawności fizycznej i jej znaczenie dla osiągania postępów		x	x
23.	Konserwacja sprzętu sportowego	x	x	x
24.	Podstawowe wiadomości o budowie i konserwacji boisk		x	x
25.	Pojęcie funkcji i roli działacza sportowego we współczesnej piłce nożnej		x	x
26.	ABC dobrego wychowania	x	x	x
27.	Wybrane aspekty z życia szkoły	x	x	x

6. Realizacja programu szkolenia piłkarskiego z uwzględnieniem zajęć wychowania fizycznego

Przedmiot *Wychowanie Fizyczne* stanowi integralną część systemu szkolenia sportowego w GOSSM. Realizacja treści programowych z WF ma na celu podwyższenie ogólnego potencjału ruchowego wychowanków, a także wzbogacenie ich wiedzy i umiejętności z zakresu innych dyscyplin sportowych (gimnastyki, lekkoatletyki, atletyki terenowej, pływania i sportów wodnych, gier sportowych, sportów zimowych i innych). Treści przedmiotu *Wychowanie Fizyczne* są spójne z podstawą programową kształcenia ogólnego i są realizowane zgodnie z odrębnym, autorskim programem WF dla uczniów GOSSM. W każdym mikrocyklu (jednym tygodniu zajęć treningowych) 4 godziny lekcyjne są przeznaczane na realizację treści programowych z WF, w tym np. 1–2 godziny na naukę/doskonalenie pływania, a 2–3 godziny na kształcenie z innych dyscyplin sportowych (w tym 1 godz. można przeznaczyć na piłkę nożną). Łącznie w roku szkolnym przeznaczają się 152 godziny na realizację *Autorskiego Programu WF dla uczniów-zawodników GOSSM*. Standardowy mikrocykl przedstawiono w tabeli 17.

Tab. 17. Standardowy mikrocykl tygodniowy dla uczniów GOSSM

Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sb/N
CZAS	45–75 min	75–90 min	60–90 min	75–90 min	45–60 min	70–80 min
Trening do południa	Trening regeneracyjno-odbudowujący Grający mecz 75–100% czasu gry zajęcia – lekcja WF (pływanie, gry sportowe, la, gimnastyka, inne dyscypliny) wg programu autorskiego – także jako odnowa biologiczna	Trening techniczno-taktyczny: doskonalenie działań indywidualnych, grupowych i zespołowych, kształtowanie zdolności motorycznych Trening dla bramkarzy (do 45 min)	Trening – gry: doskonalenie działań, indywidualnych grupowych i zespołowych ----- Zajęcia teoretyczne (45 min)	Trening techniczno-taktyczny: doskonalenie działań, kształtowanie dyspozycji siłowo-szybkościowych Trening dla bramkarzy (do 45 min)	Trening *1 taktyczny: doskonalenie działań w stałych i dynamicznych fragmentach gry	Mecze mistrzowskie
		Trening indywidualny grupowy/ formacje: nauczanie i doskonalenie działań oraz kształtowanie dyspozycji motorycznych wg programów indywidualnych (55–70 min)	Trening indywidualny, grupowy/ formacje: nauczanie i doskonalenie działań oraz kształtowanie dyspozycji motorycznych według programów indywidualnych (55–70 min)			
Trening po południu	Pozostali dodatkowo trening wyrównawczy (kształtowanie dyspozycji motorycznych – zabawy biegowe, trening funkcjonalny), doskonalenie techniki (60–80 min)	*1 Alternatywnie trening lub lekcja WF (ułożenie i realizowanie planu zajęć wg potrzeb zawodników miejscowych i wyjeżdżających do klubów w województwie, wskazane zastosowanie odnowy biologicznej w kolejnym dniu po zajęciach, szczególnie zalecane w szkołach, które posiadają własny basen)				

W poniedziałki – po analizie przez trenera koordynatora i trenerów GOSSM występów/udziału uczniów-zawodników w meczach kontrolnych lub mistrzowskich w klubach (na podstawie danych z Extranetu, rozmów z zawodnikami, trenerami klubowymi) podejmowane są decyzje co do treści zajęć (w tym dniu, a także następnych dniach) dla poszczególnych zawodników. Zaleca się wykorzystanie wszelkich możliwości na przeprowadzenie odnowy biologicznej. Zawodnicy (może to także dotyczyć bramkarzy), którzy nie uczestniczyli w grze w klubie w weekend, realizują wyrównawcze zajęcia treningowe (60–80 min).

We wtorki przedpołudniowe zajęcia treningowe (2 godz. lekcyjne) obejmują nauczanie i doskonalenie działań indywidualnych, grupowych i zespołowych oraz kształtowanie zdolności motorycznych, ze szczególnym uwzględnieniem koordynacyjnych zdolności motorycznych i wytrzymałości szybkościowej. Wyodrębnia się przy tym oddzielną sekwencję treningową dla bramkarzy trwającą do 45 min, w której akcenty treningowe skupiają się na kształtowaniu koordynacyjnych zdolności motorycznych, szybkości rozwijania siły (mocy), wytrzymałości siłowej i doskonaleniu indywidualnych działań ofensywnych i defensywnych specyficznych dla pozycji, po czym bramkarze włączeni są do treningu całej grupy.

Środowe treningi (łącznie 2 godz. lekcyjne) służą doskonaleniu współdziałania i działań zespołowych. Zajęcia skierowane są na doskonalenie procesów poznawczo-decyzyjnych, umiejętności gry oraz dyspozycji psychicznych w grach o różnym stopniu złożoności (od małych gier, poprzez gry pomocnicze, do gry właściwej). Zajęcia te są ściśle powiązane z nauczaniem teoretycznym (1 godz. lekcyjna), którego głównym celem jest intelektualizacja [zob. 7], tj. wyposażenie uczniów w wiedzę o czynnościach ruchowych, działaniach w grze oraz o przepisach gry i ich wykorzystywaniu do realizacji celów gry (np. wykorzystanie programu komputerowego *Football*, stosowanie testów wiedzy o działaniach ruchowych, stosowanie testów wiedzy o przepisach gry w piłkę nożną). Organizuje się także dla uczniów-zawodników ośrodka mecze towarzyskie, kontrolne.

W czwartki szkolenie jest skoncentrowane na doskonaleniu działań indywidualnych i grupowych, głównie w formie dynamicznych fragmentów gry oraz kształtowaniu dyspozycji szybkościowo-siłowych (2 godz. lekcyjne). Podobnie jak we wtorkowych zajęciach przedpołudniowych wyodrębnia się oddzielną sekwencję treningową dla bramkarzy trwającą od 30 do 45 min, w której akcenty treningowe koncentrują się na kształtowaniu wybranych komponentów koordynacji ruchowej, szybkości reagowania oraz doskonalenia działań indywidualnych i współdziałania specyficznych dla pozycji.

W piątki zajęcia mogą być przeprowadzone alternatywnie jako lekcja WF lub ukierunkowane są na doskonalenie działań zespołowych (łącznie do 2 godz. lekcyjne), głównie w formie stałych i dynamicznych fragmentów gry (zachowania grupowe i zespołowe w bronieniu i atakowaniu). Zajęcia szkoleniowe z piłki nożnej powinny dotyczyć uczniów-zawodników, którzy nie będą mogli uczestniczyć w zajęciach szkoleniowych klubu macierzystego. W soboty i niedziele zajęcia odbywają się w klubach macierzystych zawodników. Trenerzy z ośrodka prowadzą obserwację i analizę udziału uczniów-zawodników w zawodach klubowych, reprezentacjach wojewódzkich ZPN i PZPN.

Popołudniowe wtorkowe i czwartkowe treningi służą (łącznie do 2 godz. lekcyjnych, tj. w wymiarze 55–70 min zajęć praktycznych) przede wszystkim nauczaniu i doskonaleniu działań indywidualnych i grupowych zgodnie z potrzebami zawodników wg programów indywidualnych (także indywidualnych umiejętności technicznych – specyficznych wyróżników zawodnika) oraz kształtowaniu dyspozycji

motorycznych (dyspozycje specyficzne – głównie okres startowy, wszechstronny potencjał ruchowy – szczególnie okres przygotowawczy i przejściowy). Uwzględnia się przy tym także indywidualizację kształtowania zdolności motorycznych zgodnie z indywidualnymi programami opracowanymi dla każdego ucznia. Programy indywidualne są opracowywane dla każdego ucznia na okres jednego semestru na podstawie sporządzanych charakterystyk indywidualnych gracza (tab. 20–21). Nauczanie i doskonalenie umiejętności gry odbywa się zgodnie z etapami intelektualizacji procesu nauczania techniki zaproponowanymi przez Dudę [3].

Z uwagi na odmienne uwarunkowania dotyczące bazy szkoleniowej i organizacji kształcenia ogólnego przedstawiony tygodniowy modelowy rozkład zajęć może być modyfikowany w ramach poszczególnych GOSSM. Dopuszczalna modyfikacja dotyczy zamiany poniedziałkowych i piątkowych zajęć praktycznych, o czym wspomniano wcześniej.

W skutecznym rozwiązywaniu zadań boiskowych ważne jest nie tylko przygotowanie motoryczne i techniczne zawodnika, ale przede wszystkim jego umiejętności kreatywnego działania w zmiennych warunkach gry oparte na wiedzy i zdobytym doświadczeniu. Zatem istotą szkolenia piłkarskiego powinno być nauczanie umiejętności gry – działania/współdziałania w warunkach gry, a nie oderwanych od niej umiejętności technicznych. Nauczanie działań indywidualnych i podstawowych sposobów współdziałania powinno następować sukcesywnie i systematycznie z uwzględnieniem stopnia opanowywania poszczególnych umiejętności technicznych. Proporcje między nauczaniem-doskonaleniem „oderwanych od gry” elementów techniki a skutecznością ich stosowania w grze (działania/współdziałanie) muszą uwzględniać etapy kształcenia zawodnika.

W każdym roku szkolnym realizuje się 36 mikrocykli (36 pełnych tygodni zajęć), przy czym nie uwzględnia się okresu ferii zimowych i świątecznych.

W tabeli 18 pokazano przykładowy mikrocykl okresu jesiennego i wiosennego dla klasy I.

Tab. 18. Przykładowy mikrocykl dla klasy I GOSSM

Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota-Niedziela
Trening	WF (90 min) wg programu autorskiego * ^x	Trening techniczno-taktyczny (90 min) Zawodnicy z pola gry <ul style="list-style-type: none"> rozgrzewka z piłką (20 min) kształtowanie KZM, szybkości (15 min) nauczenie uderzeń piłki z rotacją, odbierania piłki (20 min) gra zadaniowa: utrzymanie piłki, zdobywanie pola gry piłką (30 min) cz. końcowa ćw. uspokajające, czucie piłki (5 min) Bramkarze <ul style="list-style-type: none"> kształtowanie KZM, szybkości rozwijania siły (20 min) doskonalenie chwytów i wypchnięć piłki, obrony sytuacyjnej (25 min) 	Gra (70–90 min) <ul style="list-style-type: none"> rozgrzewka (20 min) gry (małe, uproszczone, szkolna), współdziałanie w ramach/formacji/między formacjami (do 50–70 min) część końcowa – omówienie Teoria (45 min) współdziałanie formacji w systemie 1–4–3–3	Trening techniczno-taktyczny (80 min) Zawodnicy z pola gry <ul style="list-style-type: none"> rozgrzewka indywidualna z piłką (20 min) nauczenie działań/przeciwdziałań tworzących sytuację, zdobywających bramkę – przyjęcia, podania, asekuracja, przekazywanie, „pomoc-powrót” (25 min) gra zadaniowa: zmiana środka ciężkości gry (30 min) część końcowa – ćw. korektywne, gibkości z piłką (5 min) Bramkarze <ul style="list-style-type: none"> kształtowanie KZM, zdolności szybkościowo-siłowych (25 min) doskonalenie chwytów, przyjęć i podań piłki nogą, gra na przedpolu (20 min) 	Trening taktyczny (75 min) ^{*1} <ul style="list-style-type: none"> rozgrzewka w trójkach z piłkami (20 min) doskonalenie działań/przeciwdziałań w dynamicznych fragmentach gry 2 x 1, 2 x 2 (20–25 min) nauczenie działań/przeciwdziałań w stałych fragmentach gry, rzut rożny i rzut karny (20 min) część końcowa – ćw. czucia piłki – żonglerka (5 min) 	Mecze w klubach
Po południu	Trening wyrównawczy (od 60 do 80 min) * ^x	Program indywidualny (55–70 min) doskonalenie działań indywidualnych		Program indywidualny (55–70 min) doskonalenie działań indywidualnych		
*^xW realizacji jako jedno zajęcia lub z podziałem na grupę zawodników biorących udział w meczach klubowych w weekend i zawodników, którzy z różnych względów nie uczestniczyli w meczach klubowych, zawodnicy po kontuzji itp.						
*¹ Alternatywnie trening lub lekcja WF/urożenie i realizowanie planu zajęć wg potrzeb zawodników miejscowych i wyjeżdżających do klubów w województwie						
* Godzina lekcyjna 45 min./uwaga: w klasie I – stopniowe wdrażanie i stosowanie zajęć z programu indywidualnego/także objętość i intensywność wszystkich zajęć umiejętności i z rozważną dostosowywać do możliwości zawodników, którzy w klubach realizowali w tygodniu mniejszą liczbę zajęć						

7. Efekty szkolenia piłkarskiego w GOSSM

Efektownością realizacji programu kształcenia sportowego powinny być odpowiednie kompetencje uczniów (wiedza i umiejętności), które pozwolą im na dalszy właściwy rozwój karier sportowych w kolejnym etapie szkolenia. W tabeli 19 wskazano poziom umiejętności zawodników z pola i bramkarza po zakończeniu szkolenia w poszczególnych klasach GOSSM.

Tab. 19. Oczekiwane efekty szkolenia dla uczniów-zawodników Ośrodka po każdym rocznym cyklu szkolenia

KLASA I GIMNAZJUM/zawodnik z pola gry/trampkarz młodszy – C2

Po pierwszym roku szkolenia (po makrocyklu) w GOSSM zawodnik powinien opanować wszystkie podstawowe umiejętności techniczne (wyizolowane elementy techniki gry) – podstawowe uderzenia piłki nogą i głową, prowadzenie piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, podstawowe zwody w prowadzeniu i uderzeniu piłki, grę ciałem, dryblowanie, podstawowe sposoby krycia i ustawiania się wobec rywala oraz odebrania piłki przeciwnikowi. Umiejętności te powinien umieć zastosować w sytuacjach gry 1 × 1. Powinien poprawnie wykonywać uderzenie piłki głową w wysokości (czołem i boczną częścią czoła, uderzenia piłki nogą słabszą, uderzenia z rotacją, utrzymanie i odebranie piłki wślizgiem).

Po ukończeniu pierwszej klasy GOSSM zawodnik powinien osiągnąć następujące umiejętności współdziałania: pozycjonowanie gry bez agresywnej obrony rywala (podania i przyjęcia piłki, rozegranie z przyjęciem i bez przyjęcia), grę bez piłki (ruch do/od piłki, wychodzenie na pozycję), rozegranie sytuacji 2 × 1, 3 × 1, 2 × 2, przeciwdziałanie rozegraniu sytuacji 2 × 1, 3 × 1, 2 × 2 (podwajanie, asekuracja i przekazywanie, pomoc – powrót). Powinien także umieć współpracować z partnerami podczas rozgrywania podstawowych stałych fragmentów gry (rzuty wolne, rzut z rogu, rzut sędziowski, wrzut z autu w strefie zagrożenia bramki) zarówno w ofensywie, jak i w defensywie. Powinien osiągnąć teoretyczną wiedzę o zachowaniach w ww. sytuacjach gry, posiadając następującą wiedzę: umiejętność wykorzystywania podstawowych przepisów gry do realizacji tych celów, zadaniach graczy na poszczególnych pozycjach w ramach podstawowych systemów gry 1–4–3–3, 1–4–4–2, 1–4–5–1, podstawowych sposobach kontroli obciążenia organizmu wysiłkiem, sposobach restytucji powysiłkowej i higienie wypoczynku.

KLASA I GIMNAZJUM/bramkarz/trampkarz młodszy – C2

Bramkarz po ukończeniu I klasy GOSSM powinien opanować i stosować w warunkach gry następujące umiejętności: ustawiania się i poruszania się w bramce i na jej przedpolu, chwytania piłki bez upadku i z upadkiem, wypchnięcia i piąstkowania piłki, obrony w sytuacji „sam na sam”. Powinien umieć podawać piłkę ręką (podstawowe sposoby – zamach dolny, górny, zza barku i zza głowy) i nogą (podstawowe rodzaje uderzeń, „wykop” z ręki) na średnie odległości. Ponadto powinien poprawnie wykonywać, w warunkach niezwiązanych z grą, uderzenie piłki nogą (półwolej z piłki upuszczonej z ręki, „płaski” wolej) i wyrzuty ręką (zamach boczny) na dalekie odległości.

KLASA II GIMNAZJUM/zawodnik z pola gry/trampkarz młodszy – C1

Po drugim roku szkolenia piłkarskiego w GOSSM zawodnik powinien stosować w warunkach gry wszystkie podstawowe ofensywne działania indywidualne (uderzanie piłki wszystkimi sposobami, zwodzenie i dryblowanie, grę ciałem, wślizg utrzymujący piłkę, odbicie piki od rywala) i defensywne (wyprzedzenie, gra ciałem, wślizg każdym sposobem, wybijanie i wygarnięcie piłki, wypychanie i zastawianie przeciwnika, luźne i ścisłe krycie każdy swego).

Po ukończeniu drugiej klasy GOSSM zawodnik we współdziałaniu z zawodnikami na polu gry powinien osiągnąć następujące umiejętności: pozycjonowanie gry z agresywną obroną rywala (podania i przyjęcia piłki, rozegranie bez przyjęcia), grę bez piłki (tworzenie wolnych pól, zasłony, przepuszczanie piłki, zmiany w pasach działania), rozegranie sytuacji 3 × 2, 2 × 2, 1 × 2, przeciwdziałanie rozegraniu sytuacji 3 × 2, 2 × 2, 1 × 2 (podwajanie, asekuracja i przekazywanie, pomoc – powrót). Powinien także umieć współpracować z partnerami podczas rozgrywania stałych fragmentów gry (rzuty wolne, rzut z rogu, wrzut z autu wykonywane spoza strefy zagrożenia bramki, rzut od bramki, rzut karny, rozpoczęcie gry) zarówno w ofensywie, jak i w defensywie. Powinien osiągnąć teoretyczną wiedzę o działaniach w ww. sytuacjach gry, posiadając wiedzę o wykorzystywaniu przepisów gry do realizacji tych celów, o zadaniach graczy na poszczególnych pozycjach w ramach wariantów systemów gry 1–4–3–3, 1–4–4–2, 1–4–5–1, o sposobach kontroli obciążenia organizmu wysiłkiem, wpływie określonego rodzaju wysiłku na poprawę zdolności motorycznych, sposobach samokontroli wielkości i rodzaju obciążenia wysiłkiem

KLASA II GIMNAZJUM/bramkarz/trampkarz – C1

Bramkarz po drugim roku szkolenia w GOSSM powinien umieć wykorzystywać w warunkach gry wszystkie podstawowe działania indywidualne (ustawiania się i poruszania się w bramce i na jej przedpolu, dokonywania wyboru odpowiedniego sposobu obrony w zależności od sytuacji gry – chwyt piłki bez upadku i z upadkiem, wypchnięcie, piąstkowanie piłki, obrona w sytuacji „sam na sam”). Powinien umieć podawać piłki ręką podstawowymi sposobami na różne odległości, a we współdziałaniu opanować umiejętności pozycjonowania gry (utrzymanie piłki w obrębie pola karnego oraz zachowań przy wykonywaniu podstawowych stałych fragmentach gry – organizacja i kierowanie grą partnerów).

KLASA III GIMNAZJUM/zawodnik z pola gry/junior młodszy – B2

Po trzecim roku kształcenia w GOSSM zawodnik powinien stosować w warunkach gry wszystkie podstawowe ofensywne i defensywne działania indywidualne. Ponadto umieć utrzymywać się przy piłce pod presją rywali (gra ciałem, osłanianie piłki, odbijanie piłki od rywala), a bez piłki wypychać/blokować przeciwnika i tworzyć zasłony oraz uwalniać się od rywala (ścięcie, obiegnięcie, wejście z innej pozycji).

Po ukończeniu trzeciej klasy GOSSM zawodnik z pola gry we współdziałaniu powinien posiadać następujące umiejętności: pozycjonowanie gry w sytuacji pressingu (podania i przyjęcia piłki w ruch i ze zwodem, „szybkie rozegranie” piłki bez przyjęcia), grę bez piłki (wyjście na pozycję w „zagęszczonym” i „niezagęszczonym” polu – przepychanie, zastawianie, ścięcie, blokowanie), rozegranie sytuacji 3 × 3, 2 × 3, 2 × 4 (tworzenie wolnych pól, zasłony, zmiany w pasach działania), przeciwdziałanie rozegraniu sytuacji 3 × 3, 2 × 3, 2 × 4, 3 × 4 (podwajanie, potrajanie, asekuracja i przekazywanie, pomoc – powrót, aktywna strefa, skracanie i zawężanie pola gry, gra na spalony). Powinien także umieć współdziałać w ramach szybkiego przechodzenia z atakowania do bronienia w każdym współczesnym systemie gry, współpracować z partnerami podczas rozgrywania wszystkich stałych fragmentów gry zarówno w ofensywie, jak i w defensywie. Absolwent GOSSM powinien posiadać także teoretyczną wiedzę o wykorzystywaniu przepisów do realizacji celów gry, o zadaniach graczy w sytuacji zmiany wariantu organizacji działań w ramach systemów gry 1–4–3–3, 1–4–4–2, 1–4–5–1. Powinien umieć samodzielnie opracować plan treningu kształtowania zdolności motorycznych, dokonywać samokontroli obciążenia wysiłkiem oraz stosować właściwy sposób odżywiania i higieny wypoczynku.

8. Kontrola efektywności szkolenia

Osiągnięcie sukcesu w grze w piłkę nożną jest możliwe wówczas, gdy przygotowanie do niej odbywa się we właściwych, odpowiednich warunkach. Optymalne warunki treningowe stwarza się poprzez realizację wymagań stawianych procesom sterowanym. Kontrola procesu treningowego w ośrodkach jest oparta na schemacie postępowania opisanym przez Sozańskiego i Zaporozanowa [4].

Informacje płynące od zawodnika do trenera umożliwiają charakteryzowanie samopoczucia gracza, jego stosunku do programu treningowego oraz etapu przygotowania do gry. Informacje o zależnościach między realizowanymi treściami programu treningowego a reakcją na obciążenie pozwalają na niezwłoczną korektę programu lekcji treningowych. Sterowanie operacyjne stanowi podstawę efektywności szkolenia. Kontroli operacyjnej podlegają liczba i czas trwania poszczególnych ćwiczeń, intensywność pracy oraz interwały wypoczynkowe między ćwiczeniami.

Do oceny tych parametrów stosuje się palpacyjną metodę pomiaru częstości skurczów serca i/lub sport testery. Z kolei w sterowaniu bieżącym najistotniejsze znaczenie ma indywidualny dobór środków kontroli [5–6]. Zmiany stanu funkcjonalnego organizmu poszczególnych graczy zależą bowiem nie tylko od charakteru obciążeń treningowych, lecz także od innych czynników (osobliwości rozwoju fizycznego, biorytm, warunki życia codziennego itp.). W praktyce treningowej GOSSM stosuje się ocenę częstości skurczów serca (sport tester) w kontekście zakładanego obciążenia treningowego (wybrani gracze), określenie zmian proggu przemian anaerobowych graczy poddanych indywidualizacji kształtowania zdolności motorycznych oraz skalę stopnia zmęczenia wg Sałdatowa, tj. ocenę poziomu obciążenia wysiłkiem na podstawie zewnętrznych objawów zmęczenia (wszyscy zawodnicy).

Sterowanie etapowe (kontrola efektów kształcenia sportowego) jest skierowane na efektywność procesu treningowego w makrocyklu. Kontrolę etapową poziomu sprawności fizycznej przeprowadza się 3 razy w rocznym cyklu treningowym, po przerwie wakacyjnej (początek września), na końcu pierwszego semestru (styczeń) oraz na krótko przed rozpoczęciem rozgrywek (marzec). Celem jej jest śledzenie rozwoju fizycznego i wytrenowania graczy, porównanie zmian zakładanych z faktycznymi, opracowanie indywidualnych programów kształtowania zdolności motorycznych.

Kontroli sprawności fizycznej ogólnej dokonuje się za pomocą międzynarodowego testu sprawności fizycznej MTSF (*ICSPFT*) Larsona [7]. Badania należy dokonywać ściśle według terminów wskazanych w programie szkoleniowym (patrz załącznik do opracowania). Dopuszcza się dwutygodniową cezurę na wykonanie badań. Dzięki temu jest możliwe obiektywne porównywanie wyników osiąganych przez zawodników we wszystkich ośrodkach, rzetelne opracowywanie wykazu graczy spełniających wymagania na III klasę sportową, a także przygotowywanie indywidualnych planów kształtowania zdolności motorycznych.

Test składa się z 8 zadań testowych: biegu na dystansie 50 m (szybkość lokomocyjna), skoku w dal z miejsca (moc – szybkość rozwijania siły), biegu na dystansie 1000 m (wytrzymałość szybkościowa), biegu z zawracaniem na dystansie 4 × 10 m (zwinność), uciskania dynamometru (siła mięśni dłoni), zwisu na drążku (siła statyczna), uginania RR w zwisie na drążku (siła mięśniowa), skłonów TT z leżenia do siadu (siła mięśni brzucha), skłonu TT (gibkość). Wyniki uzyskane w poszczególnych próbach przelicza się na punkty i sumuje. Uzyskanie 482 pkt jest jednym z warunków do nadania III klasy sportowej. Szczegółowa instrukcja przeprowadzania zadań testowych wraz z tabelami punktowymi jest dostępna na stronie internetowej: <http://testy-sprawnosci-fizycznej.blogspot.com/2012/03/miedzynarodowy-test-sprawnosci.html>.

Kontrola etapowa poziomu sprawności fizycznej ukierunkowanej, specjalnej i umiejętności gry obejmuje ocenę poziomu opanowania umiejętności technicznych i sprawności w działaniach indywidualnych, grupowych i zespołowych [8]. Zaleca się przeprowadzać ją 2 razy w roku szkolnym, na początku każdego semestru. Jej celem jest kontrola efektów kształcenia sportowego i opracowanie indywidualnych programów nauczania/doskonalenia działań indywidualnych i współdziałania.

Do oceny poziomu opanowania umiejętności technicznych (elementów techniki wyizolowanych od warunków gry) stosuje się następujące zadania testowe, w klasach I i II:

- 1) uderzenie piłki nogą do celu,
- 2) prowadzenie piłki nogą „po kopercie” – zawodnicy z pola gry,
- 3) obrona piłek z upadkiem – bramkarze,
- 4) test gra 1 × 1,
- 5) test gra 4 × 4 z bramkarzami,

w klasie III:

- 1) gra 4 × 4 z bramkarzami,
- 2) gra klasyfikowana.

Działania indywidualne wykonywane w sytuacji gry 1 × 1:

- a) **pozycjonowanie gry (utrzymanie się przy piłce i zdobywanie przestrzeni)** – działanie gracza z piłką przeciwko rywalowi znajdującemu się w tzw. zasięgu gry (pole wokół gracza z piłką o promieniu 2 m), w wyniku którego zawodnik przemieszcza się z piłką lub utrzymuje się przy piłce – prowadzenie piłki, drybling, gra ciałem, zwody,
- b) **stwarzanie sytuacji do zdobycia bramki** – działanie gracza z piłką przeciwko rywalowi znajdującemu się w zasięgu gry, w wyniku którego zawodnik uzyskuje możliwość wykonania strzału – drybling, gra 1 × 1,
- c) **zdobywanie bramki** – działanie gracza z piłką podjęte przeciwko rywalowi znajdującemu się w zasięgu gry, którego celem jest wykonanie strzału lub uzyskanie chwilowej swobody do jego wykonania – strzały nogą, głową, sytuacyjnie,
- d) **odbieranie piłki** – działanie gracza bez piłki znajdującego się w zasięgu gry rywala z piłką, w wyniku którego zawodnik zdobywa piłkę – wyprzedzenie-przejęcie piłki, wygarnięcie piłki, wymuszenie błędu przeciwnika,
- e) **przerywanie działań** – działanie gracza bez piłki znajdującego się w zasięgu gry rywala z piłką, w wyniku którego gracz wybija – wyprzedzenie-wybicie piłki, zablokowanie podania/strzału, wymuszenie błędu przeciwnika (piłka nadal w posiadaniu rywala),
- f) **utrudnianie zdobywania pola gry** – działanie gracza bez piłki znajdującego się w zasięgu gry rywala z piłką, w wyniku którego posiadający piłkę jest zmuszany do jej utrzymywania w miejscu lub do przemieszczania się z nią w kierunku równoległym do linii bramkowej bądź w stronę własnej bramki lub przekazania piłki partnerowi – krycie i ustawianie się wobec przeciwnika, blokowanie, wypychanie.

Działania wykonywane w warunkach współdziałania:

- a) **pozycjonowanie gry** (utrzymanie piłki i zdobywanie przestrzeni) – podanie piłki między graczami ataku w celu jej posiadania w sytuacji przeciwdziałania ze strony rywala/rywali – podania zdobywające przestrzeń, rozegranie piłki bez przyjęcia, wychodzenie na pozycję, wsparcie gracza z piłką, tworzenie wolnego pola, zmiany w pasach działania.
- b) **stwarzanie sytuacji do zdobycia bramki** – podanie piłki między graczami ataku w sytuacji przeciwdziałania ze strony przeciwnika, w wyniku którego zawodnik uzyskuje możliwość wykonania strzału lub podania piłki umożliwiającego partnerowi uderzenie do bramki – podania-asysty (prostopadłe, dośrodkowania), rozegranie piłki bez przyjęcia, wychodzenie na pozycję, wsparcie gracza z piłką, tworzenie wolnego pola, zastony.
- c) **przeciwdziałanie pozycjonowaniu gry** (utrzymaniu piłki i zdobyciu przestrzeni) – działanie graczy bez piłki, w wyniku którego zawodnicy uniemożliwiają przeciwnikowi skuteczne utrzymanie piłki lub zdobycie pola gry – podwojenie, potrojenie, gra na spalony, skracanie i zawężanie pola, krycie graczy, asekuracja i przekazywanie.
- d) **przeciwdziałanie tworzeniu sytuacji do zdobycia bramki** – działanie graczy bez piłki, w wyniku którego zawodnicy uniemożliwiają skuteczne podanie do zawodnika znajdującego się w sytuacji umożliwia-

jącej zdobycie bramki – podwojenie, potrojenie, gra na spalony, krycie gracza z piłką i bez piłki, asekuracja i przekazywanie.

- e) **przeciwdziałanie zdobyciu bramki** – działanie graczy bez piłki znajdujących się w zasięgu gry rywala z piłką, w wyniku którego zawodnicy uniemożliwiają skuteczne zdobycie bramki – podwojenie jednoczesne, podwojenie następcze, blokowanie, spychanie rywala (odebranie piłki, przerwanie działania).
- f) **współdziałanie podczas wykonywania stałych fragmentów gry** – ustawianie się, krycie graczy, „aktywna strefa” (zorganizowane przemieszczanie się w kierunku gracza z piłką).

W procesie kontroli etapowej poziomu umiejętności gry, w ramach standardowego cyklu szkoleniowego (mikrocykl kontrolny), dokonuje się także oceny skuteczności nauczania oraz doskonalenia działań indywidualnych i współdziałania w testach, jeden przeciwko jednemu i czterech przeciwko czterem [9].

Test gra 4 × 4

Na wyznaczonym polu gry (o wymiarach 30 × 40 m z bramkami 5 × 2 m) zawodnicy współzawodniczą w losowo dobranych zespołach 5-osobowych (4 graczy w polu i bramkarz); każdy zawodnik uczestniczy (w różnych składach personalnych) w co najmniej dwóch 12–15-minutowych grach o łącznym czasie trwania 24–30 min (rysunek 10).

Za skuteczność w wykonywaniu poszczególnych działań indywidualnych i grupowych zawodnik otrzymuje notę w skali od 0 do 5 punktów (5 – zawsze skuteczny, 4 – zazwyczaj skuteczny, 3 – czasami skuteczny, 2 – rzadko skuteczny, 1 – prawie zawsze nieskuteczny, 0 – zawsze nieskuteczny). Oceny poziomu opanowania poszczególnych działań indywidualnych i współdziałania dokonuje na specjalnym arkuszu obserwacyjnym niezależnie od siebie co najmniej 3 trenerów (tabela 21). Średnia arytmetyczna ocen trenerów stanowi ocenę końcową poziomu opanowania danej umiejętności gry.

Tab. 21. Arkusz oceny poziomu opanowania działań indywidualnych i współdziałania dla uczniów GOSSM

Zawodnik	Element oceny	Działania indywidualne						Współdziałanie*						Łączna liczba punktów		
		Ofensywa			Defensywa			Ofensywa			Defensywa					
		Prowadzenie, drybling, zwody, gra 1 x 1	Utrzymanie piłki (gra ciałem, osłanianie piłki)	Stwarzanie sytuacji do zdobycia bramek, zdobywanie bramek	Odbieranie piłki (1 x 1)	Przerywanie działań (wyprzedzanie, wypychanie, walka o piłkę)	Utrudnianie zdobywania pola (wypychanie, zastawianie, blokowanie)	Pozycjonowanie gry (przyjęcia i podania piłki)	Rozebranie bez przyjęcia	Gra bez piłki (ruch do/od piłki, wychodzenie na wolne pole)	Stwarzanie sytuacji (rozebranie 2 x 1, 3 x 1, 2 x 2, 3 x 2, 3 x 3, 1 x 2, 2 x 3, 2 x 4, 3 x 4)	Podwajanie	Krycie graczy bez piłki		Tworzenie przewag (asekuracja, przekazywanie)	Likwidowanie przewag (pomoc – powrót)
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
..n																

* Działania/przeciwdziałania – tworzenie sytuacji do zdobycia bramki oceniać przede wszystkim:

klasa I – umiejętność rozebrania sytuacji 2 x 1, 3 x 1, 2 x 2, klasa II – sytuacje 3 x 2, 2 x 2, 1 x 2, klasa III – 2 x 2, 3 x 3, 2 x 3

9. Dokumentacja szkoleniowa

Podstawą formalnej oceny I trenerów – prowadzących daną klasę GOSSM jest Dziennik Pracy Trenera-Nauczyciela GOSSM [10]. W części wstępnej zawiera on: dane osobowe trenera i zawodników, ewidencję wydanego sprzętu sportowego, listy obecności na zajęciach i udziału w grach kwalifikowanych, roczny plan organizacji szkolenia, ramowy tygodniowy plan treningów, charakterystyki indywidualne zawodników (podstawa do opracowania indywidualnych programów kształtowania i doskonalenia zdolności i umiejętności), indywidualne programy treningowe dla każdego zawodnika (na okres jednego semestru), konspekty treningowe realizowanych zajęć, wyniki kontroli poziomu sprawności fizycznej w międzynarodowym teście sprawności fizycznej. Możliwe jest wprowadzenie dziennika elektronicznego. Trener współpracujący (II trener) powinien prowadzić dziennik z uproszczonym zapisem zajęć – tematów, które realizowano w ciągu tygodnia, oraz szczegółową dokumentacją konspektów treningów, które samodzielnie prowadził.

10. Dobór i selekcja zawodników-kandydatów do GOSSM

Oferta szkoleniowa GOSSM, poprzez wojewódzkie ZPN i szkołę, jest adresowana do młodzieży uzdolnionej do gry w piłkę nożną. Podstawą selekcji kandydatów do GOSSM jest kompleksowe wykorzystanie wizualnej oceny predyspozycji do specyficznych wymagań gry w piłkę nożną i obiektywnego testowania.

Wybór kandydatów do testów rekrutacyjnych GOSSM może odbywać się dwutorowo:

1. nabór otwarty dla osób spełniających poniższe warunki:
 - a) posiadanie licencji zawodniczej (rejestr wg systemie Extranet),
 - b) posiadanie minimum 2–3-letniego stażu jako aktywny zawodnik w klubie piłkarskim (wskazany staż 4-letni);
2. selekcja poprzez rekomendację trenerów zatrudnionych w GOSSM, trenerów reprezentacji wojewódzkich ZPN i trenerów klubowych, realizowana w dwóch etapach.

Pierwszy preselekcyjny etap to rozgrywki masowe z cyklu „Z podwórka na stadion o Puchar Tymbarku”, szkolenie w AMO, rozgrywki klubowe na boiskach typu Orlik, rozgrywki klubowe w kategorii młodzik, gdzie można w kolejnych latach oceniać umiejętności piłkarskie dzieci, ewentualnych kandydatów do GOSSM. Następnie w trakcie konsultacji do reprezentacji wojewódzkich ZPN, występów w meczach mistrzowskich reprezentacji można dokonać oceny umiejętności piłkarskich, rozpoznać zainteresowania edukacją w GOSSM wśród potencjalnych kandydatów. Bardziej dokładne, szczegółowe działania w zakresie tworzenia bazy zawodników, kandydatów do GOSSM rozpoczynają się z początkiem rundy jesiennej sezonu/roku szkolnego poprzedzającego rekrutację.

W okresie „pokonsultacyjnym”, tj. w rundzie wiosennej sezonu poprzedzającego rekrutację, trenerzy zatrudnieni w GOSSM i reprezentacjach wojewódzkich ZPN analizują grę kandydatów w meczach mistrzowskich klubowych i reprezentacji, diagnozują ich środowisko, a nawet obserwują zajęcia w klubach. Na tej podstawie wyznacza się grupę kandydatów, uczniów-zawodników z klubów sportowych województwa, którzy przystępują do egzaminu wstępnego. Po selekcji do GOSSM powinni trafić zawodnicy o większym potencjale uzdolnień.

Właściwa rekrutacja do klasy sportowej w danej szkole gimnazjalnej, w której funkcjonuje GOSSM w piłce nożnej, przeprowadzana jest w okresie maj – czerwiec. Rekrutacja przeważnie jednodniowa (dopuszcza się rekrutację trwającą 2 dni) obejmuje:

1. Weryfikację dokumentacji formalnej niezbędnej przy aplikowaniu do GOSSM (podanie rodziców o przyjęcie dziecka do szkoły, życiorys kandydata, świadectwo ukończenia szkoły podstawowej, rejestr Extranet, orzeczenie lekarskie o zdolności do uprawiania sportu, aktualna karta zdrowia zawodnika wystawiona przez specjalistyczną przychodnię sportowo-lekarską).
2. Kontrolę i ocenę wybranych komponentów sprawności fizycznej ogólnej i ukierunkowanej za pomocą następujących zadań testowych [8, 11–13]:
 - szybkość – bieg na dystansie 30 m ze startu wysokiego (z częściowym pomiarem szybkości lokomocyjnej na dystansie 5, 10 i 15 metrów wówczas, gdy istnieje możliwość pomiaru za pomocą zestawu fotokomórek),
 - skoczność/szybkość rozwijania siły – wyskok dosiężny z miejsca (z zestawu zadań testowych INKF),
 - prowadzenie piłki slalomem „po kopercie” – tylko zawodnicy z pola gry (całkowity dystans ponad 60 m),
 - chwytaki piłek z upadkiem – tylko bramkarze,
 - uderzenie piłki nogą do celu.
3. Kontrolę i ocenę poziomu umiejętności gry (sprawności w działaniach indywidualnych i we współdziałaniu) w małych grach czterech przeciwko czterem z bramkarzami lub pięciu przeciwko pięciu. Jest to główne zadanie testowe, wg którego ocenia się zawodnika, biorąc pod uwagę mecze w reprezentacji wojewódzkich ZPN, mecze klubowe.

11. Instrukcja przeprowadzania testów sprawności fizycznej ukierunkowanej

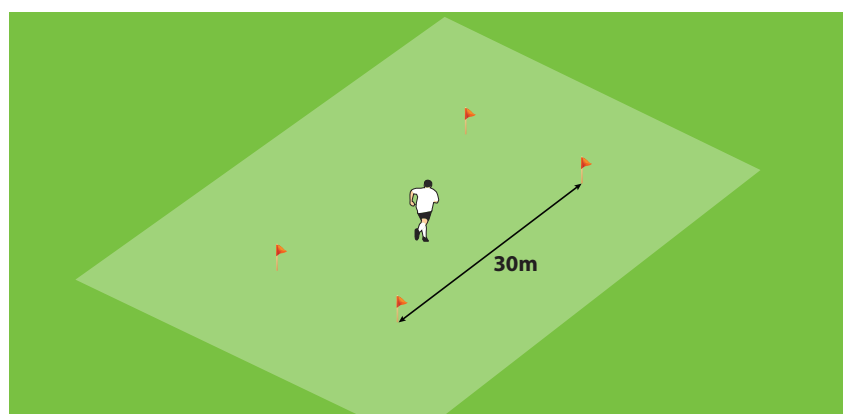
1. Bieg na dystansie 30 m

Miejsce: boisko piłkarskie ze sztuczną trawą.

Sposób wykonania: zawodnicy startują z pozycji wysokiej (dowolna postawa stojąca), start następuje na sygnał „gotów – start”.

Ocena: czas mierzony za pomocą zestawu fotokomórek lub 2 stoperów elektronicznych z dokładnością do 0,01 s (wówczas, gdy istnieje możliwość pomiaru za pomocą zestawu fotokomórek, dokonuje się dodatkowo pomiaru szybkości na dystansach częściowych 5, 10, 15 m); zawodnik wykonuje próbę dwukrotnie z zachowaniem przerwy wypoczynkowej (3–5 min), a ocenę stanowi czas lepszego biegu (rysunek 6).

Rys. 6. Test biegu na dystansie 30 m



Punktacja:

- poniżej 5.00 s – 5 pkt
- 5.01–5.15 s – 4 pkt
- 5.16–5.30 s – 3 pkt
- 5.31–5.45 s – 2 pkt
- 5.46–5.60 s – 1 pkt
- powyżej 5.60 s – 0 pkt

2. Wyskok dosiężny

Miejsce: sala gimnastyczna, miejsce z odpowiednim podłożem.

Sposób wykonania: dla określenia dosięgu wzwyż bez podskoku zawodnik staje twarzą do ściany w miejscu, gdzie zawieszona jest tablica – miejsce z podziałką centymetrową (w odległości 10 cm). Stojąc na całych stopach, należy wyciągniętym ramieniem dotknąć tablicy palcami, zaznaczając najwyższy punkt dotyku; następnie stojąc bokiem do ściany (w odległości nie mniejszej niż 15 cm), zawodnik wykonuje najpierw przysiad z przedmachem ramion w tył, a następnie wyskok w górę z dotknięciem palcami jak najwyżej tablicy – miary. Ślad dotknięcia musi być wyraźnie zaznaczony na tablicy. Próbę wykonuje się dwukrotnie z zachowaniem przerwy wypoczynkowej (1–5 min).

Ocena: zalicza się lepszy wynik z dwóch prób. Wynikiem tym jest mierzona w centymetrach odległość między śladami na tablicy (pozycja stojąca, wyskok).

Punktacja:

powyżej 55 cm – 5 pkt

49–45 cm – 3 pkt

39–35 cm – 1 pkt

54–50 cm – 4 pkt

44–40 cm – 2 pkt

poniżej 35 cm – 0 pkt

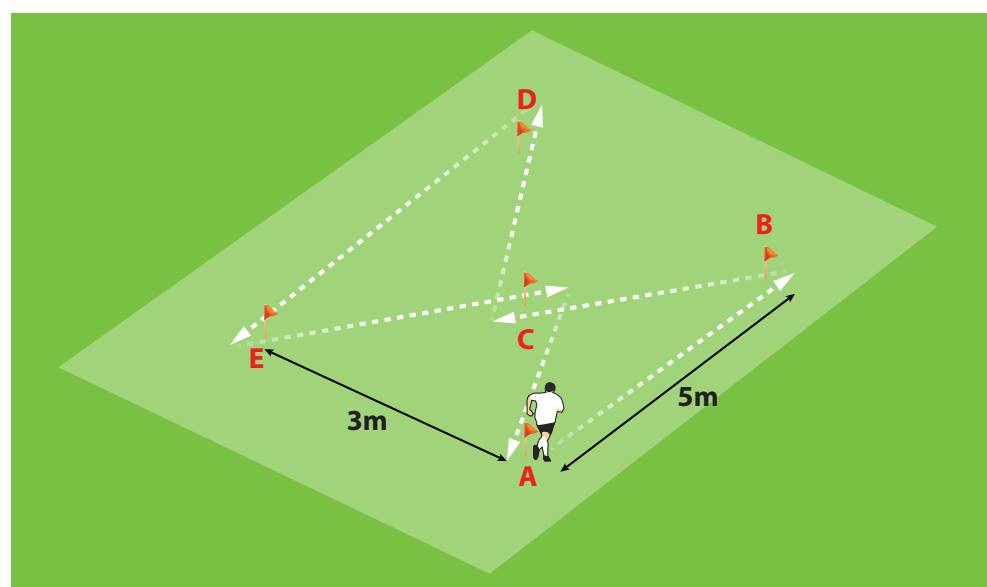
3. Prowadzenie piłki slalomem „po kopercie” (tylko zawodnicy z pola gry)

Miejsce: boisko ze sztuczną trawą.

Sposób wykonania: na wybranym miejscu oznaczyć prostokąt o wymiarach 5 × 3 m. Na wszystkich rogach tego prostokąta i w jego środku na przecięciu się przekątnych należy postawić słupki – pachołki o wysokości co najmniej 30 cm. Ćwiczący staje obok chorągiewki A i stąd na komendę „gotów – start” prowadzi piłkę, przebiega następującą drogę: A – B – C – D – E – C – A, omijając przy tym słupki – pachołki, wykonuje 3 nieprzerwane obiegi (rysunek 7).

Ocena: czas mierzony za pomocą zestawu fotokomórek lub 2 stoperów elektronicznych z dokładnością do 0,01 s; zawodnik wykonuje próbę dwukrotnie z zachowaniem przerwy wypoczynkowej (5 min), a ocenę stanowi czasu szybszego trzykrotnego prowadzenia piłki „po kopercie”.

Rys. 7. Test prowadzenia piłki slalomem „po kopercie”



Punktacja:

poniżej 29.00 s – 5 pkt

29.01–35.00 s – 4 pkt

35.01–41.00 s – 3 pkt

41.01–47.00 s – 2 pkt

47.01–53.00 s – 1 pkt

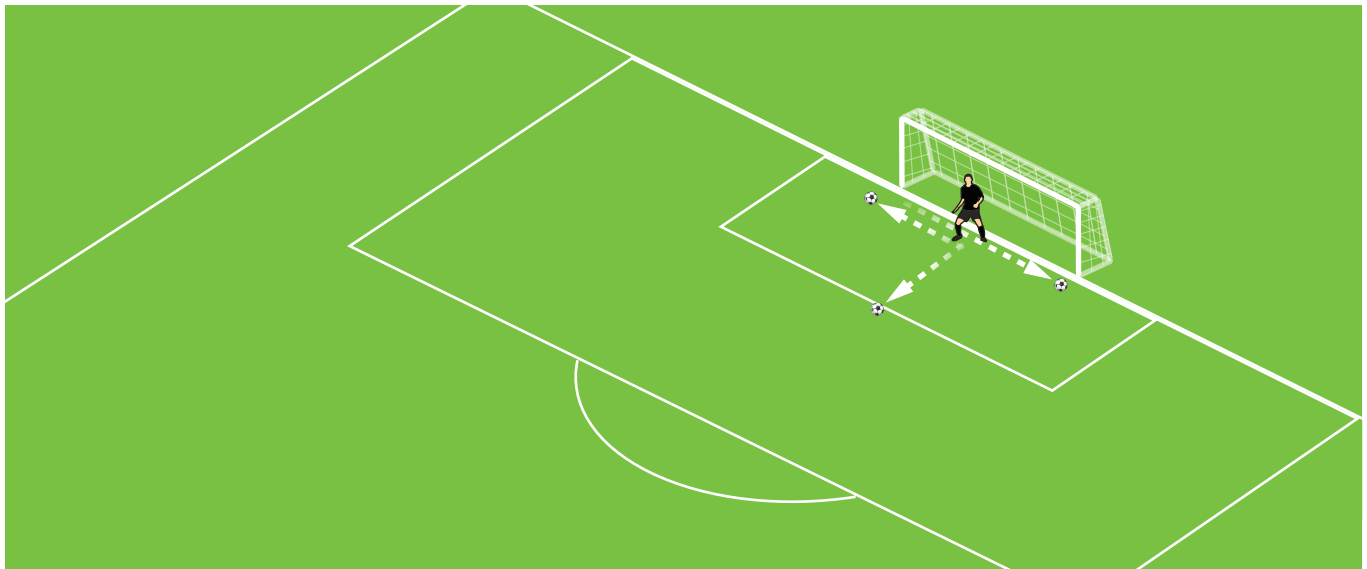
powyżej 53 s – 0 pkt

4. Chwyt piłek z upadkiem (tylko bramkarze)

Miejsce: boisko ze sztuczną trawą.

Sposób wykonania: na wysokości słupków bramkowych w odległości 0,5 m od zewnętrznych krawędzi każdego z nich, prostopadle do linii bramkowych, ustawić po jednej piłce. Trzecią piłkę ustawić (rysunek 8) w odległości 5,5 m od środka bramki; bramkarz staje na środku bramki (przodem do boiska) w postawie bramkarskiej (tak aby stopy dotykały linii bramkowej). Na komendę „gotów – start” biegnie krokiem odstawno-dostawnym lub przekładanką w kierunku prawego słupka i chwytą piłkę z upadkiem na prawy bok; następnie wstając, odrzuca piłkę i porusza się w ten sam sposób w kierunku lewego słupka; chwytą z upadkiem na lewy bok drugą piłkę, ponownie wstając odrzuca piłkę i biegnie do piłki ustawionej na linii pola bramkowego; chwytą ją z upadkiem w przód (tzw. nakrywką).

Rys. 8. Ustawienie piłek i zawodnika/bramkarza wykonującego próbę w teście chwytu piłek z upadkiem



Ocena: czas mierzony jest z dokładnością do 0,01 s przez dwie osoby na dwóch stoperach elektronicznych od momentu podania komendy do chwili złapania trzeciej piłki. Bramkarz wykonuje próbę dwukrotnie w ciągu 3 min, a ocenę stanowi czas uzyskany w lepszej próbie.

Punktacja:

- poniżej 5,45 s – 5 pkt
- 5,46–6,00 s – 4 pkt
- 6,01–6,55 s – 3 pkt
- 6,56–7,10 s – 2 pkt
- 7,11–7,65 s – 1 pkt
- powyżej 7,65 s – 0 pkt

5. Uderzenie piłki nogą do celu

Miejsce: boisko ze sztuczną trawą.

Sposób wykonania: zawodnik uderza, stojąc w wyznaczonym punkcie, piłkę do celu oddalonego o 25 m (kwadrat o boku 5 m). Bliższy bok kwadratu jest oddalony od linii uderzenia o 25 m.

Z dowolnego rozbiegu należy wykonywać uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem stopy na przemian nogą prawą i lewą (rysunek 9).

Punktacja:

9–10 trafień – 5 pkt

8–7 trafień – 4 pkt

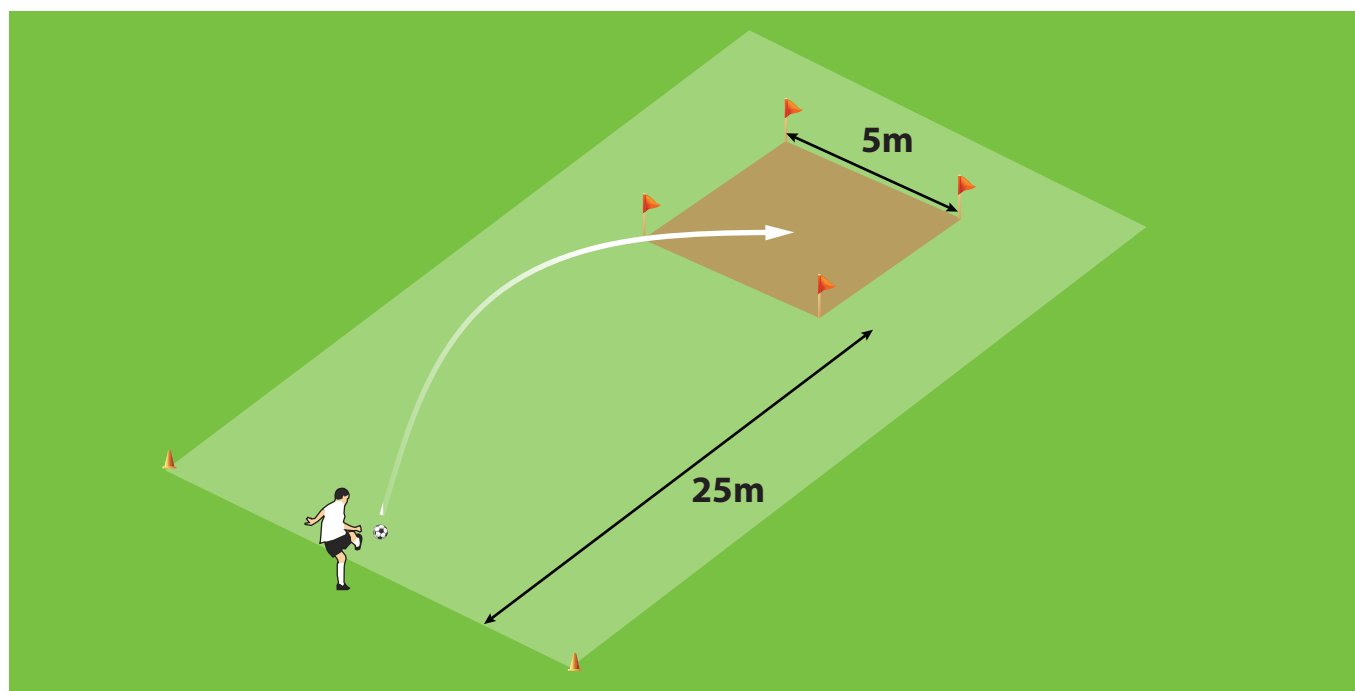
6–5 trafień – 3 pkt

4–3 trafienia – 2 pkt

2–1 trafienia – 1 pkt

0 trafień – 0 pkt

Rys. 9. Zadanie testowe – uderzenie piłki nogą do celu



6. Test gra 4 × 4 lub 5 × 5

Sposób wykonania: na wyznaczonym polu gry (o wymiarach 30 × 40 m z bramkami 5 × 2 m) zawodnicy współzawodniczą w losowo dobranych zespołach 4- lub 5-, a nawet 6-osobowych (4 lub 5 graczy w polu bez bramkarzy lub z bramkarzem); każdy zawodnik uczestniczy (w różnych składach personalnych) w co najmniej dwóch 12–15-minutowych grach o łącznym czasie trwania 24–30 min (rysunek 10).

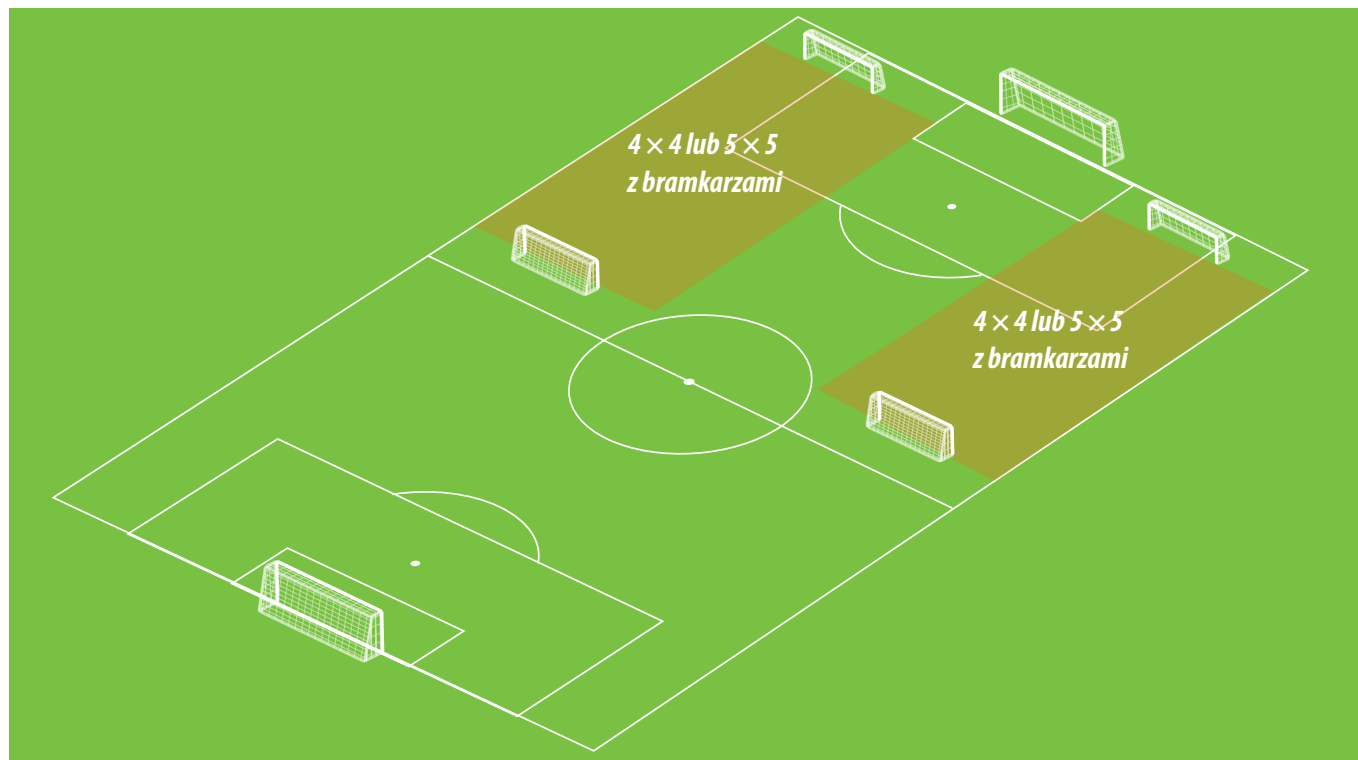
Oceny poziomu umiejętności gry (skuteczność wykonywania indywidualnych działań ofensywnych i defensywnych, zdolności do gry kombinacyjnej – umiejętności współdziałania, trafność podejmowania decyzji) każdego zawodnika dokonuje na arkuszu obserwacyjnym, niezależnie od siebie, co najmniej 3 trenerów

(skala od 1 do 5 pkt: 5 – zawsze skuteczny, 4 – zazwyczaj skuteczny, 3 – czasami skuteczny, 2 – rzadko skuteczny, 1 – prawie zawsze nieskuteczny, 0 – zawsze nieskuteczny); średnia arytmetyczna ocen trenerów stanowi ocenę końcową w jednej grze.

Punktacja:

Średnia arytmetyczna sumy punktów otrzymanych we wszystkich grach stanowi ocenę końcową w teście grze.

Rys. 10. Pola do gry w test grze 4 × 4 lub 5 × 5



Przeliczone na punkty rezultaty otrzymane w testach motorycznych i test grze sumuje się i na tej podstawie ustala ostateczny ranking kandydatów do GOSSM. Suma punktów uzyskanych w testach sprawności fizycznej ogólnej, ukierunkowanej i test grze decyduje o przyjęciu kandydata do GOSSM.

12. Przykładowy program nauczania indywidualnego – doskonalenie umiejętności technicznych

Propozycja poniżej to przykładowy program szkolenia indywidualnego dla zawodnika z pola gry. Treści w nim zawarte wynikają wprost z uprzednio dokonanej indywidualnej charakterystyki zawodnika. Programy indywidualne doskonalenia umiejętności gry przygotowują trenerzy wiodący danego rocznika we współpracy z trenerem koordynatorem GOSSM, indywidualne programy motoryczne trenerzy wiodący wraz z trenerem przygotowania motorycznego. Aktualizuje się je semestralnie dla każdego ucznia.

12.1. Przykładowy program indywidualnego nauczania – doskonalenia umiejętności technicznych/działań dla zawodnika z pola gry

Imię nazwisko: Jan Kowalski

Pozycja w grze: napastnik

Główne akcenty treningu indywidualnego (semestralna ocena umiejętności 3 i poniżej)

Doskonalenie

1. Zdobywanie pola gry piłką – zwody w prowadzeniu i przyjęciu piłki (wyróżniki indywidualne)
2. Zdobywanie bramek – uderzenie głową, uderzenie nogą lewą, uderzenia sytuacyjne
3. Pozycjonowanie gry – podania piłki nogą prawą i lewą
4. Stwarzanie sytuacji do zdobycia bramek – dośrodkowania nogą prawą (podanie „odchodzące” wewnętrznym podbiciem)
5. Przeciwdziałanie pozycjonowaniu gry – krycie gracza bez piłki i z piłką

Nauczanie

1. Odbieranie piłki – wślizg przez odebranie
2. Pozycjonowanie gry – podania piłki średnie i długie nogą lewą
3. Stwarzanie sytuacji do zdobycia bramek – dośrodkowania nogą lewą (prostym i wewnętrznym podbiciem)
4. Zdobywanie pola gry piłką/stwarzanie sytuacji do zdobycia bramki – zwody podczas przyjmowania piłki (przeciwnik z boku i z tyłu)

Wrzesień

1. Doskonalenie zdobywania bramek (uderzenia nogą słabszą i sytuacyjne)
2. Doskonalenie podań piłki nogą średnich i długich nogą lepszą
3. Nauczanie wślizgu przez odebranie
4. Doskonalenie zwodów podczas prowadzenia piłki ze strzałem do bramki (bez przeciwnika i z przeciwnikiem)

Październik

1. Doskonalenie dośrodkowań nogą lepszą („odchodzące”)
2. Doskonalenie krycia gracza bez piłki i z piłką w strefie zagrożenia bramki
3. Doskonalenie wślizgu przez odebranie
4. Nauczanie podań piłki nogą słabszą na średnią odległość (proste i wewnętrzne podbicie)

Listopad

1. Doskonalenie podań piłki nogą słabszą na średnią odległość (proste i wewnętrzne podbicie)
2. Nauczanie długich podań piłki nogą słabszą (proste i wewnętrzne podbicie)
3. Doskonalenie zdobywania bramek (uderzenia głową i sytuacyjne)
4. Doskonalenie zwodów podczas przyjmowania piłki pod presją przeciwnika

Grudzień

1. Doskonalenie podań piłki krótkich, długich i średnich nogą gorszą i lepszą
2. Nauczanie dośrodkowania piłki nogą słabszą
3. Doskonalenie indywidualnego krycia przeciwnika z piłką
4. Nauczanie zwodów podczas przyjmowania z przeciwnikiem z tyłu (osłanianie piłki – stwarzanie sytuacji do zdobycia bramki)

Styczeń

1. Doskonalenie dośrodkowania piłki nogą słabszą, doskonalenie zdobywania bramek (wszystkie rodzaje uderzeń)
2. Doskonalenie zwodów podczas przyjmowania z przeciwnikiem z tyłu (osłanianie piłki – stwarzanie sytuacji do zdobycia bramki)
3. Doskonalenie zwodów podczas prowadzenia piłki (wyróżniki indywidualne)

B. CZĘŚĆ II – UZUPEŁNIENIE DO PROGRAMU

1. Organizacja współzawodnictwa GOSSM

W programie organizacji szkolenia w trakcie roku szkolnego należy zorganizować 1–2 mecze kontrolne w każdym roku/półroczu (drużyna klubowa, reprezentacja-klasa innego GOSSM, ocena umiejętności uczniów-zawodników i skuteczności szkolenia).

Ośrodki powinny w trakcie roku szkolnego i w okresie wakacji organizować akcje szkoleniowe (3–4-dniowe w trakcie roku szkolnego – głównie po zakończeniu sezonu rozgrywek młodzieżowych, 5–6-dniowe w okresie wakacji), tak aby nie komplikować udziału zawodników klubowych w meczach mistrzowskich, obozach wakacyjnych. W akcjach szkoleniowych należy realizować mecze kontrolne/miniturnieje z innym ośrodkami GOSSM, drużynami klubowymi. Akcje szkoleniowe należy łączyć z oglądaniem od strony szkoleniowej i w formie kulturalnego kibicowania meczów reprezentacji Polski, drużyn Ekstraklasy, meczów eliminacji do LE itp.

2. Raport wojewódzkiego ZPN z efektywności szkolenia

Wojewódzkie ZPN zobowiązane są do przesyłania:

- jednostkowych sprawozdań po każdej akcji szkoleniowej (zgrupowaniu, konsultacji czy meczu) w formie wskazanej przez PZPN do 14 dni po zakończeniu akcji,
- sprawozdania za dany rok kalendarzowy na drukach i terminach wskazanych przez PZPN oraz MSiT,
- sprawozdania, z wykazem zawodników w tym uczniów-zawodników, którzy w danym roku kalendarzowym zmienili barwy klubowe w ramach wojewódzkiego ZPN lub zmienili barwy klubowe na klub w innym wojewódzkim ZPN.

Sprawozdania zawierać muszą przede wszystkim ocenę realizacji stawianych celów oraz wnioski szkoleniowe w odniesieniu zarówno do całej grupy, jak i poszczególnych jednostek. Ważnym elementem jest obserwacja utalentowanych zawodników i przekazywanie informacji trenerom kadr wojewódzkich i reprezentacji Polski.

3. Wyposażenie w ubiory i sprzęt sportowy

Tab. 22. Model wyposażenia w sprzęt sportowy w trakcie edukacji ucznia-zawodnika w GOSSM:

SPECYFIKACJA SPRZĘTU SPORTOWEGO	Klasa I		Klasa II		Klasa III	
	Semestr I	Semestr II	Semestr I	Semestr II	Semestr I	Semestr II
Dres treningowy	X			X		
Komplet treningowy – koszulka, spodenki, getry x 2	X		X		X	
Spodenki treningowe krótkie lub długość 3/4			X			
Koszulka dł. rękaw/bluza treningowa			X			

SPECYFIKACJA SPRZĘTU SPORTOWEGO	Klasa I		Klasa II		Klasa III	
	Semestr I	Semestr II	Semestr I	Semestr II	Semestr I	Semestr II
Kurtka ortalionowa lub dres ortalionowy	X			X		
Sprzęt indywidualny: torba treningowa, plecak, saszetka na buty, czapka, rękawiczki	X			X tylko wg potrzeb		
Piłka nożna	X			X lub wg zużycia	X	
Sprzęt wydawany okolicznościowo/wg potrzeb (na kartotece, przechowywany w magazynie)						
Dres reprezentacyjny	Wydawany okolicznościowo – uroczystości szkolne, wizytacje, wyjazdy szkoleniowe GOSSM/czas użytkowania 6–9 lat/dalej jako treningowy					
Koszulka reprezentacyjna – komplet 2 szt. dla zawodnika (krótki rękaw + długi rękaw)	Wydawana okolicznościowo – uroczystości szkolne, wizytacje, wyjazdy szkoleniowe GOSSM/czas użytkowania 3–4 lata/dalej jako treningowa					
Spodenki reprezentacyjne – długość $\frac{3}{4}$ lub krótkie	Wydawane okolicznościowo – jw. w opisie do takiego sprzętu					
Komplet meczowy – 3 komplety	Wydawany wg potrzeb – mecze klas i reprezentacji GOSSM wg planu szkolenia/czas użytkowania do 5 lat					
Inne do ustalenia/decyzje wojewódzkich ZPN/zakup indywidualny – własny zawodnika						
Buty piłkarskie	X			X		
Buty piłkarskie halowe	X			X		
Ręcznik, klapki	X			X		
Sprzęt sportowy musi być zewidencjonowany (kartoteki: magazynowe, indywidualne)						
Sprzęt powinien być oznakowany (opisany trwale lub umieszczone logo)						

Przy użytkowaniu sprzętu należy stosować się do poniższych zasad:

- Piłki wymieniane są wg zużycia.
- Na zajęciach zawodnicy powinni mieć ujednolicone piłki (firma, kolorystyka).
- Oznaczenie sprzętu:
 - Ubiór sportowy – na sprzęcie powinno znajdować się logo PZPN, wojewódzkiego ZPN oraz nazwa lub logo GOSSM umieszczone w widocznym miejscu.
 - Torby – na torbach umieszczane jest logo wojewódzkiego ZPN, nazwa lub logo GOSSM oraz numer zawodnika.
 - Buty to indywidualna sprawa każdego z uczniów-zawodników, które zawodnik zakupuje we własnym zakresie (nie jest zabronione dofinansowanie zakupu przez wojewódzki ZPN czy szkołę).
- Sprzęt sportowy osobisty powinien być używany tylko na zajęciach treningowych GOSSM (na innych zajęciach tylko za zgodą koordynatora).
- Kolorystyka stroju na zajęciach – jednorodna, ustalana przez koordynatora i trenera klasy.

- Sprzęt osobisty zawodnika musi być wpisany w kartotekę indywidualną, prowadzoną przez osobę upoważnioną przez wojewódzki ZPN. Sprzęt reprezentacyjny i meczowy powinien być zarejestrowany na kartotece zbiorowej.
- Zawodnik relegowany z GOSSM lub rezygnujący ze szkolenia w GOSSM zobowiązany jest zdać sprzęt sportowy.

4. Psychologia w treningu piłki nożnej na etapie gimnazjum

4.1. Rola psychologii w sporcie

Psychologia we współczesnym sporcie znalazła należne sobie miejsce i jest jego niepodważalnym oraz obowiązkowym elementem składowym. Przygotowanie kompletnego zawodnika jest pracą szkoleniową w kilku obszarach: umiejętności technicznych, taktycznych, zdolności motorycznych, jak również kompetencji psychologicznych. Wszystkie te obszary wzajemnie się uzupełniają. Umysł zawodnika i wykorzystanie go w optymalny sposób ma często decydujące znaczenie.

Głównym celem psychologów sportu jest pomoc zawodnikowi w osiągnięciu maksymalnego poziomu wykorzystania posiadanych umiejętności. Do głównych obszarów, w których odbywa się praca psychologa sportu, należą m.in.: wzrost samoświadomości, budowanie poczucia wartości własnej, umiejętność osiągania optymalnego poziomu motywacji i koncentracji, budowanie pewności siebie, nauka radzenia sobie ze stresem, ustanawianie celów osobistych, doskonalenie technik komunikacji interpersonalnej.

Psychologia sportu korzysta z rozmaitych technik psychologicznych, tj.: nauki różnego rodzaju sposobów relaksacji, jak np. trening autogenny Schulza, relaksacja progresywna Jacobsona, ćwiczenia na nowoczesnych urządzeniach do biofeedbacku, trening interpersonalny w grupie czy konsultacje indywidualne z poszczególnymi zawodnikami. Pomoc psychologiczna ma również swoje zastosowanie w sytuacjach kryzysowych – takich jak: kontuzja, problemy rodzinne, konflikty interpersonalne, mogących mieć negatywny wpływ na psychikę zawodnika. Warto zaznaczyć, że podniesienie poziomu tzw. kompetencji miękkich pomaga nie tylko w kontekście uprawianej dyscypliny sportu, ale również przekłada się na funkcjonowanie poza sportem.

W pracy psychologicznej z zawodnikami w wieku adolescencyjnym uprawiającymi piłkę nożną należy wziąć pod uwagę charakterystykę tego okresu dojrzewania i specyfikę uprawianej dyscypliny sportu.

4.2. Charakterystyka okresu dojrzewania

W tym okresie następują bardzo intensywne przemiany biologiczne, które w znaczący sposób wpływają na życie emocjonalne nastolatków, a rozpoczynają się znacznie wcześniej niż są dostrzegane.

Dostrzegane przez nastolatka zmiany w wyglądzie i czynnościach ciała wpływają na obraz jego osoby i związane z nim emocje. Zwykle, przynajmniej początkowo, są dla młodego człowieka kłopotliwe i reaguje na nie negatywnie, zwłaszcza że porównując siebie z lansowanymi przez media wzorami, nie wypada najlepiej.

Badania wykazują, że bardzo ważną rolę w samoocenie w pierwszej fazie adolescencji odgrywają właśnie cechy fizyczne, a dopiero w dalszych latach na znaczeniu zyskują właściwości intelektualne i społeczne.

Emocje związane ze zmianami fizjologicznymi zależą również od tego, czy młody człowiek należy do wcześniej czy późno dojrzewających.

Wcześniej dojrzewający chłopcy są bardziej pewni siebie, swobodni i aktywni. Może to jednak wywoływać u nich problemy natury psychologicznej i społecznej ze względu na większe w stosunku do nich oczekiwania dorosłych. Opóźniony rozwój chłopców wpływa na zniżenie samooceny – brak wiary w siebie, poczucie osamotnienia, a także potrzebę podporządkowania się innym ze względu na słabą pozycję w hierarchii władzy i przywództwa wśród rówieśników.

Emocje nastolatka nie wynikają jednak tylko ze zmieniającego się obrazu własnej osoby. Hormony, które w tym okresie przekształcają organizm, przyczyniają się do występowania większego pobudzenia emocjonalnego i chwiejności emocji. Poza tym u młodych nasila się lękliwość, zwłaszcza w okresie 13–14 lat. Pojawiają się lęki społeczne – lęk przed niepowodzeniem, zakłopotaniem, negatywną oceną ze strony rówieśników ze względu na potrzebę uznania przez grupę i strach, by nie zostać przez nią wykluczonym.

4.3. Specyfika piłki nożnej

Piłka nożna jest dyscypliną zespołową, tak więc do wymienionych wcześniej obszarów pracy psychologicznej należy dodać kontekst drużynowy. Kryją się pod nim umiejętności: współdziałania w grupie, rozwiązywania sytuacji konfliktowych, ustanawiania i dążenia do osiągnięcia celu zespołowego, podporządkowania się zasadom obowiązującym w grupie; budowanie wzajemnego szacunku wśród członków zespołu, rozwijanie cech lidera u każdego z zawodników.

Biorąc pod uwagę wszystkie powyższe aspekty w programie przygotowania psychologicznego młodych adeptów piłki nożnej, należałoby ująć następującą tematykę zajęć:

- budowanie samoświadomości,
- budowanie poczucia wartości własnej,
- umiejętność osiągnięcia optymalnego poziomu motywacji i koncentracji,
- budowanie pewności siebie,
- rozpoznawanie własnych emocji,
- umiejętność współpracy w grupie,
- umiejętność rozwiązywania konfliktów w grupie,
- rozwijanie cech lidera grupy,
- edukacja w zakresie zagrożenia uzależnieniami,
- trening zachowań asertywnych,
- nauka radzenia sobie ze stresem,
- ustanawianie celów osobistych,
- ustanawianie celów zespołowych,
- doskonalenie technik komunikacji interpersonalnej,

- trening autogenny Schulza,
- relaksacja progresywna Jacobsona,
- biofeedback,
- coaching indywidualny,
- trening interpersonalny w grupie,
- konsultacje indywidualne z poszczególnymi zawodnikami w zależności od potrzeb.

Forma prowadzenia zajęć zależy od preferencji prowadzących. Mogą to być pogadanki, warsztaty, wykłady, dyskusje itp.

Podsumowując, im szybciej nastąpi moment rozpoczęcia przez młodych zawodników treningu mentalnego, tym większe są szanse, że wykorzystają w pełni swój talent i osiągną najwyższy poziom mistrzostwa sportowego.

5. Wskazówki dotyczące żywienia uczniów-zawodników

5.1. Wstęp

Liczne badania przeprowadzone w grupie dzieci i młodzieży wskazują na znaczne nieprawidłowości w ich stanie odżywienia oraz sposobie żywienia. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe, brak wiedzy rodziców oraz dzieci na temat produktów spożywczych, jak również niski poziom aktywności fizycznej są najczęstszą przyczyną nadwagi i otyłości. Nadmierna masa ciała ma negatywny wpływ na poprawny rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży oraz stanowi czynnik zwiększający ryzyko chorób w wieku dorosłym, ponadto może zaburzać procesy metaboliczne, funkcję narządów, jak również może mieć negatywny wpływ na samoocenę dziecka.

Problem nadmiernej masy ciała jest równie niebezpieczny co zbyt niska masa ciała. Z uwagi na nieustanny dynamiczny rozwój młodego organizmu niedożywienie ma również szczególne znaczenie dla właściwego rozwoju. Mimo że czynniki genetyczne w znacznym stopniu warunkują tempo wzrostu organizmu, to jednak czynniki środowiskowe, w tym stan odżywienia, jak też poziom aktywności fizycznej, mogą odgrywać istotną rolę w modyfikowaniu tego procesu.

Sposób żywienia oraz stan odżywienia dzieci i młodzieży modyfikowany jest nie tylko poprzez czynniki środowiskowe, ale również czynniki kulturowe, poziom wykształcenia rodziców, status socjoekonomiczny oraz poziom wiedzy i świadomość rodziców.

Jednym z ważniejszych czynników mających wpływ na prawidłowy rozwój fizyczny dzieci jest aktywność fizyczna. Dodatkowe zajęcia ruchowe prowadzone systematycznie i przybierające formę treningu sportowego nie tylko determinują prawidłowy przebieg procesów metabolicznych rosnącego organizmu, ale także zapewniają harmonijny rozwój społeczny i psychologiczny. Jednak należy pamiętać o granicach adaptacyjnych młodego organizmu, ponieważ zachwianie równowagi może prowadzić do nieprawidłowości i dysproporcji rozwojowych. Zajęcia sportowe przybierające charakter treningu sportowego oraz uczestniczenie w zawodach sportowych mogą prowokować nieprawidłowości związane z nadmiernym obciążen-

niem fizycznym i psychicznym młodego sportowca. Stres oraz obciążenie wysiłkiem fizycznym mogą nasilać lub inicjować zaburzenia odżywiania i bezpośrednio powodować zmiany w stanie odżywiania. Postępująca profesjonalizacja sportu prowadzi do coraz wcześniejszego rozpoczynania specjalistycznego treningu i udziału w zawodach, przez co ryzyko związane z zaburzeniem wzrostu młodego organizmu wzrasta.

Zapotrzebowanie energetyczne związane z aktywnością fizyczną zależy przede wszystkim od rodzaju, intensywności i czasu jej trwania. Należy podkreślić, że wśród dzieci i młodzieży obserwuje się wyższy wydatek energetyczny, związany z treningiem niż u osób dorosłych. Wysoki koszt energetyczny ćwiczeń, wczesna profesjonalizacja w sporcie, zaburzenia odżywiania lub błędy żywieniowe mogą być przyczyną zaburzeń rozwoju dziecka. Energia dostarczona w postaci pożywienia zapewnia prawidłowy przebieg procesów metabolicznych oraz ma bezpośredni wpływ na stan zdrowia.

Poniższe opracowanie ma za zadanie ujednoczenie jadłospisów szkolnych oraz propagowanie właściwych nawyków żywieniowych w grupie chłopców i dziewcząt trenujących w GOSSM. Jadłospis powinien być dostosowany zarówno do wieku zawodników, płci, jak i obciążeń treningowych, wynikających z fazowości okresów szkolenia. Jadłospis powinien być dostosowany do możliwości realizacji (kuchnia w internacie, dom rodzinny, samodzielne mieszkanie) i uwzględniać zakładany plan treningowy.

5.2. Wytyczne

1. Wiek i grupa

Kategoria	Wiek uczestników
Chłopcy	13–16 lat
Dziewczynki	13–16 lat

2. Zapotrzebowanie na energię oraz składniki energetyczne w całodziennym zestawieniu powinno uwzględniać wartości przedstawione w poniższej tabeli

Grupa wiekowa	Zapotrzebowanie na:				
	Energia Przy umiarkowanej aktywności fizycznej/ w zależności od okresu szkoleniowego	Białko [1,2–2,2 g/kg m.c.] w zależności od okresu szkoleniowego	Węglowodany ** [5–12 g/kg m.c.] w zależności od okresu szkoleniowego	Tłuszcz	Wodę, w zależności od: masy ciała i warunków atmosferycznych
Chłopcy 13–15 lat	3000 kcal*	10–30%	50–60%	20–35% (1,3 g/kg m.c. – 2,2 g/kg m.c.)	50–80 ml/kg m.c. 2350 ml/dobę
Chłopcy 16 lat	3400 kcal*	10–30%	50–65%	20–35% (1,1 g/kg m.c. – 2,0 g/kg m.c.)	50–80 ml/kg m.c. 2350 ml/dobę
Dziewczęta 13–15 lat	2450 kcal	10–30%	50–55%	20–35% (1 g/kg m.c. – 1,8 g/kg m.c.)	30–60 ml/kg m.c. 1950 ml/dobę
Dziewczęta 16 lat	2500 kcal	10–30%	50–55%	20–35% (0,8 g/kg m.c. – 1,4 g/kg m.c.)	30–60 ml/kg m.c. 1950 ml/dobę

* Uzależnione od masy ciała, w tych okresach są zauważalne duże rozbieżności

** Różne organizacje rekomendują różne wartości spożycia, w zależności od okresu treningowego

Zbyt niska podaż energii spowoduje bardzo szybkie wyczerpanie zapasów energetycznych organizmu i przedwczesne zakończenie wysiłku, destrukcję białek mięśniowych lub zwiększy ryzyko odniesienia kontuzji. Najważniejszym źródłem energii w treningu o wysokiej intensywności lub meczu (>80% VO₂max) są węglowodany zgromadzone w mięśniach i w wątrobie w postaci glikogenu. Ich ilość wystarcza na około 60–90 min intensywnego wysiłku, jednak jeśli odpowiednia ilość i jakość węglowodanów nie jest respektowana, wyczerpanie następuje zdecydowanie wcześniej.

Z uwagi na bardzo intensywne procesy wzrostowe w wieku 13–16 lat jest potrzeba dostarczenia większej ilości białka z dietą. Przy obliczaniu całkowitego zapotrzebowania należy uwzględnić liczbę zajęć treningowych, intensywność i objętość zajęć, liczbę rozgrywanych meczów w tygodniu, miesiącu, pory roku i/lub liczbę rozgrywanych meczów (turnieje).

3. Uwzględnione pory roku w kalendarzu szkolnym gimnazjalisty (kat. C2, C1, B2), gdzie zapotrzebowanie kaloryczne jest ważne

Okresy wg pory roku			
Zapotrzebowanie energetyczne	115%	Okres letni 01.07–31.08	Okres jesienny 01.09–30.11
	100%		
	85%	Okres zimowy 01.12–28.02	
	115%		
	100%	Okres wiosenny 01.03–30.06	
	85%		

4. Okresy szkoleniowe w odniesieniu do zawodników w kat. B1, A2, A1 (w tych kat. wiekowych występują już typowe okresy szkoleniowe):

- przygotowawczy letni: 3–4 tygodnie
- startowy runda jesienna: 12–13 tygodni
- przejściowy zimowy: 7–8 tygodni
- przygotowawczy zimowy: 9–10 tygodni
- startowy letni: 14–15 tygodni
- przejściowy letni: 2–3 tygodnie

Zapotrzebowanie energetyczne z uwzględnieniem okresów szkoleniowych

Okresy szkoleniowe:		
Zapotrzebowanie energetyczne	115%	przygotowawczy letni
	100%	startowy runda jesienna
	85%	przejściowy zimowy
	115%	przygotowawczy zimowy
	100%	startowy letni
	85%	przejściowy letni

5. Zapotrzebowanie na wybrane witaminy

Grupa wiekowa [lata]	Zapotrzebowanie na:						
	Wit. B1	Wit. B2	Wit. B6	Wit. B12	Wit. D**	Wit. A (µg równoważnik retinolu)	Wit. C
Chłopcy 13–16 lat	1,2	1,3 (2,45*)	1,3 (2,45*)	2,4 (4,8*)	15	900	75
Dziewczęta 13–16 lat	1,2 (2,1*)	1,3 (2,45*)	1,3 (2,9*)	2,4 (4,8*)	15	900	75 (>120*)

* Zwiększone zapotrzebowanie związane z intensywnym wysiłkiem fizycznym

** Według American Institute of Medicine, tylko w okresie jesienno-zimowym

6. Zapotrzebowanie na wybrane składniki mineralne

Grupa wiekowa [lata]	Zapotrzebowanie na:				
	Wapń	Potas	Sód	Magnez	Żelazo
Chłopcy 13–16 lat	1300	4700	1500 (1500–6000)	410	12
Dziewczęta 13–16 lat	1300	4700	1500 (1500–6000)	360	15

* Zwiększone zapotrzebowanie związane z intensywnym wysiłkiem fizycznym

WAŻNE! Jadłospis powinien być dostosowany do planu treningowego w danym cyklu treningowym.

5.3. Struktura jadłospisu szkolnego

- Jadłospis powinien być przesłany do akceptacji osoby kompetentnej w danej szkole za kwestie żywienia lub do dietetyka. W zestawieniu jadłospisu należy uwzględnić okres treningowy, rozgrywane mecze lub turnieje oraz podstawowe rekomendacje żywieniowe.
- Jadłospis powinien być ułożony z dwutygodniowym wyprzedzeniem. Dostosowanie kaloryczności do okresu cyklu treningowego może odbywać się poprzez zmienianie porcji produktów na talerzu (głównie przez zmianę ilości produktu skrobiowego na talerzu).
- Dzienne wyżywienie powinno składać się z 4 posiłków (3 główne posiłki oraz jeden mniejszy, w postaci II śniadania, podwieczorku lub bufetu dostępnego po treningu/meczu).
- Zestawione menu powinno uwzględniać i być dopasowane do:
 - godziny treningu oraz godziny rozgrywania meczu,
 - intensywności treningu,
 a w razie konieczności powinno uwzględniać prowiant wyjazdowy i przekąski.

Aby mieć pewność, że dieta jest dobrze zbilansowana, należy przestrzegać kilku podstawowych zasad:

1. Zapewnić dzieciom i młodzieży spożywanie każdego dnia różnych produktów spożywczych, gdyż urozmaicone żywienie jest gwarancją dobrego rozwoju i zdrowia. Praktyczne rady i wytyczne, jak zapewnić dzieciom i młodzieży optymalne warunki rozwoju i dobre samopoczucie, zostaną przedstawione w kolejnych rozdziałach.
2. Głównym źródłem energii powinny być produkty zbożowe z grubego przemiału. Należy unikać prostych węglowodanów, które znajdują się w dosładzanych produktach oraz słodyczach i sokach.
3. Owoce i warzywa powinny być jedzone przez uczniów do każdego posiłku, dla zdrowia i podniesienia walorów smakowych posiłków.
4. Należy pamiętać o podawaniu napojów (wody mineralne, herbaty ziołowe lub owocowe, mleko, koktajle owocowe i napoje mleczne) w ciągu całego dnia.
5. Należy ograniczać spożycie tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcego (zamieniając go na tłuszcze roślinne) oraz tłustych potraw i mięs, które należy zamieniać na drób, ryby, chude gatunki mięsa zwierząt rzeźnych i chude wędliny.
6. Warunkiem prawidłowego żywienia jest regularne spożywanie przez dzieci i młodzież 4–5 posiłków dziennie. W pojadaniu między posiłkami należy wybierać produkty żywieniowo pożądane: kanapki, owoce świeże lub suszone, warzywa, sałatki lub surówki oraz produkty mleczne.
7. Należy pamiętać, że codzienna aktywność fizyczna jest u dzieci i młodzieży konieczna do właściwej pracy serca i mózgu, budowy zdrowych i mocnych kości oraz mięśni.

5.4 . Metody kontroli – pomiar składu masy ciała oraz rozwoju

Stan odżywienia oraz harmonijny rozwój są w pewnych etapach rozwoju zawodnika szczególnie istotne. Zbyt duże obciążenia treningowe lub błędy żywieniowe mogą mieć wpływ na rozwój młodego organizmu. W skład metod wykorzystywanych do oceny tempa wzrostu i rozwoju należy wymienić:

- a) wysokość ciała,
- b) masa ciała i BMI,
- c) fałdy skórno-tłuszczowe.

Wszystkie te elementy, jak również weryfikacja ich w kolejnych terminach są podstawą do oceny właściwego rozwoju zawodników, żeby nie spowodować w młodych organizmach zaburzeń rozwojowych. Wytyczne powinni respektować trenerzy, jak również powinna być podana informacja dla zawodników oraz ich rodziców. Pomiary wysokości ciała, masy ciała oraz poziomu fałdów skórno-tłuszczowych powinny być monitorowane co 3–4 mies., a przynajmniej 2 razy w ciągu roku. Wszystkie wymienione parametry powinny być oceniane względem siatek centylowych dla danego wieku oraz poprzednich wartości, które były odnotowane u zawodnika. Obliczanie zawartości tkanki tłuszczowej jest prowadzone na podstawie fałdów skórno-tłuszczowych.

Wartości prawidłowe dla:

- Wysokości ciała, masy ciała oraz BMI:
 - wartości są porównywane do siatek centylowych dla danego wieku,
 - różnica każdego z parametru nie może być większa niż dwa odchylenia standardowe na siatce centylowej dla danego wieku, w kolejnym terminie badań, zasada ta nie dotyczy badań wysokości ciała,
 - wartości w przedziale 3–15 centyl oraz >85 centyla* – wskazuje na potrzebę kontroli dietetycznej, konsultację indywidualną, konsultację z trenerem przygotowania fizycznego*, sprawdzanie efektów co 4 tygodnie do momentu osiągnięcia wartości prawidłowych,
 - wartości <3 centyla – konsultacja lekarska, konsultacja dietetyczna, przerwa w treningach, diagnostyka w kierunku zaburzeń rozwojowych;
- Fałdów skórno-tłuszczowych:
 - mierzone fałdy: subscapularis, triceps,
 - wartości prawidłowe**:
 - dla chłopców w wieku 13–16 lat:
 - triceps: 7–13 mm,
 - subscapularis: 5–10 mm;
 - dla dziewcząt w wieku 13–16 lat:
 - triceps: 10–20 mm,
 - subscapularis: 6–15 mm.

* W przypadku gdy poziom fałdów skórno-tłuszczowych jest zbyt wysoki

** Na podstawie Yaw Addo i John H Himes, Am J Clin Nutr 2010; 91: 635–42

Inne metody kontroli i edukacji:

- a) wykłady żywieniowe,
- b) broszury informacyjne.

5.5. Wskazówki żywieniowe młodego zawodnika piłki nożnej

Kwestia żywienia, zwłaszcza dzieci aktywnych fizycznie, wymaga szczególnej uwagi i nie należy do prostych. Nawyki żywieniowe utrwalone w dzieciństwie często mają odzwierciedlenie w sposobie żywienia w wieku dorosłym. W dużej mierze to od rodziców zależy, kiedy, w jakiej ilości i co spożywają dzieci.

Dlaczego sposób żywienia i nawodnienia organizmu jest ważny? Odpowiednie odżywianie jest podstawowym czynnikiem wpływającym na wzrost oraz rozwój młodego organizmu. W przypadku niedoboru energii lub składników odżywczych (takich jak witaminy, makro- i mikroelementy) żywienie może ograniczać właściwy rozwój fizyczny i psychiczny dziecka oraz limitować rozwój cech zapisanych w genach.

W systematycznym treningu dochodzi do kilkukrotnego zwiększenia dziennego zapotrzebowania niektórych składników pokarmowych, dlatego ma znaczenie co i kiedy zje dziecko. W sporcie zawodowym źle zbilan-

sowana dieta bądź niestosowanie się do zaleceń żywieniowych są czynnikami ograniczającymi wynik sportowy, wpływają na częstość doznawania kontuzji, tempo regeneracji powysiłkowej oraz pośrednio na stan psychiczny zawodnika. Właściwa dieta jest punktem wyjścia do dalszego treningu wytrzymałościowego i specjalistycznego.

Dla każdej grupy wiekowej, z rozróżnieniem na płeć, istnieją rekomendacje zalecanego dziennego spożycia ustalone przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie. W przypadku sportowców rekomendacje witamin i składników mineralnych są ustalane w przeliczeniu na ilość energii potrzebnej w ciągu dnia, dlatego dla osób trenujących zapotrzebowanie na składniki odżywcze jest znacznie wyższe niż ustalone dzienne zapotrzebowanie dla reszty populacji. Mimo zwiększonego zapotrzebowania energetycznego i odżywczego u młodych sportowców całkowite zapotrzebowanie pokrywa odpowiednio zbilansowana dieta zgodna z piramidą żywienia.

Jedząc odpowiednie produkty o odpowiedniej porze dnia, zapewniamy odpowiednią ilość wszystkich niezbędnych składników odżywczych, dzięki czemu praca na treningu czy ważnych zawodach jest lżejsza, męczymy się wolniej, możemy skoncentrować się nad techniką i siłą podania czy uderzenia, sprawiając, że gra staje się zabawą.

Dzienny jadłospis powinien uwzględniać minimum 5 posiłków, dostarczanych w regularnych odstępach czasu co 3–4 godz., a posiłki okołotreningowe lub przedmeczowe powinny być ok. 1,5–2 godz. przed wysiłkiem. Energię najlepiej uzupełnić bezpośrednio po treningu, jeszcze w szatni lub do 30 min po zakończeniu wysiłku. Takie nawyki przyspieszają tempo regeneracji i odzyskiwania energii. Należy pamiętać o różnorodności diety – czyli o tym, żeby wciąż próbować nowych produktów i nowych posiłków. Nie zapominamy, że podstawą jadłospisu jest piramida zdrowego żywienia. Pamiętamy, że nie wszystkie produkty, które tak bardzo lubimy, mają pozytywny wpływ na nasze możliwości na boisku.

Najważniejszym posiłkiem całego dnia, którego nie może zabraknąć, jest śniadanie. Po nocy organizm potrzebuje energii do uruchomienia wszelkich procesów. Standardowe śniadanie powinno składać się z płatków kukurydzianych, owsianych lub muesli, a najlepiej wymieszanych różnych rodzajów płatków. Dodatkowo można taki posiłek wzbogacić o suszone owoce, orzechy lub miód. Jeśli czeka nas ciężki dzień, np. dwa treningi, musimy się zabezpieczyć i zjeść większe śniadanie niż zazwyczaj. Dobrze jest również przed śniadaniem wypić szklankę wody lub soku rozcieńczonego wodą. Sprawi to, że będziemy optymalnie przygotowani do ciężkiego dnia.

Po lekkim śniadaniu, kiedy organizm zdążył już się obudzić, powinniśmy podtrzymać poziom energii – drugim śniadaniem, zwłaszcza jeśli od rana odbywały się zajęcia wychowania fizycznego lub trening. Może to być na przykład podwójna porcja owoców, batonik zbożowy, kanapka z wędliną drobiową i warzywami lub buteleczka jogurtu pitnego.

Kolejnym posiłkiem jest obiad, który powinien być największą porcją energii w ciągu całego dnia. Należy tak zaplanować dzień, żeby nie kolidował z czasem treningu oraz żeby nasz organizm miał chwilę na strawienie jedzenia. Obiad należy zjeść około 3 godz. przed treningiem lub meczem. Jeśli przygotowujemy się do meczu lub treningu, to nasz obiad powinien zawierać białko zwierzęce i być lekkostrawny, lepiej jest spożyć gotowane warzywa niż surowe, unikać owoców zawierających skórkę (jabłka, gruszki, śliwki). Idealnym rozwiązaniem na obiad przed treningiem lub meczem jest duszone lub gotowane jasne mięso – drobiowe, cielęce lub chude ryby. Smażenie sprawia, że produkty „nasiąkają” tłuszczem, stając się ciężkie do strawienia dla organizmu. Należy również usunąć z menu sosy śmietanowe lub z dodatkiem majonezu. Dużą część obiadu przedmeczowego powinny natomiast stanowić węglowodany, najlepszym ich źródłem są makarony, kasze oraz ryż.

Podwieczorek lub deser nie zawsze musi być uwzględniony w jadłospisie. Podwieczorek może stanowić np. porcja ciasta drożdżowego, budyń z owocami, galaretka z owocami, jak również świeże owoce, suszone owoce, jogurt, mus owocowy czy koktajl owocowy.

Kolacja powinna być zjedzona na 2–3 godziny przed spaniem. Dla rosnącego organizmu niezbędne jest włączenie również na kolację pełnowartościowego białka – czyli białka zwierzęcego. Najlepiej to osiągnąć, serwując porcję mięsa, sera twarogowego, jajek lub mleka. W celu szybszej regeneracji zapasów energii warto również włączyć porcję węglowodanów, najlepiej w postaci brązowego ryżu, kaszy lub pełnoziarnistego makaronu. Oczywiście, od czasu do czasu, kiedy intensywność treningów jest niższa, na kolację można również przygotować kanapki. Warto pamiętać, że wieczorem, jeśli już jemy pieczywo – powinno być to pieczywo razowe, z dodatkiem nasion słonecznika, soi lub pestek dyni.

Oprócz przestrzegania standardowej 5-posiłkowej diety, która pozwala nam na szybszą regenerację oraz lepszą pracę na treningach, powinniśmy jeszcze pamiętać o posiłkach przed treningiem i natychmiast po treningu (do 30 min po treningu). W zależności od intensywności treningu powinny się tu znaleźć takie produkty, jak batoniki zbożowe, biszkopty, wafle ryżowe, świeże i suszone owoce, soki owocowe, kanapki, płatki śniadaniowe z mlekiem, razowe krakersy czy jogurty pitne. Jest to świetne uzupełnienie energii, która przed chwilą została zużyta.

Podstawą piramidy żywieniowej są płyny, niestety element często pomijany w dziennym jadłospisie. Podstawowe dzienne zapotrzebowanie na wodę wśród chłopców i dziewcząt w wieku 13–16 lat jest na poziomie 2–2,6 l płynów! A do tego należy doliczyć utratę wody wraz z potem podczas treningów. Nawodnienie powinno być ściśle kontrolowane już na kilka dni przed zawodami. Należy cały czas pilnować odpowiedniego nawodnienia organizmu, bezpośrednio uzupełnienie płynów do zawodów zaczynamy ok. 3–4 godzin przed nimi. Należy wtedy spożyć ok. 350–600 ml wody lub izotoniku, dostarczając porcję 200–250 ml w odstępach czasu co 20–30 min. Na 30 min przed rozpoczęciem wysiłku wypić ok. 300–350 ml napoju izotonicznego lub wody. Po ok. 20 min od rozpoczęcia wysiłku powinno się zacząć uzupełniać płyny, w miarę możliwości, spożywając małe porcje napoju (ok. 150–200 ml), kontynuować nawodnienie co 15–20 min. Zbyt duża ilość płynów przyjmowana w trakcie przerwy w meczu lub treningu może powodować niekomfortowe uczucie przelewania w żołądku oraz ból brzucha. Aby uniknąć dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, rodzaj oraz stopień rozcieńczenia napoju powinny być ustalone indywidualnie. W okresie letnim, przy wyższych temperaturach otoczenia, podczas przerwy zawodnicy powinni spożyć 300–400 ml roztworu izotonicznego lub wody. Przy bardzo niskich temperaturach powietrza (ok. 0°C lub poniżej) napoje powinny być bardziej stężone (np. rozcieńczony sok owocowy wodą w stosunku 1:1) i spożywane 10–15 minut przed wysiłkiem. Podczas wysiłku uzupełniać 150–200 ml (2–4 łyki) co 20 min. Wskazane jest, aby napoje w tym okresie były ciepłe.

Spożywanie płynów jest niezmiernie ważne nie tylko podczas samego wysiłku, ale także po jego zakończeniu. Zbyt duża jednorazowa ilość płynu w żołądku spowoduje uruchomienie procesów przyspieszających wydalanie wody z organizmu i niewystarczające nawodnienie, dlatego należy pilnować odpowiedniej porcji wody lub izotoniku, ok. 150–250 ml. Aby skutecznie powysiłkową regenerację, należy pamiętać o spożywaniu napojów mlecznych oraz owoców – dostarczają one zarówno wodę, jak i węglowodany potrzebne do regeneracji po zakończonym wysiłku. Dziecko powinno mieć wodę lub sok cały czas przy sobie. Może to być zwykła woda mineralna (niegazowana), herbata ziołowa, owocowa lub rozcieńczone soki owocowe.

Napoje	
Wskazane	Niezalecane
<i>W ciągu dnia</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ soki warzywne ▪ soki owocowo-warzywne ▪ herbata zielona ▪ soki owocowe świeżo wyciśnięte ▪ soki owocowe naturalne nieklarowane (100%) ▪ soki owocowe naturalne klarowane (100%) ▪ mleko, napoje mleczne, jogurty ▪ woda mineralna niegazowana <ul style="list-style-type: none"> ▪ herbaty owocowe ▪ rozcieńczone soki owocowe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ napoje gazowane typu Coca-cola <ul style="list-style-type: none"> ▪ słodzone napoje ▪ kawa ▪ alkohol ▪ napoje energetyzujące oparte na kofeinie i guaranie
<i>W trakcie wysiłku</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ woda mineralna (przy wysiłku nie dłuższym niż 60 min) <ul style="list-style-type: none"> ▪ izotonik ▪ rozcieńczone soki owocowe ▪ delikatna, schłodzona herbata ▪ roztwory węglowodanowe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ wody mineralne gazowane ▪ skoncentrowane soki owocowe <ul style="list-style-type: none"> ▪ napoje energetyzujące ▪ kawa

Kolejną bardzo ważną częścią piramidy żywieniowej są warzywa i owoce. Należy je włączać do każdego głównego posiłku dnia. Warzywa i owoce są cennym źródłem witamin, minerałów i błonnika, spożywane zwłaszcza w postaci surowej (surówki, przeciery, soki owocowe). Przed treningiem lub przed meczem lepiej jest spożywać warzywa gotowane lub grillowane niż surowe. Owoce przed wysiłkiem powinny być lekkostrawne – idealnym owocem przed treningiem jest banan, takie owoce jak gruszka, śliwka czy jabłko z uwagi na dużą zawartość błonnika mogą obciążać przewód pokarmowy i powodować chociażby ból brzucha. Całoroczna dostępność owoców, również cytrusowych i tropikalnych, pozwala na skuteczne urozmaicenie diety.

Kolejnym poziomem piramidy zdrowego żywienia są węglowodany, będące źródłem energii potrzebnej do pracy mięśni w trakcie wysiłku. Do produktów bogatych w węglowodany zaliczymy produkty zbożowe, płatki zbożowe, chleb, ryż, makaron oraz ziemniaki. Również owoce są dobrym źródłem węglowodanów. Cukier oraz cukier rafinowany obecny w słodyczach nie jest najlepszym źródłem węglowodanów, ponieważ oprócz energii nie dostarcza żadnych innych składników odżywczych.

Tłuszcze są niezbędne do właściwego funkcjonowania m.in. układu nerwowego oraz syntezy niektórych hormonów, bardzo ważnych w okresie wzrostu organizmu. Tłuszcze powinny pokrywać 20–30% dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Tłuszcze mogą być preferowane jako źródło energii u dzieci z powodu większego tempa oksydacji tłuszczów podczas wysiłku fizycznego. Zazwyczaj dochodzi do zbyt obfitej podaży tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (masło, tłuste mięsa, sery żółte). Należy zwrócić uwagę na podaż tłuszczów nienasyconych – pochodzenia roślinnego oraz tłuszczów omega-3 i omega-6 (występujących głównie w rybach, roślinach oleistych, orzechach, nasionach i pestkach). Dieta ubogotłuszczowa lub produkty beztłuszczowe dostarczają przeważnie tyle samo energii co pełnotłuste pokarmy, nie zawierają jednak ważnych składników odżywczych. Z pewnością można spożywać bez- lub ubogotłuszczowe produkty mleczne oraz chude mięso, natomiast lepiej spożywać pełnotłuste masło orzechowe oraz zwykły lub odtłuszczony sos sałatkowy i majonez zamiast alternatywnych produktów beztłuszczowych.

Na szczycie piramidy żywieniowej znajdują się słodkie oraz słodkie napoje gazowane. Nie nagradzamy dzieci słodyczami, prowadzi to do niewłaściwego nawyku, niech nagrodą będzie ulubiona potrawa dziecka. Nagradzamy właściwe wybory dzieci. Dbajmy, aby dieta dziecka była różnorodna, eksperymentujmy, od czasu do czasu wprowadzając nowy produkt bądź nową potrawę.

Najważniejsza jest ilość poszczególnych produktów, im wyżej znajdują się w piramidzie zdrowego żywienia, tym mniej powinno ich być w jadłospisie.

5.6. Podstawowe zalecenia żywieniowe dla młodych sportowców

1. Należy pamiętać o nawodnieniu! Odczuwanie pragnienia oznacza, że jest za późno!
2. W diecie młodych piłkarzy należy unikać monotoności. Nie ma produktu, który zawierałby wszystkie składniki odżywcze, dlatego tylko urozmaicone żywienie, uwzględniające różne produkty spożywcze jest w stanie zabezpieczyć organizm przed wystąpieniem niedoborów pokarmowych.
3. Młodzi sportowcy powinni jadać regularnie, co najmniej 4 posiłki, a najlepiej 5 posiłków dziennie, każdy dzień rozpoczynając od śniadania z zachowaniem równomiernych przerw między posiłkami.
4. Codziennie spożywaj 3 produkty mleczne lub przetwory (mleko, kefir, jogurt, sery). Uwzględnianie w diecie tych produktów zapewnia młodemu organizmowi odpowiednią podaż wapnia, a ponadto jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka oraz witamin.
5. Mięso i wędliny stanowią dobre źródło białka zwierzęcego. W diecie młodych piłkarzy szczególną uwagę należy zwrócić na spożycie ryb, które powinny być jądane 2–3 razy w tygodniu.
6. W diecie młodych sportowców dużą uwagę należy zwracać na odpowiednią podaż węglowodanów. Dobrze jest uwzględnić w menu produkty zbożowe z pełnego przemiału (razowe pieczywo, płatki owsiane oraz wszelkiego rodzaju gruboziarniste kasze), które oprócz dużej zawartości węglowodanów dostarczają również składniki mineralne, błonnik i witaminy. Oprócz wymienionych powyżej produktów zbożowych dobrym źródłem tych składników są ziemniaki, komosa ryżowa, ryż, makaron ryżowy, mąka gryczana, owoce świeże i suszone, miód oraz przetwory owocowe.
7. Warzywa i owoce należy spożywać codziennie, uwzględniając je w każdym posiłku. Trzy porcje warzyw oraz dwie owoców (1 porcja to ok. 100–150 g).
8. W jedzeniu cukru i słodyczy należy zachować umiar. W miarę możliwości w miejsce słodyczy młodzi sportowcy powinni jadać owoce, orzechy, pestki, nasiona i warzywa.
9. Pojadanie między posiłkami odgrywa u młodzieży pozytywną rolę, pod warunkiem że nie są to niepożądane produkty typu fast food. Jako przekąski zalecane są w m.in. owoce, soki, jogurty, serki, orzechy, masło orzechowe, napoje mleczne, warzywa oraz sałatki warzywne, owocowe lub mięsno-warzywne.

Samo racjonalne żywienie nie jest gwarancją sukcesu lub dobrego zdrowia sportowca, jednakże bez właściwego żywienia, dostosowanego do wieku płci i aktywności fizycznej młodego człowieka, niemożliwe jest wykorzystanie jego potencjalnych możliwości oraz utrzymanie optymalnego rozwoju i stanu zdrowia.

**TABELE PRODUKTÓW, NA KTÓRE ZWIĘKSZA SIĘ ZAPOTRZEBOWANIE
W TRAKCIE WYSIŁKU FIZYCZNEGO:**

PRODUKTY BOGATE W ŻELAZO

Produkty	Żelazo (mg)/100 g produktu	Wartość energetyczna w 100 g produktu
Produkty białkowe		
Wątróbka wieprzowa	18,7	130 kcal
Wątróbka kurczaka	9,7	136 kcal
Wątroba wołowa	9,4	125 kcal
Pasztet	5,0	390 kcal
Wołowina, rostbef	2,4	152 kcal
Wieprzowina, karkówka	1,3	267 kcal
Krewetki	3,0	99 kcal
Sardynka w pomidorach	2,9	168 kcal
Jaja całe gotowane	1,8	109 kcal
Żółtko jaja	7,2	314 kcal
Warzywa		
Fasola biała, suche nasiona	6,8	288 kcal
Pietruszka liście	5,0	41 kcal
Szpinak	2,8	16 kcal
Groszek zielony	1,9	75 kcal
Jarmuż	1,7	29 kcal
Brukselka	0,9	46 kcal
Orzechy i owoce		
Orzechy pistacjowe	6,7	589 kcal
Orzechy laskowe	3,4	640 kcal
Migdały	3,0	572 kcal
Morele suszone	3,6	284 kcal
Pestki dyni	15,0	556 kcal
Ziarna słonecznika	4,2	561 kcal
Produkty zbożowe		
Chleb żytni razowy	2,3	213 kcal
Chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem	2,6	226 kcal
Kasza jaglana	4,8	346 kcal
Kasza gryczana	2,8	336 kcal
Muesli z orzechami i rodzynkami	3,9	375 kcal
Płatki owsiane	3,9	366 kcal
Zarodki pszenne	9,0	323 kcal
Ziarno pszenicy	3,8	306 kcal

Ważne jest, aby produkty bogate w żelazo przyjmować z posiłkami. Korzystnie jest również przyjmować je z produktami bogatymi w witaminę C (np. z sokiem z pomarańczy) i nie popijać posiłków herbatą oraz kawą, ponieważ hamują one wchłanianie żelaza, podobne działanie ma również zbyt duża ilość błonnika.

PRODUKTY BOGATE W WAPŃ

Produkty	Wapń (mg)/100 g produktu	Wartość energetyczna w 100 g produktu
Ser typu „Feta”	500	215 kcal
Ser twarogowy półtłusty	94	133 kcal
Mleko spoż. 2% tł.	120	51 kcal
Mleko UHT 3,2% tł.	113	61 kcal
Ser żółty Gouda	807	315 kcal
Ser Camembert	386	291 kcal
Ser Parmezan	1380	452 kcal
Serek homogenizowany	79	168 kcal
Śmietana, 18% tł.	99	184 kcal
Żółtko jaja kurzego	147	314 kcal
Szpinak	93	16 kcal
Brukselka	57	38 kcal
Jarmuż	157	29 kcal
Kapusta biała	67	29 kcal
Szczypiorek	97	29 kcal

PRODUKTY BOGATE W MAGNEZ

Produkty	Magnez (mg)/100 g produktu	Wartość energetyczna w 100 g
Otręby pszenne	490	185 kcal
Migdały	269	572 kcal
Orzechy arachidowe	180	560 kcal
Orzechy laskowe	140	640 kcal
Dynia, pestki	540	556 kcal
Słonecznik, nasiona	359	561 kcal
Sezam, nasiona	377	632 kcal
Chleb żytni razowy	64	213 kcal
Chleb zwykły	29	248 kcal
Czekolada gorzka	165	554 kcal
Czekolada mleczna	97	549 kcal
Kakao, proszek 16%	420	448 kcal
Banan suszony	125	360 kcal

PRODUKTY BOGATE W WITAMINĘ D

Produkty	Wit. D (mcg)/100 g produktu	Wartość energetyczna w 100 g
Makreła, świeża	5	181 kcal
Makreła, wędzona	8,4	221 kcal
Łosoś	13	201 kcal
Sola, świeża	8	83 kcal
Sardynka, świeża	11	169 kcal
Tuńczyk, świeży	7,2	137 kcal
Masło	0,76	735 kcal
Margaryna	~6	~600kcal

Witamina D potrzebna jest do utrzymania właściwego poziomu wapnia we krwi oraz w procesie przebudowy kości. W okresie letnim znaczna część tej witaminy jest syntetyzowana przez organizm, natomiast w okresie jesiennym i zimowym należy zwrócić uwagę na wystarczającą dzienną dawkę tej witaminy, gdyż na skutek mniejszej ilości promieni słonecznych synteza skórna witaminy jest niewystarczająca. Zalecana dzienna norma spożycia dla dziecka to ok. 5 mcg. Na niektórych preparatach suplementacyjnych można spotkać inną jednostkę IU (jednostki międzynarodowe), dzienna norma to w przeliczeniu ok. 200 IU. Jeśli dziecko nie lubi spożywać ryb lub są one rzadko spożywane, w okresie od września do maja należy stosować suplementację witaminą D w dawce 5 mcg.

5.7. Przykładowe zestawienia jadłospisów oraz wskazówki układania jadłospisów szkolnych znajdują się w załącznikach

Załączniki:

- 1) Regulamin GOSSM
- 2) Załącznik do regulaminu GOSSM
- 3) Zasady układania jadłospisu szkolnego
- 4) Przykładowe menu szkolne i indywidualne
- 5) Regulamin nadawania klas sportowych zawodnikom i zawodniczkom uczestniczącym w rozgrywkach organizowanych przez Polski Związek Piłki Nożnej i Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej

Literatura:

1. Szwarz A., *Piłka nożna dzieci i młodzieży. Nauczanie i doskonalenie działań indywidualnych i współdziałania*, Pomorski Związek Piłki Nożnej, Gdańsk 2014.
2. Ralf P., Bode G., *Piłka nożna jutra*. PZPN, Warszawa 2012.
3. Duda H., *Intelektualizacja procesu nauczania a rozwój dyspozycji do gry sportowej (na przykładzie piłki nożnej)*, AWF, Kraków 2008.
4. Sozański H., Zaporozhanow W., *Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu*, Warszawa 1993.
5. Dziąsko J., *Kierunki przygotowania do gry w piłkę nożną*, [w:] *Unifikacja nauczania piłki nożnej* (red. B. Sołomiej) PZPN, Warszawa 1985, s. 5–90.
6. Szwarz A., *Indywidualizacja obciążeń treningowych w ćwiczeniach techniczno-taktycznych na przykładzie piłki nożnej halowej*. Trener, nr 6/2006, s. 10–16.
7. Pilicz S., *O próbie standaryzacji testów sprawności fizycznej*, Wychowanie Fizyczne i Sport, nr 3/1969, s. 54–60.
8. Jastrzębski Z., Szwarz A., *Struktura organizacyjna i jej wpływ na skuteczność szkolenia piłkarskiego na przykładzie SMS w Gdańsku*, AWFIS, Gdańsk 2003.
9. Szwarz A., *Sprawność działania w wybranych fragmentach zespołowej gry sportowej (na przykładzie piłki nożnej)*. AWFIS, Gdańsk 2007.
10. Wydział Szkolenia Pomorskiego Związku Piłki Nożnej. *Dziennik Pracy Trenera-Nauczyciela GOSSM w Gdańsku*. Pomorski Związek Piłki Nożnej, Gdańsk, 2013.

11. Jastrzębski Z., Rompa P., Szutowicz M., Radziminski Ł., *Effects of applied training loads on the aerobic capacity of young soccer players during a soccer season*, Journal of Strength and Conditioning Research, nr 27/2013, s. 916–923.
12. Szwarc A., *Test sprawności specjalnej dla bramkarza piłki nożnej*, Trening, nr 2, /2001, s. 80–91.
13. Stuła A., Firlus R., *Niemiecki system kształcenia i selekcji młodzieży uzdolnionej do gry w piłkę nożną*, PO, Opole 2009.
14. Unifikacja Organizacji Szkolenia i Systemu Współzawodnictwa Dzieci i Młodzieży Piłkarskiej w Polsce. PZPN, Warszawa 2013 (wraz ze zmianami w 2015 r.).

REGULAMIN GIMNAZJALNYCH OŚRODKÓW SZKOLENIA SPORTOWEGO MŁODZIEŻY w piłce nożnej

1. Zasady funkcjonowania ośrodka i podstawy prawne.
2. Struktura organizacyjna i baza dydaktyczno-sportowa.
3. Kadra organizacyjno-szkoleniowa.
4. Organizacja klas sportowych – liczba godzin, nabór, selekcja i przynależność klubowa.
5. Prawa i obowiązki ucznia klasy sportowej.
6. Realizacja programów szkolenia sportowego.
7. Okresowe oceny postępów i kontrola ośrodków.
8. Zasady organizacyjno-finansowe dotyczące uczniów i kadry szkoleniowej.
9. Pozostałe wytyczne.

§ 1

Zasady funkcjonowania ośrodka i podstawy prawne

1. Wojewódzkie Gimnazjalne Ośrodki Szkolenia Sportowego Młodzieży w piłce nożnej powstały na podstawie uchwały Zarządu PZPN oraz porozumienia z 27 kwietnia 2004 r. zawartego z Ministerstwem Edukacji Narodowej i Sportu.
2. Wojewódzkie GOSSM działają wg założeń obowiązującego rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 15 października 2012 r. w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych, szkół sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego.
3. GOSSM działający w danym województwie działa na podstawie zawartego porozumienia z Gminą / Urzędem Miasta, na którego terenie znajduje się ośrodek zgodnie ze wszystkimi wytycznymi niniejszego regulaminu.
4. Gmina/Urząd Miasta, na którego terenie znajduje się ośrodek, zabezpiecza środki na funkcjonowanie procesu dydaktyczno-sportowego w ramach dotacji oświatowej, a organem prowadzącym GOSSM zapewniającym dodatkowe środki jest wojewódzki ZPN przy współudziale PZPN.
5. W celu zapewnienia właściwego procesu dydaktyczno-sportowego ośrodek może również pozyskiwać dodatkowe środki od innych instytucji, darczyńców i sponsorów.

§ 2

Struktura organizacyjna i baza dydaktyczno-sportowa

1. Szkoła – placówka oświatowa, w której umiejscowiony jest ośrodek, zapewnia właściwą realizację procesu dydaktyczno-edukacyjnego zgodnie z obowiązującymi przepisami oświatowymi oraz udostępnia obiekty sportowe, internat dla uczniów zamiejscowych, stołówkę i pozostałe swoje obiekty do zapewnienia właściwego procesu szkolenia sportowego.
2. Wojewódzki ZPN w porozumieniu ze szkołą zapewnia prowadzenie właściwego procesu szkolenia sportowego w GOSSM oraz nadzoruje bieżącą działalność w oparciu o zatwierdzone przez PZPN programy szkolenia i pozostałe wytyczne.
3. Szkoła i wojewódzki ZPN wspólnie zapewniają właściwą realizację procesu dydaktyczno-sportowego, zapewniając uczniom klas sportowych niezbędne obiekty sportowe, internat i pozostałe w odległości zapewniającej prowadzenie profesjonalnego szkolenia sportowego w połączeniu z nauką w szkole.

§ 3

Kadra organizacyjno-szkoleniowa

1. Wojewódzki ZPN, zapewniając właściwy proces szkolenia sportowego i dydaktycznego, powołuje współpracującą ze sobą kadre organizacyjno-szkoleniową, w której skład wchodzi:
 - A. Prezes lub upoważniony wiceprezes ds. szkolenia/GOSSM Wojewódzkiego ZPN,
 - B. Dyrektor Gimnazjum i Zastępca ds. pedagogicznych/sportowych,
 - C. Trener Koordynator GOSSM,
 - D. Trener prowadzący – nauczyciel klasy 1, 2, 3 (trzech trenerów),
 - E. Trener asystent – klasy 1, 2, 3 (trzech trenerów),
 - F. Trener bramkarzy,
 - G. Wychowawca klasy 1, 2, 3 (trzech nauczycieli),
 - H. Kierownik i wychowawcy internatu/bursy,
 - I. Pedagog szkolny,
 - J. Lekarz sportowy i fizjoterapeuta (dyżury 1 raz w tygodniu),
 - K. Opcjonalnie trener przygotowania fizycznego.
2. Trenerzy pracujący w GOSSM winni posiadać kwalifikacje pedagogiczne i trenerskie uprawniające do pracy z uzdolnioną młodzieżą, tj. min. licencja PZPN A (do września 2016 r.) lub min. licencja UEFA A.

§ 4

Organizacja klas sportowych – liczba godzin, nabór, selekcja i przynależność klubowa

1. Oddziały klas sportowych w ramach obowiązującego programu nauczania w gimnazjum realizują program zajęć wychowania fizycznego oraz zajęcia specjalistyczne z piłki nożnej wg schematu zawartego w dokumencie „Struktura, organizacja i model szkolenia piłkarzy w Gimnazjalnych Ośrodkach Szkolenia Sportowego Młodzieży”.
2. Klasa sportowa powinna liczyć 24 uczniów-zawodników. Za zgodą Gminy/Urzędu Miasta możliwy jest podział na grupy zajęć lekcyjnych w programie nauczania, tj. m.in.: wychowania fizycznego, języków obcych, informatyki i innych niezbędnych przedmiotach.
3. Każde odstępstwo od ww. liczby zawodników wymaga zgody PZPN.
4. W wyjątkowych przypadkach (wg terminarza rozgrywek i treningów klubowych) uczniowie-zawodnicy będą zwalniani na zajęcia treningowe lub mecze mistrzowskie rozgrywane w Ośrodku tygodnia po uzyskaniu zgody trenera koordynatora Ośrodka lub trenera prowadzącego klasę sportową (1–2 razy w tygodniu, szczegóły w PROGRAMIE SZKOLENIA W GOSSM).
5. Odpowiedzialność za uczniów zwalnianych ze szkoły lub internatu ponoszą rodzice i kluby, które winny zabezpieczyć bezpieczny dojazd do klubu i powrót do szkoły.
6. Warunki przyjęć do GOSSM zawierają określone wytyczne Polskiego Związku Piłki Nożnej, wojewódzkich ZPN i warunki rekrutacji określone przez dyrektora szkoły oraz miejski system rekrutacji do gimnazjów.
7. Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej ogłaszają nabór do GOSSM w pierwszej kolejności wśród członków szerokiej kadry reprezentacji województwa, klubów biorących udział w rozgrywkach najwyższej klasy rozgrywkowej oraz innych rekomendujących utalentowanych zawodników z terenu województwa. Przyjęcie do ośrodka powinno być poparte jednoczesną zgodą rodziców zawodnika i klubu macierzystego.
8. Kandydaci do GOSSM muszą zaliczyć pozytywnie: testy sprawności ogólnej i specjalistyczne z zakresu piłki nożnej, które każdorazowo określane będą przez zespół specjalistów i trenerów PZPN.
9. Dodatkowo każdy z kandydatów musi przedstawić: opinię z klubu macierzystego, zaświadczenie lekarskie lub kartę zdrowia podstemplowane przez lekarza uprawnionego do orzekania w sporcie dzieci i młodzieży, dopuszczającą do uprawiania piłki nożnej oraz opinię wychowawcy klasy szkoły podstawowej wraz z oceną zachowania i wykazem ocen za I semestr klasy 6 szkoły podstawowej

10. Kandydat przyjęty do klasy sportowej winien reprezentować w trakcie nauki i procesu szkolenia klub z danego województwa, a w każdej klasie sportowej nie powinno znajdować się więcej niż 30% uczniów z jednego klubu (szczegóły w opracowaniu PROGRAMU).
11. Każdy wojewódzki ZPN z uwagi na warunki regionalne – ilość klubów ich organizację, poziom sportowy, zakres współpracy, potrzeby zawodników w zakresie awansu sportowego itp. może określić maksymalną liczbę zawodników z jednego klubu w klasie (np. łącznie 4–6 osób, lecz nie więcej niż 30% z liczby uczniów-zawodników w klasie, szczegóły w opracowaniu/dokumentie „Struktura, organizacja i model szkolenia piłkarzy w Gimnazjalnych Ośrodkach Szkolenia Sportowego Młodzieży”.
12. Inne szczegóły dotyczące liczby zawodników z jednego klubu w klasie wg opracowania/dokumentu „Struktura, organizacja i model szkolenia piłkarzy w Gimnazjalnych Ośrodkach Szkolenia Sportowego Młodzieży”.

§ 5

Prawa i obowiązki ucznia klasy sportowej

1. Uczeń-zawodnik GOSSM ma prawo do właściwie zorganizowanego procesu kształcenia i szkolenia sportowego, polegającego na aktywnym uczestniczeniu w zdobywaniu wiedzy oraz umiejętności sportowych przy wykorzystaniu wszystkich możliwości szkoły oraz Wojewódzkiego ZPN.
2. Wszyscy uczniowie klas sportowych GOSSM mają podczas całego procesu szkolenia zapewnione najlepsze warunki szkoleniowe, na które składają się: wykwalifikowana kadra szkoleniowa, niezbędne obiekty sportowe w pobliżu budynku szkoły, treningowy sprzęt sportowy, opieka lekarska/fizjoterapeutyczna oraz zapewnione wyżywienie i zakwaterowanie w internacie.
3. Uczeń-zawodnik GOSSM otrzymuje podczas nauki i procesu szkolenia nieodpłatnie treningowy sprzęt sportowy, w którym powinien występować na wszystkich zajęciach szkoleniowych. Specyfikację otrzymywania sprzętu w trakcie 3-letniego cyklu szkolenia przedstawia tabela pod nazwą Model wyposażenia w sprzęt sportowy w trakcie edukacji ucznia-zawodnika w GOSSM, w opracowaniu/dokumentie „Struktura, organizacja i model szkolenia piłkarzy w Gimnazjalnych Ośrodkach Szkolenia Sportowego Młodzieży”.
4. Przyjęcie otrzymanego sprzętu potwierdza podpisem w założonej kartotece indywidualnej ucznia-zawodnika prowadzonej przez wojewódzki ZPN. Dodatkowe kwestie związane z zagubieniem sprzętu lub zdawaniem w trakcie odejścia z GOSSM powinny regulować wewnętrzne przepisy ustalone przez wojewódzki ZPN i dyrekcję szkoły.
5. Uczeń-zawodnik ma obowiązek do systematycznego uczęszczania na zajęcia szkolne i sportowe oraz pełnego zaangażowania podczas całego procesu szkolenia w GOSSM.
6. Za bardzo dobre wyniki w nauce, wyniki sportowe i szczególne osiągnięcia uczeń otrzymuje pochwały i nagrody uregulowane w odrębnym regulaminie szkoły i wojewódzkiego ZPN, a znaczące osiągnięcia w konkursach przedmiotowych i zawodach sportowych odnotowuje się na świadectwie szkolnym.
7. W trakcie nauki i całego procesu szkolenia w GOSSM uczeń-zawodnik podlega wytycznym niniejszego regulaminu, a w przypadku jego nieprzestrzegania, niesportowego trybu życia lub innego naganego zachowania, zgodnie z ZAŁĄCZNIKIEM nr 1A-GOSSM do regulaminu.
8. Uczeń-zawodnik może być zwalniany z zajęć szkolnych i treningowych tylko w przypadku kontuzji na podstawie zwolnienia lekarskiego lub opinii lekarza sportowego/fizjoterapeuty współpracującego z GOSSM. O zwolnieniu z zajęć treningowych lub nieobecności w szkole powinien być zawsze poinformowany trener prowadzący klasę sportową

§ 6

Realizacja programów szkolenia sportowego

1. Szczegółowy program szkolenia piłkarskiego realizowany przez GOSSM opracowywany jest na bieżąco i korygowany przez PZPN.

§ 7

Okresowe oceny postępów i kontrola ośrodków

1. W celu pełnej realizacji programu dydaktycznego-sportowego GOSSM podlegają okresowej kontroli przez Polski Związek Piłki Nożnej.
2. W dodatkowym zakresie organizacyjno-finansowym i prawnym funkcje kontrolne przysługują członkowi Zarządu PZPN odpowiedzialnemu za funkcjonowanie GOSSM oraz wyznaczonym przez Zarząd PZPN przedstawicielom.
3. W trakcie 3-letniego procesu szkolenia uczniowie-zawodnicy poddawani są okresowej ocenie dokonywanej 2 razy w roku szkolnym, tj. po I semestrze i pod koniec roku szkolnego. Oceny dokonują wspólnie wychowawcy klas, trenerzy prowadzący i współpracująca kadra szkoleniowa, przedstawiając ją wojewódzkiemu ZPN oraz dyrektorowi szkoły i trenerowi koordynatorowi GOSSM.
4. W ocenie brane będą pod uwagę: uzyskane wyniki w nauce, postępy w szkoleniu sportowym oraz postawa i zachowanie podczas pobytu w GOSSM oraz internacie.
5. Rodzice uczniów-zawodników będą informowani o ocenie i czynionych postępach przez trenera prowadzącego podczas cyklicznych spotkań z rodzicami w szkole, a o sytuacjach wyjątkowych niezwłocznie po zaistniałych zdarzeniach.
6. Dodatkowo w trakcie 3-letniego procesu szkolenia uczniowie-zawodnicy poddawani są testom sprawnościowym zalecanym przez MSiT wg określonych wytycznych.

§ 8

Zasady organizacyjno-finansowe dotyczące uczniów i kadry szkoleniowej

1. Dofinansowanie do zakwaterowania i wyżywienia uczniów-zawodników w GOSSM w trakcie nauki i szkolenia sportowego określają przepisy MSiT i wojewódzkich ZPN. Na podstawie przyznanych przez MSiT środków finansowych zakłada się dofinansowanie w wysokości min. 50% ponoszonych opłat, a pozostałe koszty opłacają rodzice, opiekunowie prawni lub macierzysty klub ucznia-zawodnika.
2. W przypadku nieprzestrzegania regulaminu szkoły i regulaminu GOSSM, a w szczególności zapisów ZAŁĄCZNIKA 1A-GOSSM, uczeń-zawodnik traci dofinansowanie oraz zostaje przeniesiony do szkoły rejonowej w miejscu zamieszkania.
3. Wojewódzki ZPN w odrębnej uchwale ustala warunki wcześniejszego odejścia ze szkoły, wprowadzając wewnętrzne kwoty za wyszkolenie ucznia-zawodnika do zapłaty przez rodziców/opiekunów prawnych lub klub pozyskujący. Dotyczy to przejść do innych ośrodków, szkół sportowych lub klubów spoza danego województwa, zgodnie z obowiązującymi uchwałami PZPN.
4. Niezbędnym warunkiem zmiany barw klubowych, odejście ucznia-zawodnika do innego Ośrodka w trakcie 3-letniego procesu szkolenia w GOSSM jest zgoda klubu macierzystego na transfer, który winien być przeprowadzony zgodnie z przepisami PZPN.
5. Zawodnik musi rozliczyć się ze sprzętu sportowego, który posiada na swojej kartotece. Rozliczenie musi być zatwierdzone przez wojewódzki ZPN (prezes lub wiceprezes).

§ 9

Pozostałe wytyczne

1. Niniejszy Regulamin GOSSM winien zostać zaopiniowany przez Radę Pedagogiczną szkoły oraz być dołączony do aktualnie obowiązującego statutu placówki, stanowiąc jego załącznik.
2. W przypadku powstałych sytuacji spornych i konfliktów nieuregulowanych w niniejszym regulaminie w pierwszej kolejności powinny one zostać rozstrzygane z pomocą trenera prowadzącego i wychowawcy klasy, a w przypadku nierozstrzygnięcia sporu przy pomocy władz wojewódzkiego ZPN i dyrekcji szkoły.
3. Rodzice/opiekunowie ucznia-zawodnika akceptują niniejszy regulamin wraz z załącznikami i pozostałymi wytycznymi określonymi przez wojewódzki ZPN, poświadczając zapoznanie z jego treścią własnoręcznym podpisem (ZAŁĄCZNIK nr 1A-GOSSM).

ZAŁĄCZNIK 2

REGULAMIN UCZNIA-ZAWODNIKA GOSSM

Regulamin porządkowy GOSSM obowiązuje ucznia w trakcie pobytu w szkole, wszystkich sytuacjach poza szkołą oraz imprezach sportowych

PRZEWINIENIA I NIEODPOWIEDNIE ZACHOWANIE	PRZEWIDYWANE UPOMNIENIA I KARY	
	wariant I	wariant II *
1. Nieusprawiedliwione nieobecności: <ul style="list-style-type: none"> na zajęciach szkolnych na zajęciach treningowych w tym akcje szkoleniowe GOSSM na zajęciach w macierzystym klubie sportowym 	Zgodnie z Regulaminem ucznia szkoły. Odpłatność za akcje szkol. Wstrzymanie dofinansowania	Relegowanie z klasy GOSSM Przeniesienie do innej klasy/szkoły Zgodnie ze Statutem szkoły
2. Nauka w szkole: <ul style="list-style-type: none"> bardzo słabe wyniki w nauce, tj. przewaga ocen niedostatecznych lub dopuszczających w trakcie nauki, na zakończenie I semestru lub koniec roku szkolnego brak promocji do następnej klasy 	Przeniesienie ucznia do innej szkoły lub klasy /Zgodnie ze Statutem szkoły//Zgodnie z wytycznym MSiT** **MSiT -w klasie GOSSM, gdzie wydatkowane są środki MSiT i PZPN uczeń nie może powtarzać klasy	
3. Spóźnienia: <ul style="list-style-type: none"> na zajęcia szkolne na zajęcia treningowe na inne zbiórki i posiłki¹ w stołówce szkolnej/lub nieobecność¹ na obiadach dofinansowanych przez woj. ZPN 	Zgodnie z Regulaminem ucznia szkoły Uczeń-zawodnik ma obowiązek korzystać z obiadów w szkole, które dla GOSSM dofinansowuje wojewódzki Związek Piłki Nożnej Uczeń-zawodnik ma dbać o zdrowie odżywianie i regenerację organizmu po treningu	
4. Dbałość o sprzęt sportowy: <ul style="list-style-type: none"> zgubienie sprzętu sportowego pozostawienie bałaganu i nieładu w szatni/uszkodzenie szafki niedostosowanie się do ubioru grupy (inne barwy i sprzęt, nieprzygotowanie do zajęć) 	Kary w formie dyżurów, opieka nad sprzętem itp. ustala trener główny w klasie/ Za zagubiony sprzęt, otrzymany w GOSSM uczeń ponosi odpłatność (wg odrębnych ustaleń w woj. ZPN).Uszkodzenie szafki i innego sprzętu pociągające za sobą koszty naprawy przez rodziców/opiekunów	
5. Niepożądane zachowania w szkole i na treningach: <ul style="list-style-type: none"> nieodpowiednie zachowanie w szkole klótnie na treningach i po zajęciach złe zachowanie wobec trenerów, nauczycieli i pozostałych pracowników szkoły farbowanie włosów, noszenie kolczyków i tatuaży jest zakazane 	Wstrzymanie dofinansowania Zgodnie z Regulaminem ucznia szkoły	Relegowanie z klasy Przeniesienie ucznia do innej klasy/szkoły Zgodnie ze Statutem szkoły
6. Niesportowy tryb życia: <ul style="list-style-type: none"> uprawianie hazardu na terenie szkoły spożywanie alkoholu palenie papierosów spożywanie środków odurzających i narkotyków 	Wstrzymanie dofinansowania/Relegowanie z klasy ✓ nawet po jednorazowym wystąpieniu opisanych zachowań ✓ dalsze działania: zgodnie z Regulaminem ucznia szkoły/zgodnie ze Statutem szkoły	
7. Niepożądane zachowania: <ul style="list-style-type: none"> niesportowe zachowanie w czasie zajęć niedostosowanie się do zaleceń lekarza i fizjoterapeuty** niecenzuralne wysławianie się 	Rodzaj kary (np. upomnienie, nagana, tzw. dyżur sprzętowy) ustala trener prowadzący lub: - wstrzymanie dofinansowania - relegowanie z klasy (** kontuzja-leczenie wg MSiT)	
8. Nieprzestrzeganie regulaminu internatu/bursy: <ul style="list-style-type: none"> upomnienia i nagany nieprzestrzeganie godzin ciszy nocnej spowodowanie szkód i zniszczeń w pokoju nieprzestrzeganie pozostałych postanowień regulaminu 	Zgodnie z Regulaminem internatu/bursy W przypadku niesportowego trybu życia postępowanie zgodnie z pkt. 6 Regulaminu	Usunięcie ucznia z internatu/bursy skutkuje przeniesieniem go do innej szkoły

*Wariant II stosuje się po wyczerpaniu kar przewidzianych w Regulaminie ucznia lub Regulaminie internatu/bursy

W opisanych przypadkach, na wniosek trenera uczniowi - zawodnikowi korzystającemu z dopłat do obiadów w szkole, do pobytu w bursie/internacie zostanie zmniejszona lub zawieszona dopłata. Podobne decyzje podejmowane będą w przypadku dopłat do leczenia kontuzji. Inne wsparcie finansowe możliwe jest tylko dla ucznia-zawodnika, który nie przekracza zasad i regulaminów szkolnych i GOSSM. UWAGI: ¹przypadki braku zgłoszenia tzw. wyprowiantowania w szkole/bursie skutkować będą sankcjami dyscyplinarnymi j/w. Inne: - wg MSiT**

OŚWIADCZENIE RODZICÓW /OPIEKUNÓW PRAWNYCH/

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 15 października 2012 r. w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych, szkół sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego § 10.

Oświadczam, że akceptuję Regulamin.

W przypadku łamaniu Regulaminu przez mojego syna

imię i nazwisko ucznia

oraz rezygnacji z uprawiania sportu - piłki nożnej, brakiem przynależności klubowej, nieuczestniczeniem w zawodach klubowych, a w przypadku powołań do reprezentacji ZPN - lekceważeniem obowiązków lub działaniami j/w w szkole i GOSSM przejawiającymi się w szczególności postawą: nieuczestniczeniem na zajęcia sportowe GOSSM i wf, uczęszczaniem bez zgody woj. ZPN na inne zajęcia związane z treningiem piłkarskim, nieodpowiednim zachowaniem, nieprawidłowe i nieuzasadnione działania związane ze zmianą barw klubowych - na podstawie wniosku złożonego przez trenera prowadzącego, opinii kadry szkoleniowej (lekarza w przypadku stanu zdrowia) - nastąpi relegowanie ucznia-zawodnika z klasy GOSSM. W takim przypadku przeniosę mojego syna do innej szkoły lub wg decyzji dyrekcji szkoły do innej klasy.

Czytelny podpis rodzica/opiekuna	Podpis ucznia-zawodnika
----------------------------------	-------------------------

....., dnia

2015 r.

ZAŁĄCZNIK 3

ZASADY UKŁADANIA JADŁOSPISU SZKOLNEGO

Śniadanie bufet śniadaniowy

BUFET ŚNIADANIOWY

Pieczywo białe i ciemne – 100 g (bułki, bagietki) – pieczywo mieszane, graham, orkiszowe, razowe, z pestkami lub nasionami

Jajecznica (150–200 g) na os.

Naleśniki, kiełbaski drobiowe na śniadania regeneracyjne

Masło, ser żółty (20 g), twarożek z rzodkiewką, wędlina drobiowa (50 g)

Płatki muesli/owsiane/cynamonowe

Miód, masło orzechowe, dżem

Suszone morele, orzechy włoskie, migdały – mix – 1 miseczka na całą grupę

Woda mineralna niegazowana, sok, herbata, kawa zbożowa

Mleko spożywcze 2%, kakao

Warzywa świeże (ok. 60–80 g)

Słodkie „pieczywo”, np. babeczki, ciasto drożdżowe z owocem, babka, keks – 1 sztuka na os.

II śniadanie – przekąska:

Jogurt naturalny/owocowy/jogurt pitny (actimel lub podobny), ciastka owsiane, batoniki muesli lub owoc

Obiad

zupa (350 ml)

mięso lub ryba (160 g, po ugotowaniu)

produkt skrobiowy 1 (100 g, przed ugotowaniem) – do wyboru

produkt skrobiowy 2 (100 g)

sos (50 ml)

warzywo gotowane (150 g)

surówka ze świeżych warzyw (75 g)

owoc (200 g, jeden duży owoc)

woda, kompot, sok lub herbata owocowa

Kolacja

mięso lub ryba (140 g, po ugotowaniu) – może być przygotowane jako danie gotowe

produkt skrobiowy (100 g, przed ugotowaniem)

sos (50 ml)

warzywo gotowane (150 g)

owoc (200 g, jeden duży owoc)

Bufet kolacyjny:

pieczywo (100 g)

masło

nabiał (60 g) – ser żółty, twarożek

wędlina (50 g)

warzywa świeże (100 g)

Menu

1. Meczowe (przedmeczowe)
2. Treningowe
3. Regeneracyjne

1. PRZYKŁAD MENU MECZOWEGO (W ZALEŻNOŚCI OD TEGO, CZY MECZ JEST ROZGRYWANY PRZED GODZ. 12 LUB W GODZINACH POPOŁUDNIOWYCH)

Śniadanie

Bufet – Jeśli mecz jest przed godz. 12, śniadanie powinno być lekkie, jeśli mecz jest ok. godz. 17, śniadanie może być bardziej obfite

Obiad

zupa (350 ml) – lekka zupa warzywna, rosół lub bulion
 mięso (150 g, po ugotowaniu) – mięso „preferowane”, czyli chude mięso lub ryba: kurczak, indyk, cielęcina, dorsz, sandacz, tilapia, sola
 skrobiowy 1 (120 g, przed ugotowaniem) – makaron
 skrobiowy 2 (120 g, przed ugotowaniem) – ryż lub kasza jaglana, kuskus
 sos (30 ml) – delikatne sosy, na niskotłuszczowej śmietanie, najlepiej bez śmietany
 warzywo gotowane 1 (150 g) – marchewka, brokuł, kalafior lub szpinak
 świeże warzywa (100 g) – sałata z sosem jogurtowym
 owoce (100 g) – np. banan, arbuz, melon, wszystkie owoce bez skórki
 deser/ciasto (80 g) – np. ciasto drożdżowe, ciasto bananowe, babka piaskowa, keks
 sok owocowy (250 ml)

Kolacja

mięso lub ryba (150 g, po ugotowaniu) – dowolne mięso: polecane – wołowe (rostbef, pręga), ewentualnie drobiowe (pierś, noga, skrzydełka), ryby, wątróbka; może być przygotowane jako danie gotowe, np. risotto, ragout, gulasz itp.
 skrobiowy 1 (100 g, przed ugotowaniem) – makaron, ziemniaki pieczone, ryż, kasza gryczana, pęczak
 sos (30 ml) – sosy przecierowe
 warzywo gotowane (150 g)
 świeże warzywa, sałatki (100 g)
 owoc (100 g)
 woda lub herbata owocowa (330 ml)
 koktajl (100 ml) – koktajl regeneracyjny oparty na mleku i owocach
 Bufet kolacyjny:
 pieczywo (80 g) – ciemne pieczywo, orkiszowe, żytnie
 masło (10 g)
 nabiał (50 g) – ser żółty, twaróg: plater serów żółtych + sery pleśniowe, ser twarogowy ze szczypiorkiem
 wędlina/ryba wędzona (50 g) – szynka wieprzowa, wołowa, ryby, pasta rybna

2. PRZYKŁAD MENU TRENINGOWEGO

Śniadanie bufet

Obiad

zupa (350 ml) – w zależności od tego, czy trening jest przed obiadem czy dopiero po nim, np. zupa warzywna na wywarze lub kremy warzywne
 mięso (150 g, po ugotowaniu) – mięso dominujące: mięso drobiowe lub polędwica wieprzowa lub ryby
 skrobiowy 1 (100 g, przed ugotowaniem) – makaron
 skrobiowy 2 (100 g, przed ugotowaniem) – ryż lub kasza jaglana, kuskus

sos (30 ml) – dowolne sosy, unikać zagęszczania wysokoprocentową śmietaną
 warzywo gotowane (150 g) – dowolne warzywa
 świeże warzywa (150 g) – sezonowe warzywa
 owoce (150 g) – np. arbuz, banan, truskawki, borówki, pomarańcze, kiwi, porzeczki
 kompot, woda, sok owocowy (330 ml)
 mięso lub ryba (150 g, po ugotowaniu) – dowolne mięso: polecane – wołowe (rostbef, pręga), ewentualnie drobiowe (pierś, noga, skrzydełka), ryby; może być przygotowane jako danie gotowe, np. risotto, ragout, gulasz itp.
 skrobiowy 1 (150 g, przed ugotowaniem) – makaron, ziemniaki pieczone, ryż, kasza gryczana, pęczak
 sos (30 ml) – sosy przecierowe
 warzywo gotowane (150 g)
 świeże warzywa, sałatki (100 g)
 owoc (100 g)
 woda lub herbata owocowa (330 ml)

Bufet kolacyjny

pieczywo (80 g) – ciemne pieczywo, orkiszowe, żytnie
 masło (10 g)
 nabiał (50 g) – ser żółty, twarożek: plater serów żółtych + sery pleśniowe, ser twarogowy ze szczypiorkiem
 wędlina/ryba wędzona (50 g) – szynka wieprzowa, wołowa, ryby, pasta rybna

3. PRZYKŁAD MENU REGENERACYJNEGO

Śniadanie bufet

Obiad

zupa (350 ml) – zupa na mięsie, np. gulaszowa
 mięso (160 g, po ugotowaniu) – mięso dominujące – dowolne mięso: polecane – wołowe, ewentualnie wieprzowe (schab), jagnięce, cielęcina, ryby morskie
 skrobiowy 1 (100 g, przed ugotowaniem) – makaron
 skrobiowy 2 (100 g, przed ugotowaniem) – ziemniaki, pyzy, kluski
 sos (30 ml) – dowolne sosy, unikać zagęszczania wysokoprocentową śmietaną
 warzywo gotowane 1 (100 g) – dowolne warzywa
 świeże warzywa (150 g) – sezonowe warzywa
 owoce (150 g) – np. wiśnie, jabłka, gruszki, brzoskwinie, nektarynki
 deser/ciasto (80 g) – np. sernik, jabłecznik
 sok owocowy (330 ml)

Kolacja

mięso (160 g, po ugotowaniu) – wątróbka, wołowina, drób, ryby morskie
 skrobiowy 1 (100 g, przed ugotowaniem) – makaron
 sos 1 (30 ml) – sosy przecierowe
 warzywo gotowane (150 g)
 świeże warzywa (75 g)
 owoc (100 g)
 woda, herbata owocowa (330 ml)
 Bufet kolacyjny:
 pieczywo (80 g) – ciemne pieczywo, orkiszowe, żytnie, razowe
 masło (10 g)
 nabiał (50 g) – ser żółty, twarożek: ser twarogowy
 wędlina/ryba wędzona (50 g) – szynka wieprzowa, wołowa, ryby wędzone: łosoś, halibut, śledź

PRZYKŁADOWE MENU SZKOLNE I INDYWIDUALNE

ZAŁĄCZNIK 4

JADŁOSPIS I TYDZIEŃ – OKRES STARTOWY

PONIEDZIAŁEK – 1 jednostka treningowa

Śniadanie

bułki z ziarnami, masło (20 g), miód, dżem, mleko, kakao, płatki śniadaniowe (60 g), rzodkiewka, pomidor, kiełbaski z indyka (2 szt. – ok. 140 g), batonik muesli

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem, pierś z kurczaka gotowana, ryż, sos potrawkowy, gotowana marchewka, surówka ze świeżych warzyw, owoc: jabłko, kompot (250 ml)

Kolacja

spaghetti Bolognese z groszkiem (330 g/na 75 g makaronu, mięso drobiowo-wieprzowe), pieczywo razowe, masło, ser żółty (40 g), wędlina z piersi kurczaka (50 g), pomidor, papryka

WTOREK – 1 jednostka treningowa

Śniadanie

pieczywo graham, pieczywo pełnoziarniste, masło (20 g), miód, dżem, mleko, kakao, płatki śniadaniowe (80 g), rzodkiewka, pomidor, sok owocowy (330 ml), ser żółty (40 g), wędlina z piersi kurczaka (50 g), ciastka owsiane (40 g)

Obiad

zupa jarzynowa, mięso drobiowe z ziołami, w sosie pomidorowym, z makaronem (120 g suchego), fasolka zielona (140 g), kompot (250 ml), pomarańcza

Kolacja

makaron ze szpinakiem i kurczakiem (330 g), pieczywo razowe i mieszane, masło (10 g), pasztet pieczony (50 g), wędlina z piersi kurczaka (50 g), pomidor, sałata

ŚRODA – 1 jednostka (regeneracja)

Śniadanie

bułka z dynią, masło (20 g), miód, dżem, mleko, kakao, płatki śniadaniowe, rzodkiewka, pomidor, jajka sadzone (2 szt.), sok owocowy (330 ml), placek drożdżowy z owocem (80 g)

Obiad

krem z ziemniaków, udko z kurczaka bez skóry, ziemniaki gotowane, buraki gotowane, surówka jesienna, owoc: winogrona, sok owocowy (250 ml)

Kolacja

danie na ciepło: naleśniki z serem lub jabłkami (4 szt.), pieczywo razowe i mieszane, masło (10 g), szynka wieprzowa (60 g), ryż na mleku z wanilią (150 g)

CZWARTEK – 1 jednostka

Śniadanie

pieczywo mieszane, bagietki graham, masło (20 g), miód, dżem, mleko, kakao, płatki śniadaniowe, rzodkiewka, pomidor, ser żółty (40 g), wędlina z piersi kurczaka (50 g)

Obiad

krem z buraków, pierś z kurczaka saute z ziołami, makaron, sos ziołowo-śmietanowy, kalafior, owoc: banan, kompot (250 ml)

Kolacja

makaron z serem twarogowym (330 g), pieczywo: razowe, masło (10 g), ser żółty (50 g), pasta rybna (50 g)

PIĄTEK – 1 jednostka**Śniadanie**

bułki graham, masło (20 g), miód, dżem, mleko, kakao, płatki śniadaniowe, rzodkiewka, jajecznicza (2 szt.), pomidor, sok owocowy, batonik zbożowy

Obiad

zupa kalafiorowa, dorsz pieczony w ziołach (200 g), kasza jaglana, mizeria z ogórków, owoc: banan, kompot (250 ml)

Kolacja

makaron ze szpinakiem i kurczakiem, ryba po grecku, pieczywo pełnoziarniste, masło (10 g), ser żółty (40 g), pomidor, ogórek, herbata owocowa z cytryną

SOBOTA – mecz**Śniadanie**

bułki z nasionami, masło (20 g), miód, dżem, mleko, kakao, płatki śniadaniowe, rzodkiewka, pomidor, sok owocowy, ciastka owsiane

Obiad

pieś z kurczaka pieczona w ziołach, makaron, brokuł gotowany, owoc: banan, sok owocowy (250 ml)

Kolacja

danie na ciepło: pulpety z wątróbki z ziołami, kasza gryczana (75 g), pieczywo razowe, masło (10 g), wędlina wieprzowa (40 g), pomidor, ogórek kwaszony

NIEDZIELA – regeneracja**Śniadanie**

bułki z nasionami, masło (20 g), miód, dżem, mleko, kakao, płatki śniadaniowe, ser twarogowy ze szczypiorkiem (80 g), szynka drobiowa (50 g), papryka, rzodkiewka, pomidor, sok owocowy (300 ml), orzechy laskowe (30 g)

Obiad

rosół z kluseczkami, pieczeń rzymska (140 g), ziemniaki (250 g), sos pieczeniowy, surówka z kwaszonej kapusty, owoc: pomarańcza, sok owocowy (250 ml)

Kolacja

sałatka z serem żółtym i kukurydzą, pieczywo razowe pełnoziarniste (200 g), masło (10 g), szynka wieprzowa (60 g), pomidor, ogórek

JADŁOSPIS – OKRES STARTOWY**PONIEDZIAŁEK – 1 jednostka treningowa****Śniadanie**

bułki graham, masło (20 g), miód, dżem, mleko, kakao, płatki śniadaniowe, rzodkiewka, pomidor, twaróg ze szczypiorkiem (120 g)

Obiad

zupa wielowarzywna, pieś z kurczaka saute, ziemniaki gotowane, groszek zielony, owoc: brzoskwinia z syropem, sok owocowy

Kolacja

zapiekanka makaronowa z mięsem drobiowo-wieprzowym (330 g), pieczywo razowe, masło (10 g), wędlina z piersi kurczaka (50 g), pomidor, sałata,

WTOREK – 1 jednostka**Śniadanie**

bułki graham, pieczywo pełnoziarniste, masło (20 g), miód, dżem, mleko, kakao, płatki śniadaniowe (80 g), pomidor, sok owocowy (330 ml), ser żółty (50 g), wędlina z piersi kurczaka (50 g), ciasto drożdżowe z owocem (80 g),

Obiad

zupa rosół z makaronem, pierś z kurczaka ze szpinakiem – rolada, makaron, szpinak, sos szpinakowy, banan, kisiel, sok owocowy

Kolacja

makaron z kurczakiem w sosie serowo-ziółowym (330 g), pieczywo mieszane, masło (10 g), twarogowy, ryż na mleku z mussem brzoskwiniowym (150 g)/deser ryżowy

ŚRODA – 1 jednostka

Śniadanie

bułki pszenne, masło (20 g), miód, dżem, mleko, kakao, płatki śniadaniowe, pomidor, jajka sadzone (2 szt.), sok owocowy, jogurt owocowy (150 ml)

Obiad

zupa barszcz, pierś z kurczaka saute, makaron z sosem pomidorowym, surówka ze świeżych warzyw, owoc: pomarańcza, kompot

Kolacja

naleśniki z serem twarogowym (4 szt.), pieczywo mieszane (140 g), masło (10 g), pasta rybna (60 g), sałata, papryka

CZWARTEK – 1 jednostka

Śniadanie

bułki graham, masło (20g), miód, dżem, mleko, kakao, płatki śniadaniowe, rzodkiewka, pomidor, sok owocowy, ser żółty (50 g), wędlina z piersi kurczaka (50 g)

Obiad

zupa ogórkowa, schab pieczony, pyzy (3–4 szt.), sos pieczeniowy (75 ml), brokuł gotowany, surówka z czerwonej kapusty, owoc: jabłko, kompot

Kolacja

spaghetti Bolognese (330 g/mięso drobiowe, 75 g makaronu), pieczywo razowe, masło (10 g), wędlina z piersi kurczaka (50 g), pomidor, sałata, herbata owocowa z cytryną

PIĄTEK – 1 jednostka

Śniadanie

bułki z ziarnami, masło (20 g), miód, dżem, mleko, kakao, płatki śniadaniowe, jajecznicza (2 szt.), pomidor, sok owocowy, jogurt owocowy

Obiad

krem z marchwi i selera, mintaj z warzywami i makaronem (450 g), groszek z marchewką (140 g), owoc: ananas z puszki, sok owocowy (330 ml)

Kolacja

risotto z kurczakiem i warzywami (330 g), pieczywo razowe i mieszane, masło (10 g), wędlina z piersi kurczaka (50 g), ogórek, budyń (150 ml)

SOBOTA – MECZ

Śniadanie

bułki graham, masło (20 g), miód, dżem, mleko, kakao, płatki śniadaniowe, rzodkiewka, pomidor, sok owocowy, ciasto drożdżowe z owocem (80 g)

Obiad

zupa pomidorowa, pierś z kurczaka gotowana, ryż, sos potrawkowy, marchewka gotowana, owoc: banan, kompot (330 ml)

Kolacja

danie na ciepło: lasagne z mięsem drobiowym (330 g), pieczywo razowe, wędlina z indyka (60 g), ogórek, pomidor, sok pomidorowy (300 ml)

NIEDZIELA – REGENERACJA

Śniadanie

bułki z ziarnami, masło (20 g), miód, dżem, mleko, kakao, płatki śniadaniowe, ser twarogowy ze szczypiorkiem (80 g), pomidor, sok owocowy (300 ml), suszone owoce (40 g)

Obiad

barszcz czerwony, zraz wołowy zawijany (180 g), kasza gryczana (90 g), sos, marchewka gotowana (130 g), owoc: pomarańcza, sok owocowy (300 ml)

Kolacja

zupa gulaszowa, pieczywo razowe, ser żółty (50 g), wędlina z piersi kurczaka (50 g), pomidor, sałata

PRAKTYKA ŻYWIENIA DZIECI W DOMU:

Schemat dnia – 5 posiłków

- Przed śniadaniem – nawodnienie
 - woda z cytryną (1 szklanka)

- **Śniadanie – 25%**
 - płatki muesli z orzechami, miodem, bananem i nasionami Chia (lub pestkami dyni/słonecznika) podane z jogurtem naturalnym (150 g)
 - tosty graham z masłem orzechowym, miodem + kakao, porcja orzechów włoskich (30 g)
 - płatki owsiane (szklanka mleka 2% spożywczego) z orzechami i suszonymi owocami
 - jajecznica z 2 jajek z chlebem orkiszowym, do picia kefir lub maślanka

- Jeśli trening jest na pierwszej godzinie zajęć, śniadanie powinno być lekkie, może składać się z kaszki manny z syropem owocowym, dżemem lub kakao

- W przypadku gdy trening jest później, śniadanie może być trochę bardziej obfite, np. jajecznica, omlet, placuszki bananowe lub kiełbaski cielęce

- **II Śniadanie – 10%**
 - bułka pełnoziarnista z sałatą i wędliną lub serem żółtym
 - suszone morele, suszone banany (50 g – duża garść)
 - owoce (1–2 średnie owoce)
 - płatki śniadaniowe
 - jogurt pitny (250 ml)
 - ciastka owsiane, batonik zbożowy, batonik muesli
 - orzechy, pestki dyni, nasiona słonecznika

- **Obiad**
 - makarony, ryż, kasza (3/4 – 1 woreczek), ziemniaki
 - mięso (ok. 140 g)
 - warzywa (najlepiej surowe – starta marchew)
 - sosy przecierowe ze świeżych warzyw

OBIAD – w dniu meczu

ZALECANE	NIEZALECANE
Mięso i drób – drób (kurczaki, indyk) – cielęcina – polędwica	– kaczka, gęś – wołowina – pozostałe rodzaje wieprzowiny
Ryby – chude gatunki (mintaj, dorsz, pstrąg, sandacz, sola)	– tłuste (makrela, śledź, węgorz, ryby w oleju) – łosoś
Zupy – chude (najlepiej czyste lub zaprawiane 12% śmietaną)	– cebulowa – porowa – grochowa – fasolowa – żurek – grzybowa z suszonymi
Warzywa – wszystkie pozostałe	– pory – kapusta zasmażana – strączkowe suche (fasola i groch) – warzywa konserwowe octem – frytki, chipsy
Owoce – wszystkie surowe – brzoskwinie z puszki – ananasy z puszki – owoce mrożone – owoce suszone	– avocado w mniejszych ilościach

• Kolacja

- pieczywo ciemne
- mięso
- warzywa
- sałatki (np. z tuńczykiem i kukurydzą, brokułowa z szynką, meksykańska, grecka)
- twaróg
- po ciężkim dniu + mleko z miodem lub koktajl mleczny z owocami
- Na dwa dni przed meczem zwiększamy ilość węglowodanów w diecie w celu przygotowania organizmu do wysiłku. Można wtedy przygotować makaron lub ryż na kolację.
- Kolacja musi być pełnowartościowa, czyli nie może to być tylko chleb z dżemem, należy zawsze wzbogacić kolację w warzywa i w produkt bogaty w wapń.

Przekąski

- Owoce, kanapki, owoce suszone – morele, rodzynki, banany, orzechy – migdały, włoskie, pistacje, smakowe produkty mleczne, płatki zbożowe z mlekiem, ciastka owsiane, ciasto drożdżowe z owocem, batonik muesli

Przed wysiłkiem 2 h:

- tosty graham z dżemem/miodem
- jogurt owocowy z owocem (banan, maliny)
- owsianka z rodzynkami i miodem
- naleśniki z konfiturą lub musem owocowym
- shake + banan
- ciastka owsiane

Po wysiłku:

- Węglowodany z dodatkiem białka:
 - jogurt pitny, shake owocowy
 - świeży owoc
 - serek granulowany, miód
 - pudding ryżowy na mleku z bananem i wanilią
 - ciastka owsiane z miodem
 - bajgiel z wędliną drobiową

Przykładowy jadłospis 3-dniowy dla dziewczynki w wieku 13–16 lat

I dzień	II dzień	III dzień
I śniadanie 2 średnie kromki (70 g) chleba żytniego posmarowane 2 łyżeczkami (10 g) masła sałatka z 1/4 (50 g) papryki, 2 łyżek (40 g) selera naciowego, 2 łyżek (30 g) kukurydzy i 1/2 puszki (90 g) tuńczyka w sosie własnym, doprawiona sosem jogurtowym kubek (250 g) soku owocowego rozcieńczonego wodą (1:1)	I śniadanie średni talerz (400 g) płatków owsianych na mleku 2% 1 (10 g) sucharek 1 łyżka (20 g) pasty z jajek, z dodatkiem chrzanu i 1/2 łyżki (1,5 g) szczypiorku szklanka (200 g) herbaty zielonej, bez cukru 1 średnie (150 g) jabłko	I śniadanie szklanka (250 g) jogurtu owocowego 1,5% z dodatkiem 5 łyżek (30 g) płatków muesli wzbogaconych 1 średnia kromka (35 g) chleba żytniego razowego serek z 1 plastra (40 g) sera białego półtłustego z dodatkiem 5 (45 g) rzodkiewek, 1/2 łyżki (1,5 g) szczypiorku i 1 łyżki (20 g) jogurtu naturalnego 2% szklanka (200 g) herbatki ziołowej, bez cukru
II śniadanie 2 średnie kromki (70 g) chleba żytniego posmarowane 2 łyżeczkami (10 g) masła 2 plasterki (50 g) wędliny z kurczaka 2 liście (16 g) sałaty 1/2 (50 g) świeżego ogórka szklanka (200 g) herbaty owocowej bez cukru 1 średnia (150 g) brzoskwinia	II śniadanie 2 średnie kromki (70 g) chleba graham posmarowane 2 łyżeczkami (10 g) masła 4 łyżki (60 g) pasztetu drobiowego 2 liście (16 g) sałaty 1 średni (130 g) pomidor szklanka (200 g) herbaty bez cukru	II śniadanie 2 średnie kromki (70 g) chleba żytniego razowego posmarowane 2 łyżeczkami (10 g) masła 2 liście (16 g) sałaty 4 plasterki (40 g) kiełbasy szynkowej z indyka 1/2 średniej (100 g) papryki szklanka (200 g) herbaty bez cukru 1/2 średniego (175 g) grejpfruta
Obiad średni talerz (400 g) krupniku z kaszy jęczmiennej 3 średnie (225 g) ziemniaki posypane natką pietruszki średni (100 g) kotlet mielony z kurczaka 4 łyżki (130 g) szpinaku szklanka (200 g) soku pomarańczowego	Obiad średni talerz (400 g) chudego rosółu z makaronem pełnoziarnistym 3 czubate łyżki (225 g) ziemniaków puree, posypane koperkiem 1 średni (115 g) gołąbek z 2,5 łyżki (50 g) sosu pomidorowego szklanka (200 g) soku marchwiowego 4 (20 g) suszone śliwki	Obiad średni talerz (400 g) zupy ogórkowej z ziemniakami, zaprawionej jogurtem naturalnym 2% 4 łyżki (120 g) ryżu gotowanego 1,5 (90 g) pulpeta z ryby z 2 łyżkami (40 g) sosu koperkowego 4 łyżki (90 g) surówki z białej kapusty i marchewki, doprawionej olejem słonecznikowym z łyżką (10 g) nasion słonecznika szklanka (200 g) soku jabłkowego

<p>Podwieczorek koktajl ze szklanki (250 g) maślanki 0,5% i 1/2 szklanki (75 g) świeżych lub mrożonych malin lub czarnych jagód nieduży kawałek (50 g) sernika</p>	<p>Podwieczorek szklanka (250 g) kefiru 2% salaterka (200 g) kisielu z dodatkiem 1/2 szklanki (65 g) truskawek, świeżych lub mrożonych</p>	<p>Podwieczorek salaterka (200 g) budyniu waniliowego z mleka 2% średnie (100 g) kiwi lub podobna ilość owoców sezonowych</p>
<p>Kolacja 5 łyżek (150 g) risotto z kurczakiem i warzywami 4 łyżki (70 g) surówki z pora z 1/2 łyżki (5 g) rodzynek, doprawionej jogurtem naturalnym szklanka (200 g) herbaty owocowej, bez cukru</p>	<p>Kolacja 2 średnie kromki (70 g) chleba graham posmarowane 2 łyżeczkami (10 g) masła 2 plasterki (40 g) sera żółtego surówka z 1/2 średniego (50 g) świeżego ogórka i 1/4 średniej (50 g) papryki, doprawiona jogurtem naturalnym 2% szklanka (200 g) herbaty owocowej, bez cukru</p>	<p>Kolacja 2 średnie kromki (70 g) chleba pszenno-żytniego posmarowanego 2 łyżeczkami (10 g) masła sałatka z 3 plasterków (30 g) polędwicy, 1 (50 g) cykorii, 1,5 łyżki (30 g) groszku zielonego i 1 łyżki (15 g) kiełków sojowych, doprawiona sosem jogurtowym szklanka (200 g) herbaty owocowej, bez cukru</p>

Przykładowy jadłospis 3-dniowy dla chłopca w wieku 13–16 lat

I dzień	II dzień	III dzień
<p>I śniadanie 2,5 średniej kromki (87,5 g) chleba pszenno-żytniego posmarowane 2,5 łyżeczkami (12,5 g) masła 2 plasterki (40 g) sera żółtego 5 łyżek (85 g) surówki z rzodkiewek, doprawionej jogurtem naturalnym 2% 1 łyżka (15 g) miodu kubek (250 g) kakao z mleka 2%, posłodzonego 1/2 łyżeczki (2,5 g) cukru</p>	<p>I śniadanie średni talerz (400 g) mleka 2% z dodatkiem 4 łyżek (40 g) Muesli z rodzynekami i orzechami 1 (50 g) bułka orkiszowa posmarowana 2 łyżeczkami (10 g) masła 2 łyżki (40 g) pasty z gotowanej soczewicy, z dodatkiem 1 łyżeczki (2,5 g) przecieru pomidorowego, 1/2 łyżki (1,5 g) szczypiorku i czosnku szklanka (200 g) herbaty zielonej, bez cukru</p>	<p>I śniadanie 2 średnie kromki (70 g) chleba żytniego razowego, posmarowane 2 łyżeczkami (10 g) masła pasta z 2 cienkich plastrów (60 g) sera białego półtłustego, 1/4 (50 g) wędzonej makreli i 1 łyżki (20 g) jogurtu naturalnego 2% 1/2 średniej (100 g) papryki szklanka (200 g) herbaty, bez cukru 1 duży (200 g) banan lub podobna ilość owoców sezonowych</p>

<p>II śniadanie</p> <p>2 średnie kromki (70 g) chleba pszenno-żytniego posmarowane 2 łyżeczkami (10 g) masła</p> <p>2 plasterki (40 g) chudej szynki</p> <p>2 liście (16 g) sałaty</p> <p>1 (50 g) ogórek kwaszony</p> <p>szklanka (200 g) herbaty, bez cukru</p> <p>1 duża (250 g) gruszka</p>	<p>II śniadanie</p> <p>1 (50 g) bułka pełnoziarnistej posmarowana 2 łyżeczkami (10 g) masła</p> <p>4 plasterki (40 g) kielbasy szynkowej z indyka</p> <p>2 liście (16 g) sałaty</p> <p>1 średni (130 g) pomidor</p> <p>szklanka (200 g) herbaty, bez cukru</p> <p>2 średnie (200 g) mandarynki lub podobna ilość owoców sezonowych</p>	<p>II śniadanie</p> <p>2 średnie kromki (70 g) chleba żytniego razowego, posmarowane 2 łyżeczkami (10 g) masła</p> <p>2 plasterki (40 g) wędliny z indyka</p> <p>2 liście (16 g) sałaty</p> <p>1/2 średniego (50 g) świeżego ogórka</p> <p>szklanka (250 g) maślanki 0,5%</p>
<p>Obiad</p> <p>średni talerz (400 g) zupy jarzynowej z ziemniakami, zaprawionej jogurtem naturalnym 2%</p> <p>6 łyżek (170 g) ryżu gotowanego</p> <p>2 kawałki (170 g) ryby pieczonej z 3 łyżkami (60 g) sosu koperkowego</p> <p>6 łyżek (125 g) surówki z marchewki, doprawionej olejem słonecznikowym</p> <p>szklanka (200 g) kompotu z jabłek</p>	<p>Obiad</p> <p>średni talerz (400 g) zupy pomidorowej z makaronem pełnoziarnistym, zaprawionej jogurtem naturalnym 2%</p> <p>4 średnie (300 g) ziemniaki posypane natką pietruszki</p> <p>średni (100 g) kotlet z piersi kurczaka, panierowany</p> <p>6 łyżek (120 g) surówki z białej kapusty i marchewki, doprawionej olejem słonecznikowym</p> <p>szklanka (200 g) soku z czarnej porzeczki</p>	<p>Obiad</p> <p>średni talerz (400 g) krem z ziemniaków</p> <p>5 łyżek (175 g) kaszy gryczanej gotowanej</p> <p>zrazy wołowe – 2 średnie kawałki mięsa (90 g) z 4 łyżkami (80 g) sosu</p> <p>5 łyżek (170 g) buraczków</p> <p>szklanka (200 g) kompotu z wiśni</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>koktajl ze szklanki (250 g) kefiru 2% i 1/2 szklanki (75 g) świeżych lub mrożonych malin, lub czarnych jagód, posłodzony</p> <p>1/2 łyżeczki (2,5 g) cukru</p> <p>nieduży kawałek (25 g) ciasta drożdżowego</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>szklanka (250 g) jogurtu owocowego 1,5%</p> <p>salaterka (200 g) kisielu z dodatkiem 1/2 szklanki (65 g) truskawek, świeżych lub mrożonych</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>salaterka (200 g) budyniu śmietankowego z mleka 2%, z 2 łyżkami (20 g) rodzynek</p> <p>1 średnie (150 g) jabłko</p>
<p>Kolacja</p> <p>3 średnie kromki (105 g) chleba pszenno-żytniego posmarowane 3 łyżeczkami (15 g) masła</p> <p>6 plasterków (75 g) pieczonej piersi z indyka</p> <p>3 liście (24 g) sałaty</p> <p>1 średni (130 g) pomidor</p> <p>szklanka (200 g) herbaty owocowej, bez cukru</p>	<p>Kolacja</p> <p>1 (50 g) bułka graham posmarowana 2 łyżeczkami (10 g) masła</p> <p>1 porcja (140 g) makreli wędzonej</p> <p>4,5 łyżki (100 g) sałatki jarzynowej, doprawionej sosem jogurtowym</p> <p>szklanka (200 g) herbaty owocowej, bez cukru</p>	<p>Kolacja</p> <p>omlet naturalny z 2 jaj z groszkiem (100 g)</p> <p>4,5 łyżki (75 g) surówki z selera z łyżką (15 g) orzechów włoskich łupanych, doprawionej jogurtem naturalnym</p> <p>wafel ryżowy (9 g)</p> <p>1 łyżka (20 g) powideł śliwkowych</p> <p>szklanka (200 g) herbaty owocowej, bez cukru</p>

85**Uchwała nr VI/85 z dnia 13 maja 2015 roku Zarządu Polskiego Związku Piłki Nożnej w sprawie przyjęcia Regulaminu nadawania klas sportowych zawodnikom i zawodniczkom uczestniczącym w rozgrywkach organizowanych przez Polski Związek i Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej**

Na podstawie art. 36 § 1 pkt 23) Statutu PZPN postanawia się, co następuje:

I. Przyjmuje się Regulamin nadawania klas sportowych zawodnikom i zawodniczkom uczestniczącym w rozgrywkach organizowanych przez Polski Związek Piłki Nożnej i Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej w następującym brzmieniu:

**REGULAMIN
NADAWANIA KLAS SPORTOWYCH ZAWODNIKOM I ZAWODNICZKOM
UCZESTNICZĄCYM W ROZGRYWKACH ORGANIZOWANYCH PRZEZ
POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ I WOJEWÓDZKIE ZWIĄZKI PIŁKI NOŻNEJ**

§1

1. Klasy sportowe nadaje się zawodnikom (-czkom) uczestniczącym w rozgrywkach prowadzonych przez Polski Związek Piłki Nożnej i Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej w męskiej piłce nożnej, w piłce nożnej kobiet, w halowej piłce nożnej mężczyzn i kobiet i plażowej piłce nożnej oraz zawodnikom (-czkom) reprezentującym Polskę w spotkaniach międzypaństwowych, Mistrzostwach Świata i Europy i w Igrzyskach Olimpijskich oraz zawodnikom (-czkom) szkolonym w Ośrodkach Szkolenia Sportowego Młodzieży (OSSM).

2. Podstawowym dokumentem weryfikującym uzyskane normy są oryginały protokołów zawodów oraz zestawienia zbiorcze dla poszczególnych rozgrywek, sporządzone przez właściwe organy PZPN oraz Wojewódzkich ZPN odpowiedzialne za prowadzenie rozgrywek i szkolenie (tj. Komisja Rozgrywek, Wydział Gier, Komisja Szkolenia itp.)

§ 2

1. Ustala się następujące stopnie klas sportowych:

- a. Mistrzowska międzynarodowa,
- b. Mistrzowska,
- c. Pierwsza,
- d. Druga,
- e. Trzecia.

§ 3

1. Klasy sportowe: mistrzowską międzynarodową, mistrzowską oraz pierwszą wymienione w par.2 ust. 1 lit a, b, c nadaje Polski Związek Piłki Nożnej na pisemny wniosek Klubu lub zainteresowanego zawodnika, zawierający: nazwisko i imię, datę urodzenia, sezon oraz rodzaj zawodów – rozgrywek, będących podstawą uzyskania klasy sportowej, którego wzór stanowi załącznik nr 1 do niniejszej Uchwały.

2. Klasy sportowe: drugą i trzecią, wymienione w par. 2 ust. 1 lit. d, e nadają Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej na pisemny wniosek klubu lub zainteresowanego zawodnika, zawierający: nazwisko i imię, datę urodzenia, sezon oraz rodzaj zawodów – rozgrywek, będących podstawą uzyskania klasy sportowej, którego wzór stanowi załącznik nr 2 do niniejszej Uchwały.

Warunkiem uzyskania klasy trzeciej jest ponadto uzyskanie minimum 482 pkt w Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej.

3. Zaświadczenie o nadaniu klasy sportowej wydaje się na oryginalnym druku, zawierającym kolejny numer oraz podpisy osób upoważnionych z PZPN lub Wojewódzkiego ZPN.

4. Ewidencja wydanych zaświadczeń prowadzona jest przez Wydziały Szkolenia Wojewódzkich Związków Piłki Nożnej.

5. Wniosek o którym mowa w ust. 1 musi być złożony nie później niż 36 miesięcy od uzyskania normy określonej dla danej klasy sportowej.
6. Wniosek o którym mowa w ust. 2 musi być złożony nie później niż 12 miesięcy od uzyskania normy określonej dla danej klasy sportowej.
7. Wnioski niekompletne lub złożone po terminach wskazanych w ust. 5-6 nie będą rozpatrywane.

§4

1. Okres ważności klas sportowych wynosi:
- Klasa mistrzowska międzynarodowa, klasa mistrzowska i klasa pierwsza - 2 lata od wydania zaświadczenia,
 - Klasa druga i trzecia - 1 rok od wydania zaświadczenia.

§ 5

1. Ustala się następujące normy dla poszczególnych klas sportowych:

Klasa mistrzowska międzynarodowa:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Udział w Finałach Mistrzostw Świata kobiet lub mężczyzn ▪ Udział w Igrzyskach Olimpijskich ▪ Udział w Finałach Mistrzostw Europy kobiet lub mężczyzn ▪ Udział w Klubowych Pucharach Europy ▪ Udział w rozgrywkach UEFA Youth League 	
Klasa mistrzowska:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Udział w Mistrzostwach Europy kobiet lub mężczyzn (II runda eliminacyjna, tzw. Elite Round) ▪ Udział w meczach Reprezentacji Polski: <ul style="list-style-type: none"> – minimum 1 mecz w Reprezentacji Polski A mężczyzn – minimum 15 meczów w Reprezentacji Polski A mężczyzn w futsalu lub piłce plażowej – minimum 15 meczów w Reprezentacji Polski A kobiet lub A kobiet w futsalu – minimum 20 meczów w Reprezentacji Polski juniorów i junierek 	
Udział w rozgrywkach Ekstraklasy lub Ekstraklasy w futsalu	miejsca 1 – 3 (zawodnik musi rozegrać minimum 60% spotkań)
Udział w rozgrywkach Ekstraligi lub Ekstraligi w futsalu	miejsca 1 – 3 (zawodniczka musi rozegrać minimum 60% spotkań mistrzowskich),
Udział w rozgrywkach Centralnej Ligi Juniorów	1 miejsce (zawodnik musi rozegrać minimum 60% spotkań w całym cyklu rozgrywek)
Udział w rozgrywkach I ligi mężczyzn	1 miejsce (zawodnik musi rozegrać minimum 60% spotkań)
Udział w Pucharze Polski kobiet lub mężczyzn	miejsca 1 – 2 (zawodnik musi rozegrać 60% spotkań w rozgrywkach),

Udział w Halowym Pucharze Polski futsalu kobiet lub mężczyzn	miejsca 1 – 2 (zawodnik musi rozegrać 60% spotkań w rozgrywkach)
Udział w Mistrzostwach Polski Juniorów U17	1 miejsce (zawodnik musi rozegrać 60% spotkań w rozgrywkach).
Udział w Mistrzostwach Polski Juniorek U16 lub U19	1 miejsce (zawodniczka musi rozegrać 60% spotkań w rozgrywkach).
Udział w Młodzieżowych Mistrzostwach Polski futsalu kobiet lub mężczyzn	1 miejsce (zawodnik musi rozegrać 70% spotkań w rozgrywkach).
Udział w Turnieju Finałowym rozgrywek o Puchary PZPN im. Kazimierza Deyny (OOM mężczyzn), im. Włodzimierza Smolarka lub im. Kazimierza Górskiego	1 miejsce (zawodnik musi rozegrać 60% spotkań w rozgrywkach).
Udział w rozgrywkach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży (OOM kobiet)	1 miejsce (zawodniczka musi rozegrać 60% spotkań w rozgrywkach).
Klasa pierwsza:	
Udział w meczach Reprezentacji Polski: <ul style="list-style-type: none"> – minimum 10 meczów w Reprezentacji Polski A mężczyzn w futsalu lub piłce plażowej – minimum 10 meczów w Reprezentacji Polski A kobiet lub A kobiet w futsalu – minimum 10 meczów w Reprezentacji Polski juniorów lub juniorek 	
Udział w rozgrywkach Ekstraklasy lub Ekstraklasy w futsalu	(zawodnik musi rozegrać minimum 60% spotkań)
Udział w rozgrywkach Ekstraligi lub Ekstraligi w futsalu	(zawodniczka musi rozegrać minimum 60% spotkań)
Udział w rozgrywkach I ligi mężczyzn	(zawodnik musi rozegrać minimum 60% spotkań)
Udział w rozgrywkach I ligi kobiet	(zawodnik musi rozegrać minimum 60% spotkań)
Udział w rozgrywkach I ligi mężczyzn lub kobiet w futsalu	(zawodnik musi rozegrać minimum 60% spotkań)
Udział w rozgrywkach II ligi mężczyzn	(zawodnik musi rozegrać minimum 70% spotkań)
Udział w rozgrywkach Centralnej Ligi Juniorów	miejsca 2-4 (zawodnik musi rozegrać minimum 60% spotkań w całym cyklu rozgrywek)
Udział w Mistrzostwach Polski Juniorów U17	miejsca 2-4 (zawodnik musi rozegrać 60% spotkań w rozgrywkach).
Udział w Mistrzostwach Polski Juniorek U16 i U19	miejsca 2-4 (zawodniczka musi rozegrać 60% spotkań w rozgrywkach).
Udział w Młodzieżowych Mistrzostwach Polski futsalu kobiet lub mężczyzn:	miejsca 2-4 (zawodnik musi rozegrać 60% spotkań w rozgrywkach).
Udział w Turnieju Finałowym rozgrywek o Puchary PZPN im. Kazimierza Deyny (OOM mężczyzn), im. Włodzimierza Smolarka lub im. Kazimierza Górskiego	miejsca 2-4 (zawodnik musi rozegrać 60% spotkań w rozgrywkach).
Udział w rozgrywkach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży (OOM kobiet)	miejsca 2-4 (zawodniczka musi rozegrać 60% spotkań w

	rozgrywkach).
Udział w rozgrywkach krajowych (runda finałowa) Turnieju UEFA Regions Cup (Puchar Regionów)	1 miejsce (zawodnik musi rozegrać minimum 60% spotkań w całym cyklu rozgrywek)
Udział w rozgrywkach o Mistrzostwo Polski w piłce plażowej	1 miejsce (zawodnik musi rozegrać minimum 60% spotkań),
Udział w rozgrywkach o Puchar Polski w piłce plażowej	1 miejsce (zawodnik musi rozegrać minimum 60% spotkań).
Klasa druga:	
Udział w minimum jednym meczu Reprezentacji Polski	(zawodnik musi okazać zaświadczenie z PZPN potwierdzające występ w Reprezentacji)
Udział w rozgrywkach II ligi kobiet	(zawodniczka musi rozegrać minimum 60% spotkań)
Udział w rozgrywkach II ligi mężczyzn w futsalu	(zawodnik musi rozegrać minimum 60% spotkań),
Udział w rozgrywkach III ligi mężczyzn	(zawodnik musi rozegrać minimum 60% spotkań),
Udział w rozgrywkach krajowych (runda finałowa) Turnieju UEFA Regions Cup (Puchar Regionów)	miejsca 2-4 (zawodnik musi rozegrać 60% spotkań w całym cyklu rozgrywek).
Zawodnicy (-czki) szkoleni w Wojewódzkich Ośrodkach Licealnych i Gimnazjalnych	
Klasa trzecia:	
<p>Normy klasyfikacyjne obejmują:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. rodzaje zawodów, których wyniki brane są pod uwagę, <ol style="list-style-type: none"> a) – zawodnicy (-czki) członkowie kadr wojewódzkich juniorów i junierek młodszych i młodzików, którzy rozegrali 50% spotkań w rozgrywkach o Puchary PZPN: im. Kazimierza Deyny, im. Włodzimierza Smolarka i im. Kazimierza Górskiego – chłopcy, oraz Mistrzostwa Polski Kadr Wojewódzkich Junierek Młodszych i Mistrzostwa Polski Kadr Wojewódzkich Młodziczek – dziewczęta. b) udział w rozgrywkach III ligi kobiet (zawodniczka musi rozegrać minimum 60% spotkań) c) zawodnicy (-czki), którzy rozegrali 50% spotkań w rozgrywkach wojewódzkich juniorów, juniorów młodszych i młodzików w drużynach, które zajęły miejsca 1 – 3. d) zawodnicy (-czki) biorący udział w rozgrywkach wojewódzkich seniorów, juniorów, juniorów młodszych. 2. Rodzaje prób sprawności dla uzyskania danej klasy sportowej. <p>Warunkiem uzyskania sportowej klasy trzeciej jest uzyskanie, zgodnie z kategorią wiekową, minimum 482 pkt. w Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej.</p>	

II. Tracą moc postanowienia Uchwały nr VII/122 z dnia 24 czerwca 2010 roku Zarządu Polskiego Związku Piłki nożnej w sprawie przyjęcia Regulaminu nadawania klas sportowych zawodnikom i zawodniczkom uczestniczącym w rozgrywkach organizowanych przez Polski Związek i Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej.

III. Niniejsza Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Prezes PZPN Zbigniew Boniek

Załącznik nr 1 do Uchwały nr VI/85 z dnia 13 maja 2015 roku Zarządu PZPN

WNIOSEK

o nadanie klasy sportowej

1. Imię i nazwisko

.....

2. Data urodzenia

.....

3. Klub sportowy

.....

4. Sezon oraz rodzaj zawodów – rozgrywek, będących podstawą do nadania klasy sportowej.

.....

.....

5. Adres do korespondencji:

.....

(imię i nazwisko)

.....

(ulica, kod pocztowy, miejscowość)

.....

(adres e-mail, nr telefonu)

6. Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Polski Związek Piłki Nożnej z siedzibą w Warszawie, przy ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r nr 7 moich danych osobowych - zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.

.....

(Data i podpis)

Uzupełniony wniosek należy przesłać na adres:

Polski Związek Piłki Nożnej
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7
02-366 Warszawa

Załącznik nr 2 do Uchwały nr VI/85 z dnia 13 maja 2015 roku Zarządu PZPN

WNIOSEK

o nadanie klasy sportowej

1. Imię i nazwisko

.....

2. Data urodzenia

.....

3. Klub sportowy

.....

4. Sezon oraz rodzaj zawodów – rozgrywek, będących podstawą do nadania klasy sportowej.

.....

.....

5. Adres do korespondencji:

.....

(imię i nazwisko)

.....

(ulica, kod pocztowy, miejscowość)

.....

(adres e-mail, nr telefonu)

6. Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez właściwy Wojewódzki Związek Piłki Nożnej moich danych osobowych - zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.

.....

(Data i podpis)

Uzupełniony wniosek należy przesłać do właściwego Wojewódzkiego Związku Piłki Nożnej.



ISBN 978-83-63491-21-5

**Osoby, które uczestniczyły w przygotowaniu materiałów do opracowania
STRUKTURA, ORGANIZACJA I MODEL SZKOLENIA PIŁKARZY
W GIMNAZJALNYCH OŚRODKACH SZKOLENIA SPORTOWEGO MŁODZIEŻY:**

Zespół Programowy Projektu: Jan Bednarek, Zbigniew Bartnik (koordynator),
Andrzej Szwarz, Marian Szczechowicz, Artur Woroniecki, Radosław Michalski

Współpraca z Zespołem: Paweł Podgórski, Marcin Łazowski, Henryk Duda,
Andrzej Magowski, Henryk Rożek, Artur Kolator, Henryk Kula

Wsparcia/konsultacji Zespołowi udzielali: Łukasz Wachowski, Stefan Majewski,
Bogdan Basałaj, Roman Kosecki, Krzysztof Paluszek, Dariusz Gęsior, Michał Chamera

Współpraca techniczna z Zespołem: Magdalena Urbańska, Magdalena Krzywińska, Przemysław Prętkiewicz

Inne osoby współpracujące (tematyka poza organizacją i programem szkolenia):
Wojciech Zep

Projekt graficzny, grafiki, opracowanie redakcyjne oraz skład i łamanie wykonane przez Asystent Trenera Sp. z o.o. na zlecenie PZPN:

Nadzór redakcyjny: Marcin Papierz

Korekta: Anna Marecka

Projekt graficzny, skład i łamanie: Agnieszka Budzicz

Grafiki: Grzegorz Gromadzki



PZPN

Łączy nas piłka



PZPN

Łączy nas piłka

**POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ
UL. BITWY WARSZAWSKIEJ 1920 R. 7
02-366 WARSZAWA**

ŁaczyNasPiłka.pl