

trener



Program szkolenia Akademii Młodych Orłów

Rola gier zadaniowych w szkoleniu

Sprawozdanie ze stażu trenerskiego
w klubie **Liverpool FC**

MARCIN PRZED NAMI FANTASTYCZNE WYZWANIE! DORNA

Z życia Szkoły Trenerów PZPN

Lars Lagerback:

Czy współpraca z zawodnikiem o charyzmie Ibry
to wyzwanie dla trenera?



MERCURIALX

nowy wymiar prędkości



Drodzy Czytelnicy, Szanowni Trenerzy!

Zmienia się Polski Związek Piłki Nożnej, zmienia Szkoła Trenerów PZPN, a teraz nadszedł czas na niezbędny wszystkim szkoleniowcom – magazyn „Trener”. Postanowiliśmy przygotować czasopismo, jakiego jeszcze nie było. Pełne wiedzy, jaką chcemy na co dzień przekazywać naszym szkoleniowcom. Nowoczesnej, interaktywnej, zarówno teoretycznej, jak i praktycznej. W zupełnie nowej szacie graficznej, za pomocą QR kodów, prezentując trenerom ćwiczenia treningowe. Nie zabraknie również konpektów zajęć specjalnie przygotowanych do wycięcia. Nic tylko zabrać na boisko i... trening gotowy.

Połączyliśmy siły z „Asystentem Trenera”. Teraz w jednym miejscu spotkacie „Trenera” i jego „Asystenta”. Nie może być lepszego połączenia! Jesteśmy już w komplecie – całym sztabem szkoleniowym. Co 2 miesiące będziemy chcieli przekazywać Wam wszystko to, co dla Was najważniejsze. W powstawaniu magazynu będą towarzyszyli nam wykładowcy ze Szkoły Trenerów PZPN, zarówno nasi znamomicy polscy, jak i zagraniczni goście, trenerzy reprezentacji młodzieżowych, a także najlepsi specjaliści od szkolenia w całej Polsce. Chcemy, aby nasz magazyn był Waszym niezbędnikiem. Pomagał w pracy szkoleniowej. Chcemy, byście stawali się coraz lepsi!

W tym miejscu chciałbym również serdecznie podziękować starej ekipie „Trenera” z Darkiem Śledziwskim na czele – za wiele lat pracy nad czasopismem, trudu i serca, które włożyli w jego powstawanie. Przyszedł jednak czas na zmiany. Jak to w życiu.

W połowie kwietnia Andrzej Biernat, minister sportu i turystyki, odwiedził Szkołę Trenerów PZPN z siedzibą w Białej Podlaskiej, zlokalizowaną w obiektach AWF WWFIS. Pan minister przyjechał na moje zaproszenie. Zobaczył obiekty AWF, warunki, jakie mamy w Szkole Trenerów, byliśmy na spotkaniu w urzędzie miasta, a także w Akademii Top 54, która szkoli blisko 500 dzieci i młodzieży. Odbyliśmy konstruktywną rozmowę o potrzebach polskiego sportu, która może zaowocować w przyszłości.

Teraz czas na „Trenera”. Miłej lektury!



Roman Kosecki
Wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych

w numerze

MARCIN DORNA: PRZED NAMI FANTASTYCZNE WYZWANIE! 6

ROLA GIER ZADANIOWYCH W SZKOLENIU 8

MARCIN DORNA, RYSZARD ROBAKIEWICZ, RYSZARD DOROŻAŁA

ZAKRES OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH MŁODYCH PIŁKARZY
NOŻNYCH NA ETAPACH WSTĘPNEGO, WSZECHSTRONNEGO
I UKIERUNKOWANEGO SZKOLENIA 12

ZBIGNIEW JASTRZĘBSKI

GOŚĆ Z ZAGRANICY. ROZMOWA Z LARSEM LAGERBACKIEM 19

SPRAWOZDANIE ZE STAŻU TRENERSKIEGO W KLUBIE
LIVERPOOL FC 20

DARIUSZ DUDEK

JEDNOSTKA TRENINGOWA AC SPARTA PRAGA
W MIKROCYKLU NIEDZIELA — SOBOTA 24

PAWEŁ SIKORA

PROGRAM SZKOLENIA AKADEMII MŁODYCH ORŁÓW 27

AKTUALNE KURSY W SZKOLE TRENERÓW PZPN 36

UEFA GOALKEEPER A. PIERWSZY, ELITARNY KURS
DLA TRENERÓW BRAMKARZY 38

ANDRZEJ DAWIDZIUK

**Aby obejrzeć animacje i filmy
należy kliknąć w kod QR**



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZYNU MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞNĄĆ

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



URUCHOMIĆ

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



OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



cinkciarz.pl®



Jedyny ratunek na franka.

We ExChange the World®

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

Przed nami fantastyczne

wyzwanie!

Marcin Dorna

Młodzieżowe Mistrzostwa Europy mężczyzn zostaną rozegrane w 2017 r. w Polsce. O turnieju porozmawialiśmy z selekcjonerem reprezentacji Polski do lat 21, Marcinem Dorną.

- Co Pan czuł, kiedy dowiedział się, że Polska będzie gospodarzem młodzieżowych mistrzostw Europy, które odbędą się w 2017 r.?

Bardzo się ucieszyłem, przed nami bowiem fantastyczne wyzwanie! Chcemy jak najlepiej przygotować się do turnieju i dorównać poziomowi organizacyjnemu, który na pewno będzie bardzo wysoki. To dla nas wielka sprawa. Na pewno możliwość gry w Polsce dodatkowo nas mobilizuje.

- Już w ubiegłym roku był Pan bliski awansu do baraży mistrzostw Europy z kadrą U21. Przegraliśmy jednak w ostatnim meczu z Grecją i sen o olimpiadzie się skończył.

Nie zrealizowaliśmy zadania, które przed sobą stawialiśmy. Marzyliśmy, aby awansować do baraży mistrzostw Europy, a następnie na igrzyska olimpijskie. Było blisko, ale ostatecznie się nie udało. Z każdej porażki trzeba wyciągnąć wnioski i na pewno to zrobimy.

- Choć niewiele osób zdaje sobie z tego sprawę, budowa reprezentacji Polski U21, która zagra jako gospodarz mistrzostw Europy 2017, rozpoczęła się już 4 lata temu. Warto to podkreślić.

Proces selekcji i budowania drużyny jest czymś perspektywicznym i nie zamyka się w ciągu tygodnia, miesiąca czy roku. Do zespołu zawsze powołuje się też piłkarzy młodszych, którzy prognozują rozwój. Identyczny tryb funkcjonowania jest nie tylko na poziomie reprezentacji młodzieżowej, ale też pierwszej kadry. Spora grupa młodszych zawodników szybciej gra w starszych reprezentacjach młodzieżowych, szybciej startują także w rozgrywkach seniorskich. Doskonałym przykładem jest choćby obecność w ostatnim roku w pierwszej reprezentacji Arka Milika, Piotra Zielińskiego. Dla nas także jest to powód do dumy i dowód na to, że ten kierunek selekcyjny, który obraliśmy 2 lata temu, był właściwy. Myślę, że doświadczenie zebrane w eliminacjach mistrzostw Europy 2015 poprzedniego rocznika U21, dla takich zawodników, jak Paweł Dawidowicz, Karol Linetty, Igor Łasicki czy Tomek Kędziora, zapoczątkuje dobrą postawę w kolejnych reprezentacjach.

...PIŁKARZE W POLSCE SĄ NA CORAZ WYŻSZYM POZIOMIE, A REPREZENTACJE MŁODZIEŻOWE GRAJĄ CORAZ LEPIEJ...

Oczywiście, jest to bardzo ciekawa grupa zawodników. Od jakiegoś czasu mówimy o tym, że każda kolejna reprezentacja będzie w Polsce mocniejsza. Mam na myśli te reprezentacje, które są teraz najstarszymi, jak również te, które dopiero zaczynają na poziomie kadry U15 i U16 i kolejne. Dwa razy z rzędu, a trzy

- Podczas ostatniego meczu eliminacji mistrzostw Europy 2015 z Grecją siedziałem na trybunach z Igozem Łasickim, który jako jedyny nie znalazł się w kadrze meczowej. – Pewnie, że bardzo chciałbym zagrać, ale mam świadomość tego, że jestem najmłodszy w tej drużynie i właśnie teraz mam się uczyć i zbierać doświadczenie przy starszych, aby w przyszłości być liderem kadry U21 – mówił.

Dokładnie tak było. Nie ukrywam, że przed meczem odbyłem krótką rozmowę z Igozem na ten temat. Miałem okazję słyszeć się z nim także kilka dni temu we Włoszech. To na pewno inwestycja w przyszłość, nie tylko tej najbliższej reprezentacji. Oby Igor rozwijał się nadal tak, jak czyni to do tej pory. Jest świadomy tego, że musi pokonywać kolejne etapy. Na początku jest to powołanie i kilka minut w kadrze młodzieżowej. Celem, do którego wszyscy wspólnie zmierzamy, jest zaś gra wszystkich zawodników, którzy pojawiają się w reprezentacjach młodzieżowych, w pierwszej drużynie narodowej.

- Wydawało się, że bardzo mocna kadrowo była już reprezentacja olimpijska z Arkadiuszem Milikiem, Pawłem Wszołkiem, Michałem Żyro czy Bartłomiejem Pawłowskim. Kiedy spojrzysz się jednak na potencjalny skład kadry U21, która zagra na mistrzostwach w 2017 r., to drużyna jest jeszcze mocniejsza!

w ostatnich czterech latach, wygraliśmy turniej o Puchar Syrenki, rywalizując z najlepszymi drużynami w Europie. Wielu zawodników jest dzisiaj na celownikach największych klubów w Europie lub już do nich trafiło, co jest najlepszym dowodem na to, że piłkarze w Polsce są na coraz wyższym poziomie, a reprezentacje młodzieżowe grają coraz lepiej. Po raz pierwszy w historii wygraliśmy Turniej Czterech Narodów, rywalizując jak równy z równym z doskonałymi federacjami: z broniącymi tytuł mistrzów Europy sprzed roku U19

Niemcami, a także Włochami i Szwajcarami. Tych przesłanek, że wszystko zmierza w dobrym kierunku, jest naprawdę sporo!

- Kilku liderów poprzedniej reprezentacji U21 ma jednak problem z odnalezieniem się w seniorskiej piłce. Mowa choćby o Pawle Wszołku, Rafale Wolskim czy Dominiku Furmanie.

To problem, który diagnozowaliśmy wielokrotnie. Ci zawodnicy, którzy grają w polskiej Ekstraklasie, regularnie czynią postępy. Natomiast ci, którzy

wyechali do bardzo silnych europejskich klubów, mają problem z występami, co spowodowało, że ich rozwój następuje mniej dynamicznie. Niektórzy zmienili kluby na stałe, inni zostali wypożyczeni. Liczę, że ten krok pozwoli im zrobić postęp na miarę potencjału. To nie jest tak, że jeżeli ktoś nie gra 3 tygodnie, miesiąc, pół roku, to zapomni, jak gra się w piłkę, a my możemy o nim zapomnieć. Nie! Kiedy prześledzi się CV największych piłkarzy, niemal w życiu każdego zdarzały się słabsze momenty. Oby powrót na właściwe tory w przypadku każdego z tych zawodników był jak najszybszy. Jestem przekonany, że każdy z nich ma tak duży potencjał, że prędzej czy później pojawi się w Europie. Za powodzenie wszystkich trzymam kciuki.

- Do sztabu szkoleniowego reprezentacji U21 dołączył w lutym Piotr Świerczewski. To niewątpliwie duże wzmocnienie.

Obecność Piotra Świerczewskiego w sztabie reprezentacji U21 to sygnał, że wszystkim nam zależy na jak najlepszym przygotowaniu zespołu do turnieju finałowego. Będzie na pewno wzmocnieniem sztabu trenerskiego, a jego doświadczenie klubowe, a przede wszystkim reprezentacyjne, jest w relacji z młodymi zawodnikami nieocenione.

ROZMAWIAŁ PAWEŁ DRAŻBA



Rola gier zadaniowych w szkoleniu

MARCIN DORNA TRENER REPREZENTACJI POLSKI U21 RYSZARD ROBAKIEWICZ II TRENER REPREZENTACJI POLSKI U21
RYSZARD DOROŻAŁA TRENER KOORDYNATOR WIELKOPOLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

Gry zadaniowe w procesie treningowym odgrywają bardzo ważną rolę szkoleniową. Nie są oczywiście jedyną formą organizacyjną w procesie edukacji piłkarzy na każdym etapie szkolenia, niemniej ich wartość zdaje się ciągle niedoceniana. Na pewno nie są pozbawione wad, których jednakże w wielu przypadkach można uniknąć, planując przebieg i zadania każdej z nich.

Praca trenera to dzisiaj zarządzanie czasem, przestrzenią i ludźmi. Każdy szkoleniowiec musi odpowiednio organizować swoją pracę szkoleniową, biorąc pod uwagę czas: pracy, przerw, godziny wszelkich aktywności swojego zespołu. Ponadto trenerzy kontrolować powinni wszystko to, co dzieje się z przestrzenią – miejscem treningu, odpraw czy spotkań z drużyną. Przede wszystkim jednak praca szkoleniowa w dzisiejszych czasach to odpowiednie zarządzanie grupą ludzi: odpowiednie relacje z zawodnikami, sztabem szkoleniowym, wyznaczenie liderów itp. Nie inaczej rzecz wygląda w planowaniu gier zadaniowych. Planując cykl szkoleniowy, jednostkę treningową czy w końcu bardzo ważną część treningu – gry zadaniowe – każdy szkoleniowiec musi brać pod uwagę czas, przestrzeń i ludzi.

Gry zadaniowe to jedna z powszechnie stosowanych form treningowych. W wielu szkołach trenerskich stawia się ją zdecydowanie ponad inne – formę zabawową, ścisłą czy fragmentów gry. Nie da się oczywiście przeprowadzić takiej klasyfikacji, ale należy odnotować fakt, iż warunki stwarzane w tego rodzaju rozwiązaniach treningowych najbardziej odpowiadają grze właściwej. To niepodważalna wartość gier zadaniowych.

ZALETY GIER ZADANIOWYCH

Jako główne zalety gier należałoby wskazać wymagania stawiane zawodnikom, które są bardzo blisko gry właściwej, a więc temu, co w krótko- i dalekoterminowej perspektywie szkolenia jest najważniejsze. Gry stwarzają ich uczestnikom otwarte problemy, sytuacje wielowymiarowe, do rozwiązania w których potrzebne są umiejętności techniczne, wiedza i świadomość taktyczna, zdolności motoryczne, odpowiedni poziom przygotowania mentalnego, a wszystko to w bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. Istotnym, korzystnym szkoleniowym elementem gier jest nałożenie na ich uczestników obowiązku podejmowania decyzji, wyboru rozwiązania spośród zaprezentowanych wcześniej w formie ścisłej i formie fragmentów gry.

Kolejną korzyścią wynikającą z gier zadaniowych jest postawienie zawodnika przed wyzwaniem bycia „własnym trenerem”. Nauczenie zawodnika to stawianie go w sytuacji, kiedy musi stale rozwiązywać problemy boiskowe.

Horst Wein zwykł mawiać, że:

„we współczesnej piłce nożnej nauczyciel, edukator zastępuje klasycznego instruktora i obserwuje, jak pod jego kontrolą zawodnicy uczą się sami”.

Zresztą ta zasadna teoria wydaje się multidyscyplinarna – oto słowa wielkiego uczonego Alberta Einsteina:

„Ja nie nauczam swoich uczniów, ja stwarzam im warunki, aby uczyli się sami”.

Wskazane jest zatem, aby zamiast wyłącznie klasycznych instrukcji wprowadzić do procesu szkoleniowego jeszcze pytania, problemy i zmotywować swoich podopiecznych do ich rozwiązywania w zaplanowanych wcześniej warunkach gier zadaniowych.

MINUSY GIER ZADANIOWYCH

Gry stwarzają również określone trudności. Bywa, że trudno stworzyć warunki zbliżone do gry właściwej, np. w grach na 3 bramki, gry bez bramek itp. Obserwacja zawodników w grze jest często bardzo ważnym kryterium selekcyjnym. Niemniej jednak w takiej formie organizacyjnej istnieje ryzyko „schowania się” zawodników, a ich obiektywna, dokładna ocena jest w niektórych przypadkach niemal niemożliwa. Kolejną trudność w organizacji gry dotyczy kontroli intensywności oraz indywidualizacji treningu w tym zakresie.

KOMPONENTY ORIENTACJI ZAWODNIKA

Bardzo ważnym elementem skuteczności podejmowanych na boisku decyzji są komponenty orientacji zawodnika. Każdy uczestnik gier w ułamku sekundy musi odpowiedzieć na następujące pytania:

- Gdzie na boisku znajdują się ja?
- Gdzie jest piłka?
- Gdzie są przeciwnicy i jak się zachowują?
- Gdzie są moi partnerzy i jak się zachowują?

Zawodnicy postrzegają otoczenie dzięki zmysłom, z których najważniejszy to oczywiście wzrok. Kolejnym ważnym sposobem odbierania bodźców w trakcie gier jest słuch, dlatego bardzo ważne w procesie treningowym oraz w grach właściwych staje się podkreślenie roli właściwej, konkretnej komunikacji. Praca nad tym elementem jest oczywiście również możliwa do realizacji w formach ścisłych czy formach fragmentów gry (podpowiedź, „czas” i „plecy” oraz odpowiednia reakcja na te komunikaty).

PODZIAŁ GIER ZADANIOWYCH

Podział gier w ujęciu klasycznym

Obecność aktywnego przeciwnika sprawia, że jest najtrudniejszą z form organizacyjnych, często jednak również najbardziej atrakcyjną.

W klasycznym ujęciu formy gier w nauczaniu, doskonaleniu i trenowaniu dzielimy na gry:

- szkolną,
- uproszczoną,
- pomocniczą,
- kontrolną,
- właściwą.

Cechą charakterystyczną gier uproszczonych jest wprowadzenie wielu ułatwień, by zawodnicy mogli przeprowadzić akcje atakowania i bronienia w warunkach zbliżonych do rzeczywistej walki sportowej. Gry uproszczone stosowane są przede wszystkim w nauczaniu początkujących, kiedy nie stosuje się od razu warunków przewidzianych w przepisach, utrudniających poruszanie się zawodników po boisku i ograniczających swobodę ruchów z piłką.

Forma gry szkolnej polega na wykonaniu zadań zgodnych z przepisami gry. Dopuszcza się oczywiście ingerencję trenera w postępowanie grających zawodników. Oznacza to, że trener może kierować grą za pomocą wskazówek przekazywanych na bieżąco.

Forma gry właściwej odpowiada wymogom, jakie stawia się obu walczącym stronom uczestniczącym w oficjalnych zawodach sportowych. Jest to więc gra, w której występują sędziowie, a ingerencja trenera w grę jest ściśle określona przez przepisy gry.

Inną definicję gier podaje G. Mayor. Według niego to forma treningu, w przypadku którego podzielona na 2 lub więcej zespołów pewna grupa zawodników ustawiona na polu gry z bramkami lub bez bramek, albo celów (stref) ataku ewentualnie obrony, walczy o posiadanie piłki i inicjatywę w grze. W świetle najnowszych tendencji należałoby się zastanowić, czy gra to ciągła walka o posiadanie piłki? Czy można zaplanować grę tak, aby realizować jej cele bez konieczności utrzymania się przy piłce dłużej niż przeciwnik.

Podział gier ze względu na cele

Inny funkcjonujący podział gier to ten, w którym koncentrujemy się na celach. I tak, wyróżniamy:

- gry, w którym zasadniczym i jedynym celem jest utrzymanie się przy piłce. Trenerzy akcentują przede wszystkim konieczność jak najdłuższego posiadania piłki przez dany zespół – raczej nie wyznaczają zadań dodatkowych. „Jeżeli odebrałeś piłkę, to jak najdłużej ciesz się z jej posiadania”. Te gry to częsty element występujący w szkoleniu drużyn, których ambicją jest wywalczenie sobie przewagi poprzez jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce. W takiej formie rywalizacji często preferuje się zespoły, które posiadają piłkę – to one są w przewadze liczebnej.

Przykład:

Gra zadaniowa 4 × 4 + 4

Organizacja: grafika.



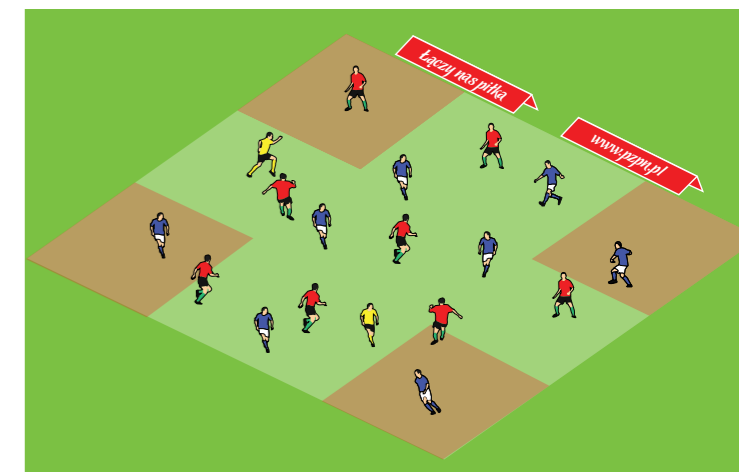
Opis gry: Gra na utrzymanie się przy piłce w przewadze liczebnej 8 × 4. Zespołem odbierającym piłkę jest drużyna, której zawodnik spowodował stratę.

- Gry, w których poza zadaniem utrzymania się przy piłce tworzymy tzw. zadania dodatkowe. Tak zwane gry progresywne to gry, których zasadniczym celem jest nadal jak najdłuższe utrzymanie piłki w posiadaniu przez dany zespół, ale z wyznaczonym zadaniem dodatkowym, np. kierowanie gry w odpowiednie sektory boiska (zarówno zespołu utrzymującego się przy piłce, jak i zespołu odbierającego piłkę).

Przykład:

Gra zadaniowa 8 × 8 + 2

Organizacja: grafika.



Opis gry: gra 8 × 8 + 2 zawodników neutralnych na utrzymanie się przy piłce. Cel gry – kierowanie gry w sektory wyznaczone w narożnikach pola gry – zmiana kierunku gry na utrzymanie.

- Gry zadaniowe z akcentem uderzenia do bramki, przeważnie na małej przestrzeni w równowadze liczebnej.

Przykład:

Gra zadaniowa 6 × 6 (3 zespoły)

Organizacja: grafika.

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ NA BRAMKĘ → BIEG BEZ PIŁKI ■■■■▶ PROWADZENIE PIŁKI ■■■■▶



Opis gry: gra 6 × 6 z akcentem uderzenia do bramki. Zmiana zespołów po strzelonej bramce – zespół, który traci gola opuszcza boisko.

MODYFIKACJE GIER ZADANIOWYCH

Każda gra zadaniowa ma swój wymiar techniczny, taktyczny i motoryczny. W tej formie organizacyjnej należy podać zadania dotyczące wykorzystywanych elementów technicznych, zadań taktycznych oraz celów związanych z kształtowaniem określonych zdolności motorycznych.

Każdą grę zadaniową można modyfikować według następujących elementów:

- a) Pole gry (wielkość i kształt).
- b) Liczba zespołów.
- c) Liczba zawodników.
- d) Czas gry, czas przerw.
- e) Liczba i wielkość bramek.
- f) Motywacja trenera.
- g) Zadania dodatkowe.
- h) Liczba kontaktów.

a) Pole gry

Trudno dobrać pole gry do celu gry bez zastanowienia się nad kilkoma zmiennymi. Trzeba uwzględnić liczbę ćwiczących, drużyn, poziom umiejętności i cel. Nie bać się zmieniać pola gry (wymiarów, nie kształtów) podczas trwania gry lub w przerwach, tak aby skorygować wielkość do zakładanego celu. Pole gry musi pozwalać na realizację założonego celu.

PROPONOWANE POLA GRY DO GIER ZADANIOWYCH

Wielkość boiska	1 × 1	2 × 2	3 × 3	4 × 4	5 × 5
Małe	5 × 10	10 × 15	15 × 20	20 × 25	25 × 30
Średnie	10 × 15	15 × 20	20 × 25	25 × 30	30 × 35
Duże	15 × 20	20 × 25	25 × 30	30 × 35	35 × 40

Powyżej na prawo przykład grafiki, w której w 2 różnych grach zmienia się tylko kształt pola gry. Niezmieniona pozostaje wielkość pola gry, liczba zawodników, ich ustawienie. Oczywiście cel w obu tych grach jest zupełnie różny. Tak więc wielkość i kształt pola gry ma bardzo duże znaczenie w kreowaniu zadań w grach.

b) Liczba zespołów

Kiedy mówimy o grze właściwej, myślimy oczywiście o sytuacji, w której 2 zespoły o równej liczbie zawodników konfrontują swoje umiejętności na określonym polu gry w ramach przepisów piłki nożnej. W grach zadaniowych dopuszczalne jest w zależności od celu gry zwiększenie liczby zespołów. Znamy gry zadaniowe, w których mierzą się trzy lub cztery grupy zawodników. Każdorazowo można również zastosować rozwiązanie z zawodnikami neutralnymi grającymi z drużyną w fazie ataku (będącą przy piłce). Taki trenerski zabieg preferuje zespół utrzymujący się przy piłce bądź grający na bramki w ofensywie. Dzięki temu kreujemy więcej sytuacji bramkowych, stwarzamy przewagę zespołowi w ofensywie, co w przypadku procesu szkolenia, szczególnie dzieci i młodzieży, daje możliwość rozwoju umiejętności technicznych i taktycznych szczególnie pożądaných – tych w fazie atakowania.

c) Liczba i ustawienie zawodników

Jak już wspomniano, liczba zawodników w rywalizujących ze sobą w grach zadaniowych zespołach nie zawsze jest taka sama. Przewaga liczebna jednego z zespołów może być, w zależności od celu gry, stała lub czasowa. Kolejnym czynnikiem determinującym rywalizację w grach jest ustawienie zawodników. W treningu dorosłych musi ono oczywiście korelować z systemem gry preferowanym przez trenera w grze właściwej. W treningu dzieci i młodzieży ta relacja nie jest już tak jednoznaczna. Pamiętając o możliwości doświadczenia gry na różnych pozycjach, młodzi zawodnicy powinni otrzymać szansę współzawodnictwa na kilku pozycjach. Specjalizacja gry na konkretnych pozycjach w poszczególnych systemach i ustawieniach rośnie wraz z wiekiem i uzyskanym wcześniej doświadczeniem. Poniższe grafiki przedstawiają różne ustawienia zespołu przy takiej samej liczbie zawodników. W każdym z nich zadania na poszczególnych pozycjach różnią się od siebie. Dlatego tak istotnym elementem w procesie planowania gier zadaniowych jest dobór ustawienia zawodników w zależności od zadań i celów gier zadaniowych.

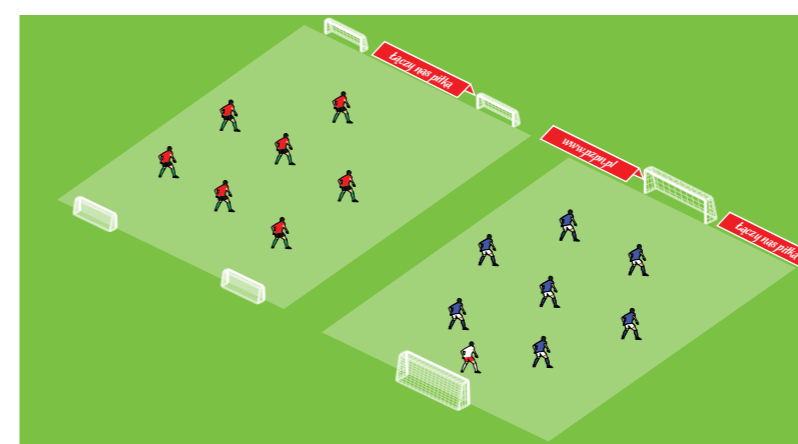


d) Czas gry, czas przerw

Niezależnie od celu technicznego, taktycznego i mentalnego gier zadanie motoryczne powinno być jasno i precyzyjnie określone. Nie trzeba nikogo przekonywać, iż czas gry i czas przerw to ważna zmienna decydująca o celu, szczególnie tym motorycznym, każdej z gier. Czas trwania każdej gry oraz czas przerw pomiędzy nimi musi być bardzo precyzyjnie zaplanowany. W innym przypadku praca nad poszczególnymi zdolnościami motorycznymi może nie być w pełni kontrolowana. Wpływ na intensywność gier mają oczywiście również inne czynniki, takie jak: wielkość pola gry, liczba zawodników itp., jednak jedną z najważniejszych modyfikacji zdaje się być czas trwania gry i czas przerw.

e) Liczba i wielkość bramek

Każdą z gier można zmodyfikować, zmieniając liczbę i wielkość bramek. Istnieją oczywiście gry, w których bramek w klasycznym rozumieniu tego słowa nie używamy. Część gier zadaniowych za swój zasadniczy cel techniczno-taktyczny stawia sobie tylko utrzymanie się przy piłce. Znamy również gry na utrzymanie się przy piłce z zadaniem dodatkowym. Wśród nich m.in.: gry z ustawieniem piłki na linii (gra bułgarska), gry z przeprowadzeniem piłki przez linię, gry z przeprowadzeniem piłki do sektora. Kwintesencją każdej z gier są oczywiście gole, a nie ma ich bez ustawionych w polu gry bramek. Ich liczba, wielkość i sposób ustawienia modyfikują zadania w każdej z gier. Bramki mogą być stałe lub ruchome, otwarte lub zamknięte – wszystko w zależności od zadania, jakie stawiamy przed zawodnikami. Poniżej przykłady organizacji tej samej gry zadaniowej różniące się jednak przede wszystkim liczbą, wielkością i sposobem ustawienia bramek.



W grze, w której mamy 4 małe bramki ustawione na 2 liniach pola gry, głównym zadaniem będzie oczywiście doskonalenie umiejętności zmiany kierunku gry. Kiedy 4 małe bramki zastąpimy dwoma dużymi, zmieni się również cel – będzie to przede wszystkim element uderzenia do bramki. A zatem jedna modyfikacja sprawia, że pozornie bardzo podobna gra różni się bardzo od siebie. Liczbę, wielkość, rodzaj i miejsce ustawienia bramek należy zatem bardzo precyzyjnie zaplanować, pamiętając o nadrzędnym celu gier zadaniowych.

f) Motywacja trenera

To element zależny od kreatywności trenerów, którzy często uciekają się do dodatkowej stymulacji (w pozytywnym tego słowa znaczeniu) w czasie zajęć szkoleniowych. Każda dodatkowa motywacja sprawia wzrost intensywności, kreowanie pożądaných zachowań. Przykładem może być poinformowanie zawodników o kończącym się czasie gry, stwierdzenie, że „ostatnia bramka wygrywa mecz” lub zaordynowanie wyniku wyjściowego innego niż 0 : 0 (np. 2 : 0 – jeden zespół próbuje odrobić straty, ryzykując wiele w defensywie, zadaniem drugiego jest umiejętnie bronienie wyniku oraz szukanie szans np. w ataku szybkim). Jednym ze sformalizowanych zabiegów szkoleniowych mających wpływ na intensywność gier jest tzw. szwedzka dogrywka. Po każdej minucie dogrywki z np. 5-osobowych zespołów schodzi po 1 zawodnikowi. Po kolejnej minucie

– kolejni. I tak, aż do sytuacji, kiedy na boisku dojdzie do gry 1 × 1. Chyba że wcześniej padnie bramka dla któregoś z zespołów.

g) Zadania dodatkowe

- Zadania dodatkowe kreowane przez trenera dotyczyć mogą np.:
- Konieczności wykonywania podań – długich, krótkich.
 - Gry wyznaczoną nogą, wyznaczoną częścią stopy.
 - Zakazu podań do tyłu.
 - Zadań w poszczególnych strefach gry.

W grach zadaniowych realizować można indywidualne zadania dla zawodników – to jeden z rodzajów oddziaływania indywidualnego, podmiotowego na młodych piłkarzy.

h) Liczba kontaktów z piłką

Ograniczanie liczby kontaktów z piłką w grach zadaniowych musi mieć swoje logiczne uzasadnienie. Nie może się stać „zadaniem dla zadania”, nie może również zaprzeczać sensowi gry w piłce nożnej. Bardzo często w młodszych kategoriach wiekowych trenerzy ordynują w grach zadaniowych ograniczoną liczbę kontaktów, która niestety zabija kreatywność zawodników i przede wszystkim ogranicza rozwój gry 1 × 1 w defensywie i ofensywie. Ta z kolei jest bardzo istotnym elementem w wachlarzu umiejętności kompletnych piłkarzy. Zawodnicy podczas zajęć szkoleniowych powinni sami dostosować liczbę kontaktów z piłką do sytuacji na boisku. Kilka gier może być wręcz zaprogramowanych w taki sposób, aby zawodnicy panowali nad piłką z minimalną liczbą kontaktów, np. 2 lub 3. Poniżej tabela metodyki – kolejności ograniczania liczby kontaktów w grach zadaniowych dla zawodników oraz „jokerów”.

	Zawodnicy	Zawodnicy neutralni w grach zadaniowych
Liczba kontaktów z piłką	Dowolna	Dowolna
Liczba kontaktów z piłką	Dowolna	2
Liczba kontaktów z piłką	Dowolna	1
Liczba kontaktów z piłką	3	2
Liczba kontaktów z piłką	2	1
Liczba kontaktów z piłką	1	Dowolna
Liczba kontaktów z piłką	1	2
Liczba kontaktów z piłką	1	1

PODSUMOWANIE

Gry zadaniowe stają się coraz bardziej powszechną formą pracy treningowej. Niezależnie od wieku, poziomu umiejętności czy etapu przygotowań forma ta spełnia podstawowe wymagania procesu szkolenia. Zmienne czasu, przestrzeni, a także obecność przeciwnika sprawiają, że najbliższe jej do gry właściwej, a to jest jedno z podstawowych założeń edukacji piłkarskiej. Na wstępnych etapach pracy z zawodnikami forma zabawowa, forma ścisła i forma fragmentów gry jest bardzo ważna. Pozwala w komfortowych warunkach nauczać i doskonalić określone elementy techniczne czy taktyczne. Niemniej forma gier zadaniowych pozwala wprowadzać ważny element szkolenia, jakim jest rywalizacja. Konfrontowanie swoich umiejętności z innymi zawodnikami podczas gry jest warunkiem postępu. Stosowanie gier zadaniowych pozwala na rozwijanie umiejętności prawidłowego odczytywania sytuacji boiskowych. Zawodnicy mają możliwość nauczania i doskonalenia posiadanych umiejętności gry w osłabieniu, równowadze i przewadze liczebnej zawodników. Stosowanie powyższych gier w określonym okresie szkoleniowym i umiejętnie dobranie odpowiednich gier pozwala na podnoszenie zdolności motorycznych piłkarzy. Dobór i konsekwentna realizacja gier jest jedną z form przygotowania zespołów do rozgrywek ligowych. Reasumując, gry zadaniowe mogą doskonale funkcjonować w nauczaniu oraz doskonaleniu indywidualnym i zespołowym umiejętności techniczno-taktycznych, jak również motorycznych zawodników, adekwatnych do czekających meczów mistrzowskich.

Zakres obciążeń treningowych na etapach wstępnego, wszechstronnego i ukierunkowanego szkolenia młodych piłkarzy nożnych

ZBIGNIEW JASTRZĘBSKI FIZJOLOG, TRENER PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO REPREZENTACJI POLSKI W SZTABIE PAWŁA JANASA I W SZTABIE STEFANA MAJEWSKIEGO

Dobry wynik sportowy na każdym etapie szkolenia piłkarskiego jest możliwy tylko poprzez dobrze zorganizowany proces treningowy. Jednym z ważniejszych w nim aspektów jest zakres ordynowanych obciążeń treningowych. Uwaga ta dotyczy szczególnie zawodników początkujących, którzy podlegają naturalnemu rozwojowi biologicznemu, a wyznaczone im obciążenia treningowe mogą wywołać pozytywny lub negatywny efekt adaptacyjny.

Obciążenia treningowe stosowane w piłce nożnej określane poprzez objętość i intensywność ćwiczeń znajdują się pod wpływem takich czynników, jak: motywacja, poziom wyszkolenia technicznego graczy oraz stan nawierzchni boiska [1], [6]. Ważne jest również, aby ustalać odpowiednie proporcje pomiędzy objętością a intensywnością treningu w danym przedziale czasowym podczas określonej jednostki treningowej czy cyklu [3]. Rejestracja i analiza tych zależności odbywa się w różnych okresach i podokresach szkolenia, co pozwala na kontrolowanie uzyskanych wyników z założonymi wcześniej celami [5], [4].

Zbigniew Jastrzębski [3] uważa, że dla właściwego kierowania procesem treningowym w okresach szkolenia niezbędny jest stały dopływ informacji o skutkach prowadzonej działalności i zmianach adaptacyjnych organizmu pod wpływem stosowanych obciążeń. Celem tym służy system kontroli oraz monitorowanie obciążeń treningowych.

Podziału wysiłków ze względu na intensywność podczas monitorowania pracy zawodników dokonuje się najczęściej za pomocą skali subiektywnej oceny ciężkości pracy (RPE – Rated Perceived Exertion) [4] oraz pomiaru opartego na reakcji układu krążenia – przede wszystkim częstości skurczów serca (HR) [7]. Wyniki dotychczasowych badań wykazały, że wskaźnik HR wykazuje wysoką korelację z wieloma parametrami fizjologicznymi oraz biochemicznymi i może być wyznacznikiem przemian energetycznych podczas wysiłku fizycznego [2].

Henryk Sozański i Dariusz Śledziwski [8] przedstawili propozycję 5 zakresów intensywności wysiłku, przyjmując za kryterium zarejestrowany wskaźnik HR przed pracą i bezpośrednio po niej oraz określili dla stosowanych środków treningowych obszar informacyjny. W późniejszej pracy Zbigniewa Jastrzębskiego [3] można zaobserwować modyfikację tej metody z uwzględnieniem 4 stref intensywności wysiłku (tlenową, tlenowo-beztlenową, beztlenowo-kwasomlekową, beztlenowo-niekwasomlekową) oraz 2 obszarów informacyjnych ćwiczeń (ogólnych i specjalnych).

Celem niniejszego opracowania jest wykazanie wielkości i struktury obciążeń treningowych stosowanych wśród 8–13-letnich piłkarzy nożnych na początkowych etapach ich szkolenia. Zakłada się, że w tym okresie przygotowania piłkarskiego największe znaczenie w zakresie ordynowanych obciążeń treningowych ma ich udział procentowy z uwzględnieniem stref intensywności, a także rodzaju stosowanych środków treningowych.

MATERIAŁ

Badaniami objęto grupę młodych piłkarzy nożnych OSP (Ośrodek Szkolenia Piłkarskiego) Lechia Gdańsk uczniów klasy sportowej o profilu piłki nożna Szkoły Podstawowej nr 15 w Gdańsku. Przez 5 lat badań, od etapu wstępnego do początku ukierunkowanego szkolenia, w zajęciach treningowych brało udział 45 zawodników. W wyniku selekcji i z przyczyn losowych we wszystkich 11 badaniach uczestniczyło 19 chłopców. Wyniki badań wskaźników biometrycznych i somatycznych u testowanych zawodników przedstawiono osobno dla wstępnego oraz wszechstronnego i początku ukierunkowanego szkolenia (tab. 1, 2, 3). Jedynie w zakresie wskaźnika BMI nie odnotowano różnic statystycznie istotnych w okresie 5 lat badań. W związku z tym można przyjąć, że proporcje wagowo-wzrostowe u badanych piłkarzy nożnych były na podobnym poziomie w okresie ich rozwoju osobniczego.

Interesujące wydają się porównania średnich wartości wieku kalendarzowego i wieku biologicznego u zawodników. W pierwszym roku badań zawodnicy charakteryzowali się opóźnieniem w rozwoju biologicznym w porównaniu z wiekiem kalendarzowym. W następnych latach poziom ich rozwoju biologicznego był wyższy, niż wskazywał na to wiek kalendarzowy. Można więc sądzić, że podjęcie regularnych zajęć treningowych mogło być czynnikiem aktywującym ich rozwój fizyczny. Zaobserwowano również, że wskaźnik smukłości Rohrera obniżał się dynamicznie w pierwszym i drugim roku szkolenia niż w pozostałych. Potwierdza to fakt dużego wpływu zastosowanych obciążeń treningowych na zmiany rozwoju biologicznego badanych piłkarzy nożnych [3].

Tabela 2. Charakterystyka antropometryczna zawodników piłki nożnej na etapie wszechstronnego szkolenia [3]

Kolejne badanie	Wartość statyst.	Wiek kalendarzowy [lat]	Wiek biologiczny [lat]	Wysokość ciała [cm]	Masa ciała [kg]	Wskaźniki somatyczne wagowo-wzrostowe		
						BSA [m ²]	Rohrera	BMI [kg/m ²]
5	X	10,6	11,0	146,9	36,5	1,23	1,14	16,8
	±SD	0,34	1,22	6,36	7,02	0,13	0,11	1,95
6	X	11,1	11,2	147,5	37,6	1,25	1,17	17,2
	±SD	0,30	1,12	5,91	5,46	0,10	0,10	1,70
7	X	11,5	11,5	150,6	38,7	1,28	1,13	17,0
	±SD	0,34	0,97	4,72	6,20	0,10	0,15	2,33
8	X	12,1	12,9	159,2	45,1	1,42	1,11	17,7
	±SD	0,20	0,99	6,03	6,86	0,12	0,13	2,10
9	X	12,5	13,3	163,9	45,2	1,45	1,03	16,8
	±SD	0,31	0,98	7,21	7,09	0,13	0,15	2,27

Tabela 1. Charakterystyka antropometryczna zawodników piłki nożnej na etapie wstępnego szkolenia [3]

Kolejne badanie	Wartość statyst.	Wiek kalendarzowy [lat]	Wiek biologiczny [lat]	Wysokość ciała [cm]	Masa ciała [kg]	Wskaźniki somatyczne wagowo-wzrostowe		
						BSA [m ²]	Rohrera	BMI [kg/m ²]
1	X	8,71	8,48	131,1	29,6	1,04	1,31	17,2
	±SD	0,12	1,00	4,98	3,57	0,08	0,12	1,46
2	X	9,31	9,25	135,1	31,8	1,12	1,29	17,4
	±SD	0,11	1,00	5,20	4,07	0,14	0,12	1,62
3	X	9,69	10,2	141,3	34,1	1,16	1,21	17,0
	±SD	0,10	1,07	5,60	4,48	0,09	0,12	1,69
4	X	10,3	11,1	146,5	37,6	1,24	1,19	17,5
	±SD	0,09	1,12	6,05	5,21	0,10	0,11	1,64



Tabela 3. Charakterystyka antropometryczna zawodników piłki nożnej na początku etapu ukierunkowanego szkolenia [3]

Kolejne badanie	Wartość statyst.	Wiek kalendarzowy [lat]	Wiek biologiczny [lat]	Wysokość ciała [cm]	Masa ciała [kg]	Wskazniki somatyczne wagowo-wzrostowe		
						BSA [m ²]	Rohrer	BMI [kg/m ²]
10	X	12,8	13,4	164,1	47,4	1,49	1,07	17,5
	±SD	0,25	1,01	7,43	7,18	0,14	0,11	1,77
11	X	13,2	13,5	164,7	48,2	1,50	1,08	17,7
	±SD	0,28	0,94	7,01	6,77	0,13	0,09	1,60

METODY

Obciążenia treningowe rejestrowano na podstawie metody zaproponowanej przez Sozańskiego i Śledzińskiego [8] z użyciem programu komputerowego Treob-4. W metodzie uwzględniono zakresy intensywności:

- 1 – oddziaływanie o charakterze podtrzymującym 130–140 [skurczów serca (sk.)/min],
- 2 – strefa przemian tlenowych; 160–180 [sk./min],
- 3 – strefa przemian o charakterze mieszanym tlenowo-beztlenowym; 180 [sk./min],
- 4 – strefa przemian o charakterze beztlenowym kwasomlekowym; 190 [sk./min],
- 5 – strefa przemian o charakterze beztlenowym niekwasomlekowym; 150–160 [sk./min].

Zakres szósty obejmował ćwiczenia nasilające przemiany anaboliczne.

Uwzględniono również podział stosowanych środków treningowych ze względu na ich obszar informacyjny:

- W – obciążenia o charakterze wszechstronnym,
- U – obciążenia o charakterze ukierunkowanym,
- S – obciążenia o charakterze specjalnym.



Środki treningowe podzielono na 22 grupy charakteryzujące ćwiczenia ogólnorozwojowe, siły, koordynacji, szybkości lokomocyjnej, techniczne, taktyczne oraz gry kontrolne i rozgrywki ligowe.

Pomiaru częstości skurczów serca, określającego intensywność wysiłku, dokonano przy użyciu telemetrycznego miernika (Polar Electro, Kempele, Finland).

Wyniki badań zostały przedstawione jako średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe (±SD) oraz wielkości procentowe (%). Normalność rozkładów sprawdzono przy użyciu testu Shapiro-Wilk. Wszystkich obliczeń statystycznych dokonano programem Statistica (Statsoft, Tulsa, Oklahoma) w wersji 6.0.

WYNIKI

1. Etap wstępnego szkolenia

1.1. Struktura obciążeń treningowych w pierwszym i drugim roku szkolenia

W pierwszym i drugim roku szkolenia dużo czasu przeznaczono na przygotowanie ogólnorozwojowe młodych zawodników. Realizowano je w ćwiczeniach koordynacyjnych, sprawnościowych i gibkości (obszar wszechstronny – W). W obszarze specjalnym (S) wiele ćwiczeń dotyczyło nauczania i doskonalenia techniki indywidualnej (w dwójkach lub grupowo z wykorzystaniem małych gier 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). W obszarze ukierunkowanym kształtowano przede wszystkim szybkość lokomocyjną u badanych. W odniesieniu do zakresów intensywności dominowały ćwiczenia kształtujące wytrzymałość tlenową w strefie ćwiczeń podtrzymujących i mieszanych (tab. 4, rys. 1, 2).

Na podstawie struktury obciążeń treningowych zastosowanych w grupie młodych piłkarzy nożnych można przyjąć, że podjęto właściwy kierunek szkolenia. Stosunek ćwiczeń w zakresie środków treningowych specjalnych (S), wszechstronnych (W) i ukierunkowanych (U) jest zgodny z metodyką wstępnego szkolenia przedstawioną przez Sozańskiego i wsp. [7]. Akcentowano przede wszystkim pracę w zakresie przygotowania specjalnego (54,8%), tj. nauczanie i doskonalenie umiejętności technicznych, oraz przygotowania wszechstronnego (44,7%) – rozgrzewki ogólnorozwojowe, ćwiczenia uspokajające i rozluźniające, ćwiczenia koordynacyjne, ćwiczenia sprawności, ćwiczenia gibkości, zestawy ćwiczeń ogólnorozwojowych. Podczas ćwiczeń ukierunkowanych (0,5%) kształtowano tylko zdolności szybkościowe młodych piłkarzy.

1.2. Wykorzystanie środków treningowych w pierwszym roku szkolenia

W pierwszym półroczu (jesień) pierwszego roku szkolenia największy udział ilościowy w zakresie stosowanych obciążeń miały środki specjalne. Dominowały w tym okresie małe gry pomocnicze o intensywności dużej i umiarkowanej (środki nr 20.1 i 20.2) oraz rozgrzewki specjalistyczne (środek nr 16). Znaczną ilość czasu poświęcono również ćwiczeniom nauczającym i doskonalącym technikę wykonywanym indywidualnie w parach lub grupowo z intensywnością umiarkowaną i dużą (środki nr 17, 18.1, 18.2). Najczęściej stosowanymi środkami przygotowania wszechstronnego były rozgrzewki ogólnorozwojowe (środek nr 1), ćwiczenia uspokajające i rozluźniające (środek nr 2), ćwiczenia koordynacyjne (środek nr 7), ćwiczenia sprawności (środek nr 6).

W drugim półroczu (wiosna) pierwszego roku badań zakres stosowanych środków treningowych był podobny do początku szkolenia. Największy ilościowy udział miały środki specjalne (środki nr 20.1, 20.2, 16 oraz 17, 18.1, 18.2). Najczęściej stosowanymi środkami przygotowania wszechstronnego były rozgrzewki ogólnorozwojowe (środek nr 1), ćwiczenia uspokajające i rozluźniające (środek nr 2), ćwiczenia koordynacyjne (środek nr 7), ćwiczenia sprawności (środek nr 6), ćwiczenia gibkości (środek nr 8).

1.3. Wykorzystanie środków treningowych w drugim roku szkolenia

W pierwszym półroczu (jesień) drugiego roku badań zakres stosowanych środków treningowych zasadniczo nie zmienił się w odniesieniu do pierwszego roku szkolenia. Największy udział ilościowy miały środki oddziaływania specjalnego. Oprócz stosowanych wyżej obciążeń wymienić należy mecze mistrzowskie (środek nr 22). W tym okresie badań wprowadzono również środki oddziaływania ukierunkowanego jako ćwiczenia kształtujące szybkość lokomocyjną (środki nr 13.1, 13.2). W drugim półroczu (wiosna) zakres stosowanych środków treningowych był podobny do pierwszego półroczu (rys. 3).

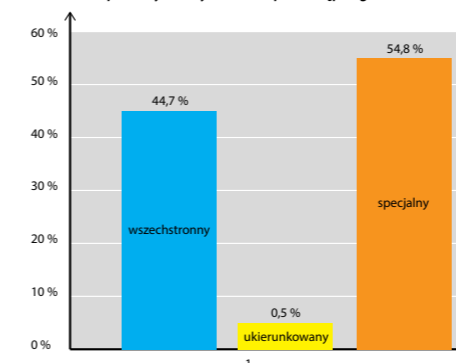
1.4. Ilościowa charakterystyka jednostek treningowych

W tabeli 5 przedstawiono ilościową charakterystykę jednostek treningowych oraz startowych u młodych piłkarzy nożnych w dwuletnim okresie szkolenia. Przeciętnie w każdym roku zawodnicy trenowali około 118 razy, rozgrywali 10 meczów mistrzowskich w ramach turniejowej ligi trampkarzy oraz uczestniczyli w ok. 12 dodatkowych meczach towarzyskich i 5–6 turniejach ogólnopolskich.

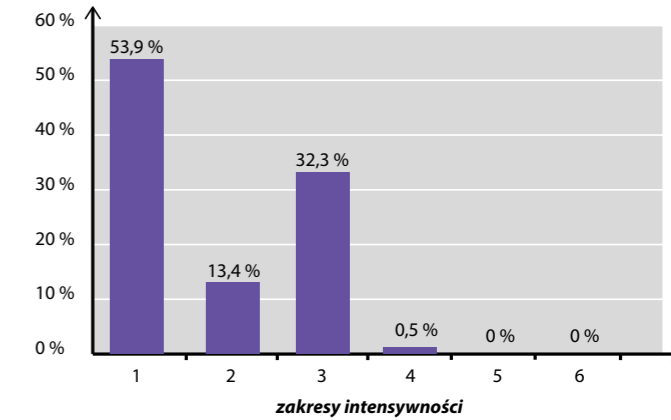
Tabela 4. Rozkład obciążeń treningowych według rodzaju treningu (W, U, S) oraz rodzaju intensywności pracy (1...5) łącznic [h:min:sek;%], u piłkarzy nożnych na etapie wstępnego szkolenia (1 i 2 roczny cykl treningowy) [3].

Obszar energetyczny	Obszar informacyjny	Podtrzymujący	Kształtujący					Σ 1...5					
			Tlenowy	Mieszany	Beztlenowo-kwasomlekowy	Beztlenowo-niekwasomlekowy	Σ						
									Zakres intensywności				
									1	2	3	4	5
Wszechstronny	1	77:05:00 39,95%	11:10:00 5,21%	3:00:00 1,40%	–	–	91:15:00 42,56%						
	2	103:40:00 35,30%	14:20:00 4,88%	18:00:00 6,13%	–	–	136:00:00 46,31%						
suma		180:00:00 35,57%	25:30:00 5,02%	21:00:00 4,13%	–	–	227:15:00 44,73%						
Ukierunkowany	1	–	–	–	–	–	–						
	2	–	–	–	2:40:00 0,91%	–	2:40:00 0,91%						
suma		–	–	–	2:40:00 0,52%	–	2:40:00 0,52%						
Specjalny	1. i 2. rok szkolenia	1	45:00:00 20,99%	19:20:00 9,02%	58:50:00 27,44%	–	–	123:10:00 57,44%					
	2	48:00:00 16,35%	23:00:00 7,83%	84:00:00 28,60%	–	–	155:00:00 25,78%						
suma		93:00:00 18,30%	42:20:00 8,33%	142:50:00 28,11%	2:40:00 0,52%	–	278:10:00 54,75%						
Σ WUS	1	122:05:00 56,94%	30:30:00 14,22%	61:50:00 28,84%	–	–	214:25:00 100%						
	2	151:40:00 51,65%	37:20:00 12,71%	102:00:00 34,73%	2:40:00 0,52%	–	293:40:00 100%						
suma		273:45:00 53,88%	67:50:00 13,35%	163:50:00 32,25%	2:40:00 0,52%	–	508:05:00 100%						

Rysunek 1. Procentowe wartości obciążeń treningowych w zakresie informacyjnym ćwiczeń u piłkarzy nożnych na etapie wstępnego szkolenia [3]



Rysunek 2. Procentowe wartości obciążeń treningowych w zakresach intensywności ćwiczeń u piłkarzy nożnych na etapie wstępnego szkolenia [3]



Rysunek 3. Procentowy udział zastosowanych środków treningowych u piłkarzy nożnych młodzików na etapie wstępnego szkolenia [3]

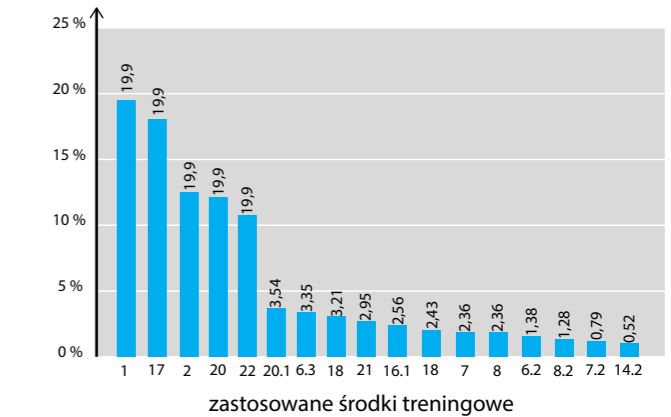


Tabela 5. Liczba jednostek treningowych i startowych u zawodników piłki nożnej na etapie wstępnego szkolenia (2-letni cykl treningowy) [3]

Kolejne badanie	Liczba jednostek treningowych	Liczba rozegranych meczów mistrzowskich	Liczba rozegranych meczów towarzyskich	Liczba rozegranych turniejów
Do 1. badania (wrzesień)	64	–	3	2
Do 2. badania (czerwiec)	96	–	5	2
Do 3. badania (sierpień)	80	10	6	3
Do 4. badania (czerwiec)	96	10	8	4
Σ (Suma)	336	20	24	11

2. Etap wszechstronnego i początek ukierunkowanego szkolenia

2.1. Struktura obciążeń treningowych w trzecim, czwartym i piątym roku szkolenia

Etap wszechstronnego szkolenia jest jednym z ważniejszych w treningu piłki nożnej. Dzieci w tym czasie osiągają swoje optymalne zdolności w zakresie koordynacji ruchowej i zdolności wysiłkowych tlenowych. Zakres stosowanych ćwiczeń powinien obejmować oddziaływania wszechstronne (koordynacja ruchowa) oraz ukierunkowane i specjalne (np. nauczanie techniki). W tabeli 6 zestawiono ilościową charakterystykę zastosowanych obciążeń treningowych u piłkarzy nożnych młodzików w kolejnym, trzecim, czwartym i z początkiem piątego roku ich szkolenia. Biorąc pod uwagę sumę zrealizowanych obciążeń, najwięcej uwagi przeznaczono na kształtowanie ogólnego przygotowania zawodników w zakresie ćwiczeń

specjalnych (61,6%) o intensywności podtrzymującej (40,5%), a następnie tlenowej (17,7%) i mieszanej (24,2%). Stosowano również wiele ćwiczeń wszechstronnych (35,9%). Na podstawie procentowego udziału poszczególnych rodzajów obciążenia wysiłkowego można przyjąć, że ich zakres był zgodny z charakterem przygotowani na etapie wszechstronnego i początku ukierunkowanego szkolenia [3].

2.2. Wykorzystanie środków treningowych w trzecim, czwartym i piątym roku szkolenia

Ilościowa i jakościowa struktura użytych w treningu środków na etapie wszechstronnego szkolenia była istotnie różna od tych, które stosowano u młodych piłkarzy nożnych na etapie wstępnym. Na rysunku 4 oraz w tabeli 7 i 8 przedstawiono procentowe i ilościowe wielkości zastosowanych w treningu środków. W każdym półrocznym okresie szkolenia najczęściej ćwiczeń realizowano w zakresie środka treningowego nr 17, tj. kształtowania techniki indywidualnej i grupowej. Stosowano również dużo ćwiczeń wszechstronnie rozwijających potencjał ruchowy zawodników, ale bez uwzględnienia kształtowania dyspozycji specjalnych (środek nr 1). Na omawianym etapie szkolenia uwzględniono również środki o charakterze ukierunkowanym, których celem było przygotowanie sprawnościowe jako nadbudowa dla przyszłej specjalizacji w grze. Do nich zalicza się reakcje na sygnał np. dźwiękowy w kształtowaniu szybkości (środek nr 2). Najwięcej czasu całkowitego w zakresie obciążeń treningowych przeznaczono także na ćwiczenia techniczno-taktyczne (18), fragmenty małych gier (19), gry kontrolne i mistrzowskie (21) oraz sprawdziany (22). Stosunkowo mało ćwiczeń realizowano w zakresie ogólnorozwojowym (4), gibkości (8), zabaw i gier ruchowych (6), rozgrzewek specjalistycznych (9) i ćwiczeń koordynacyjnych (7).

W tabeli 9 przedstawiono ilościową charakterystykę zrealizowanych jednostek treningowych i startowych u zawodników piłki nożnej młodzików na etapie wszechstronnego i początku ukierunkowanego szkolenia. W omawianym czasie badań zwiększyła się przede wszystkim liczba zrealizowanych jednostek treningowych, przeciętnie 290 jednostek w każdym roku szkolenia. Było to efektem utworzenia klasy sportowej o profilu piłka nożna. Dlatego uczniowie – zawodnicy mogli uczestniczyć codziennie w zajęciach treningowych, tj. 6–7 razy w mikrocyklu tygodniowym. W związku z przystąpieniem zespołu do rozgrywek ligowych o mistrzostwo województwa pomorskiego w kategorii wiekowej młodzika wzrosła również liczba rozegranych przez zawodników meczów mistrzowskich w ciągu rocznego cyklu szkolenia do 35, meczów towarzyskich do 30 i turniejów do 10 [3].

Tabela 6. Rozkład obciążeń treningowych według rodzaju treningu (W, U, S) oraz rodzaju intensywności pracy (1...6) łącznie [h:min:sek;%], u piłkarzy nożnych na etapie wszechstronnego i początku ukierunkowanego szkolenia (3., 4., 5. kolejny roczny cykl treningowy) [3]

Obszar energetyczny	Zakres ćwiczeń						Σ 1..6
	Podtrzymujący			Kształtujący			
	Zakres intensywności						
Obszar informacyjny	1	2	3	4	5	6	
Wszechstronne	247:51:22 22,4%	99:45:22 9,02%	–	12:48:00 1,16%	36:07:43 3,27%	48:55:43 4,42%	396:32:27 35,9%
Ukierunkowane	–	–	–	11:55:49 1,08%	16:31:01 1,49%	–	28:26:50 2,57%
Specjalne	199:37:20 18,0%	195:13:10 17,7%	267:46:09 24,2%	18:38:59 1,69%	–	–	681:15:38 61,6%
Σ W+U+S	447:28:42 40,5%	294:46:09 26,7%	267:46:09 24,2%	43:22:48 3,92%	52:38:44 4,76%	48:55:43 4,42%	1106:14:55 (100%)

Ćwiczenia w obszarze przemian energetycznych: 1 – podtrzymujących, 2 – tlenowych, 3 – mieszanych, 4 – beztlenowo-kwasomlekowych, 5 – beztlenowo-niekwasomlekowych, 6 – anabolicznych.

Tabela 7. Suma wykorzystanych grup środków treningowych u piłkarzy nożnych młodzików w okresie wszechstronnego szkolenia [3]

Środek treningowy	Jesień		Wiosna		Jesień			
	Czas [h:min:sek]	[%]	Czas [h:min:sek]	[%]	Czas [h:min:sek]	[%]		
17	25:26:56	16,0	17	33:28:00	18,7	17	27:17:07	16,1
1	16:10	10,2	1	26:00	14,5	1	17:10	10,1
22	13:00:00	8,18	2	16:00	8,93	22	14:10:20	8,37
2	12:23	7,79	16,1	13:20	7,44	2	12:44:01	7,52
16,1	11:40	7,34	22	13:00	7,25	16,1	11:44:04	6,93
20,2	11:01	6,93	20,2	10:40	5,95	20,2	11:20	6,69
18,1	10:37:33	6,69	21	08:00	4,46	18,1	10:40:01	6,3
19,2	5:40:04	3,57	3	08:00	4,46	19,2	6:40:07	3,94
18,2	5:43:44	3,6	18,2	08:00	4,46	18,2	5:20:07	3,15
21	5:00:00	3,15	19,2	08:00	4,46	21	5:20:20	3,15
3	4:44:40	2,98	18,1	05:20	2,98	3	4:50:50	2,86
20,1	03:40	2,31	20,3	05:20	2,98	20,1	4:01:60	2,38
6,1	3:04:00	1,93	6,1	05:20	2,98	6,1	3:30:00	2,07
19,3	3:33:33	2,24	19,1	04:00	2,23	19,3	3:56:44	2,33
6,2	03:00	1,89	19,3	04:00	2,23	6,2	03:00	1,77
19,1	03:08:33	1,98	6,2	04:00	2,23	19,1	3:20:20	1,97
4,1	11:11:11	0,75	20,1	02:40	1,49	4,1	1:20:20	0,79
8,1	02:51:01	1,79	14,1	01:20	0,74	8,1	1:40:40	0,99
7,1	1:01:11	0,64	13,3	01:04	0,6	7,1	1:05:55	0,65
13,3	00:55	0,58	13,2	01:04	0,6	13,3	00:59	0,58
13,2	00:44	0,46	14,2	00:24	0,22	13,2	0:51:51	0,51
14,1	00:34	0,36	15,1	00:16	0,15	14,1	0:33:03	0,33
20,3	00:18:19	0,19	9,1	06:16	3,84	20,3	0:19:07	0,19
14,2	00:18	0,19	11,1	08:00	4,46	14,2	0:15:22	0,15
15,1	00:09	0,1	12,2	07:00	4,21	15,1	0:09:33	0,9
11,1	7:17:06	4,58	–	–	–	9,1	06:30	3,84
9,1	5:45:04	3,62	–	–	–	11,1	04:15	2,51
–	–	–	–	–	–	12,2	06:20	3,74



Tabela 8. Suma wykorzystanych grup środków treningowych u piłkarzy nożnych młodzików w okresie wszechstronnego i początku ukierunkowanego szkolenia [3]

Środek treningowy	Wiosna		Jesień		Wiosna			
	Czas [h:min:sek]	[%]	Czas [h:min:sek]	[%]	Czas [h:min:sek]	[%]		
17	33:30:40	15,1	17	28:16	16,2	17	31:40:40	14,2
1	27:08	13,5	1	18:20	10,5	1	04:09	12,6
2	16:16	8,07	22	14:20:20	8,23	2	17:20	7,77
16,1	14:40	7,27	2	13:40:11	7,85	16,1	16:20	7,32
22	13:20:20	6,62	16,1	12:30:16	7,18	22	15:20	6,88
20,2	12:40	6,28	20,2	11:30	6,6	20,2	14:40:20	6,58
21	8:50:50	6,21	18,1	11:20	6,5	21	09:50	4,41
3	8:13:14	4,08	19,2	07:40	4,4	3	09:30	4,26
18,2	8:10:10	4,05	18,2	06:20	3,63	18,2	9:10:10	4,11
19,2	8:05:12	4,01	21	5:20:20	3,06	19,2	8:50:55	3,97
18,1	06:20	3,14	3	5:10:50	2,97	18,1	8:30:40	3,37
20,3	05:40	2,81	20,1	4:01:59	2,31	20,3	6:40:20	2,99
6,1	05:20	2,64	6,1	4:00:50	2,3	6,1	5:16:20	2,36
19,1	04:40	2,31	19,3	3:16:30	1,88	19,1	4:50:50	2,17
19,3	4:30:30	2,24	6,2	03:02:13	1,74	19,3	4:40:55	2,1
6,2	04:20	2,15	19,1	3:00:14	1,72	6,2	04:21:21	1,95
20,1	03:40	1,6	4,1	01:50	1,05	20,1	3:50:20	1,72
14,1	2:20:30	1,16	8,1	1:40:40	0,96	14,1	3:01:30	1,35
13,3	2:10:34	1,08	7,1	1:20:40	0,77	13,3	2:10:34	0,98
13,2	2:15:01	1,12	13,3	01:10	0,67	13,2	2:16:01	1,02
14,2	00:24	0,2	13,2	00:51	0,49	14,2	00:34	0,25
15,1	00:18	0,15	14,1	0:44:44	0,43	15,1	00:21	0,16
11,1	5:28:16	2,71	20,3	0:21:21	0,2	12,1	6:30:40	2,92
12,1	6:17:20	3,12	14,2	0:16:22	0,16	11,1	4:20:21	1,05
			15,1	0:12:44	0,2	9,1	5:45:36	2,58
			9,1	5:30:33	3,16			
			12,2	06:11	3,55			
			11,1	02:26	1,3			

Rysunek 4. Ogólny czas wykorzystanych grup środków treningowych u piłkarzy nożnych młodzików na etapie wszechstronnego i początku ukierunkowanego szkolenia [3]

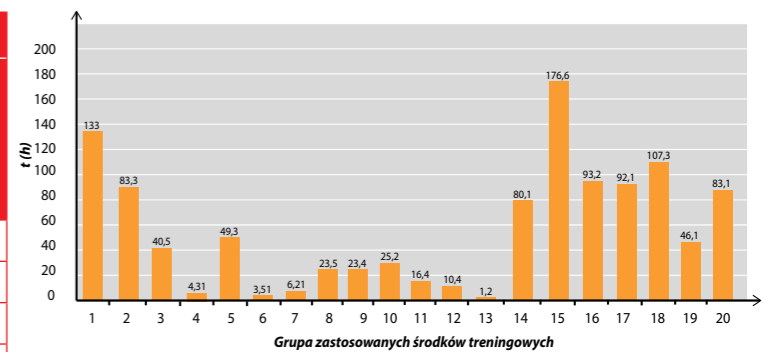


Tabela 9. Wielkość obciążeń treningowych i startowych u zawodników piłki nożnej młodzików na etapie wszechstronnego i początku ukierunkowanego szkolenia [3]

Analizowany okres	Liczba jednostek treningowych	Liczba rozegranych meczów mistrzowskich	Liczba rozegranych meczów towarzyskich	Liczba rozegranych turniejów
Do 1. badania	86	10	12	3
Do 2. badania	128	16	15	3
Do 3. badania	105	11	11	3
Do 4. badania	132	15	9	5
Do 5. badania	78	9	8	3
Do 6. badania	135	16	10	4
Do 7. badania	101	11	10	3
Σ	735	88	75	24

PODSUMOWANIE I ZALECENIA PRAKTYCZNE

Przedstawione w pracy zagadnienia dotyczące obciążeń treningowych młodych piłkarzy nożnych należy traktować jako propozycję rozwiązań szkoleniowych dla trenerów pracujących w tych grupach wiekowych. Badana grupa była charakterystyczna dla obecnego systemu szkolenia piłkarskiego w Polsce.

W ostatnich latach z powodu wyraźnej poprawy infrastruktury treningowej w dużych i małych miastach, a także wsiach, powstaje wiele ośrodków szkolenia piłkarskiego kierowanych przez struktury Polskiego Związku Piłki Nożnej, jak też lokalne władze. W szkołach tworzy się klasy sportowe o profilu piłka nożna. W związku z tym liczba zajęć ruchowych w szkole i jednostek treningowych poza szkołą zdecydowanie wzrosła. Często zdarza się, że dzieci i młodzież poddawane są dużemu



rygorowi treningowemu w liczbie 2 jednostek dziennie, a obciążenia środkami treningowymi nie są kontrolowane. Dowodem tego jest brak zapisu przez trenerów jednostki treningowej i rejestru zastosowanych środków treningowych. Trenerzy, dobierając ćwiczenia, kierują się często trendami panującymi w treningu osób dorosłych, a nie uwzględniają wieku rozwojowego swoich podopiecznych.

Dlatego przedstawiona propozycja struktury obciążeń treningowych na poszczególnych etapach szkolenia piłkarskiego może być bodźcem do jej zastosowania przez trenerów. W strukturze tej najistotniejszymi elementami jest procentowy udział ćwiczeń w odniesieniu do ich obszaru energetycznego, jak też informacyjnego. Wynika z niej, że na wstępnych etapach szkolenia należy najwięcej czasu treningowego przeznaczyć na ćwiczenia wszechstronne i specjalnego przygotowania w podobnych proporcjach, tj. około 40–50% całkowitego czasu.

Natomiast w odniesieniu do obszaru energetycznego ćwiczenia te powinny być klasyfikowane jako usprawniające potencjał tlenowy zawodników. Z kolei w odniesieniu do etapów wszechstronnego i ukierunkowanego przygotowania proporcje te powinny być przesunięte w kierunku przygotowania tlenowo-beztlenowego piłkarzy i obszarze ćwiczeń specjalnych. Natomiast biorąc pod uwagę całkowitą objętość środków treningowych w rocznym cyklu szkolenia, to nie powinna ona przekraczać 250 godz. efektywnego czasu pracy na wstępnych etapach i 300 godz. na ukierunkowanym etapie szkolenia piłkarskiego. Wiele kontrowersji wśród szkolenia młodych zawodników piłki nożnej dotyczy liczby rozgrywanych przez nich meczów mistrzowskich i towarzyskich. Liczba ta w czasie 1 roku nie powinna przekraczać na wstępnym etapie trenowania 25 meczów, a na specjalnym 50 meczów mistrzowskich i towarzyskich łącznie. Podobna uwaga dotyczy liczby turniejów rozgrywanych przez młodych piłkarzy. Nie powinna być ona większa niż 5–8 turniejów rocznie.

BIBLIOGRAFIA

1. **Bangsbo J.** [1999], Sprawność fizyczna piłkarza, Naukowe podstawy treningu, Warszawa: COS, s. 47.
2. **Hill-Hass S.V., Dawson B., Impellizzeri F. M., Coutts A.** [2011], Physiology of Small-Sided Games Training in Football, *Sports Medicine*; 41 (3): 199–220.
3. **Jastrzębski Z.** [2005], Zakres obciążeń treningowych w piłce nożnej i ręcznej a ich wpływ na rozwój sportowy zawodników. Wydawnictwo Uczelniane AWFIS Gdańsk.
4. **Moreira A., Bilsborough J.C., Sullivan C.J., Ciancosi M., Aoki M.S., Coutts A.J.** [2014], The Training Periodization of Professional Australian Football Players During an Entire AFL Season. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. Acceptance Date: November 6.
5. **Przybylski W.** [1997], Kontrola treningu i obciążeń treningowych w piłce nożnej. Wydawnictwo uczelniane AWFIS Gdańsk.
6. **Smith D.J., Norris, S.R.** [2002], Training load and monitoring an athlete's tolerance for endurance training. [w:] M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* (pp. 81–101). Champaign, IL: Human Kinetics.
7. **Sozański H., Kosmol A., Koziański E., Perkowski K., Śledziewski D.** [1992], Kontrola treningu na podstawie reakcji układu krążenia. [w:] Kierunki Optymalizacji obciążeń treningowych. Wydawnictwo Uczelniane AWF Warszawa, s. 144.
8. **Sozański H., Śledziewski D. (red.)** [1995], Obciążenia treningowe: dokumentowanie i opracowywanie danych. RCMSzKFIS, Warszawa. ■

GOŚĆ Z ZAGRANICY

Rozmowa z Larsem Lagerbackiem

Lars Lagerback to były selekcjoner reprezentacji Szwecji i Nigerii, obecnie szkoleniowiec kadry Islandii. Pracował ze Zlatanem Ibrahimovicem czy Johnem Obi Mikelem. W obszernej rozmowie z kanałem Łączy Nas Piłka Lars Lagerback opowiedział między innymi o tym, jak od kuchni wygląda praca w „krainie fiordów” oraz czy współpraca z zawodnikiem o charyzmie lbry, to wyzwanie dla trenera.

Zeskanuj QR kod
i obejrzyj rozmowę
z Larsem Lagerbackiem.



Foto: EAST NEWS



Sprawozdanie ze stażu trenerskiego w klubie Liverpool FC

DARIUSZ DUDEK TRENER Z LICENCJĄ UEFA PRO

Staż w klubie FC Liverpool odbyłem w dniach 21–26 października 2014 r. W trakcie stażu miałem przyjemność obserwować 4 dni treningowe oraz 2 mecze: Ligi Mistrzów oraz Premier League.

PLAN TYGODNIA

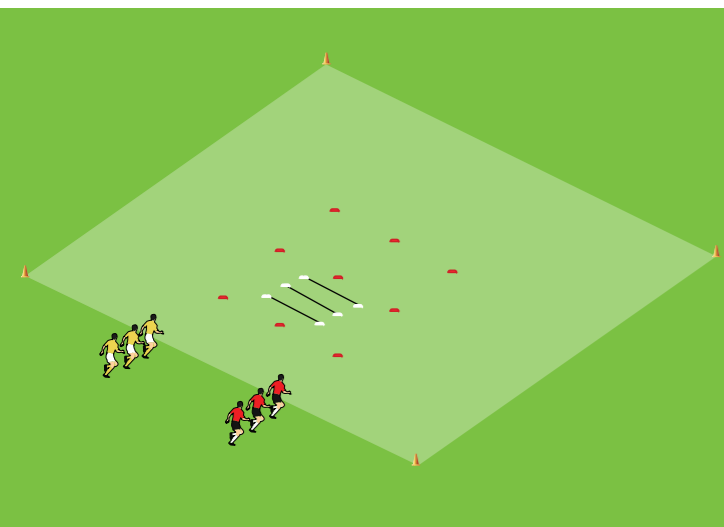
Dzień	Data	Godzina	Rodzaj treningu
Wtorek	21.10.2014 r.	18:00	Trening/Rozruch przedmeczowy
Środa	22.10.2014 r.	20:45	Champions League: FC Liverpool – Real Madryt
Czwartek	23.10.2014 r.	10:00	Trening/regeneracja + wyrównawczy
Piątek	24.10.2014 r.	10:00	Trening/Rozruch przedmeczowy
Sobota	25.10.2014 r.	15:00	Premier League: FC Liverpool – Hull City
Niedziela	26.10.2014 r.	10:00	Trening/regeneracja + wyrównawczy

WTOREK (21.10.2014 r.)

Trening/rozruch przedmeczowy. Czas: 60 min.

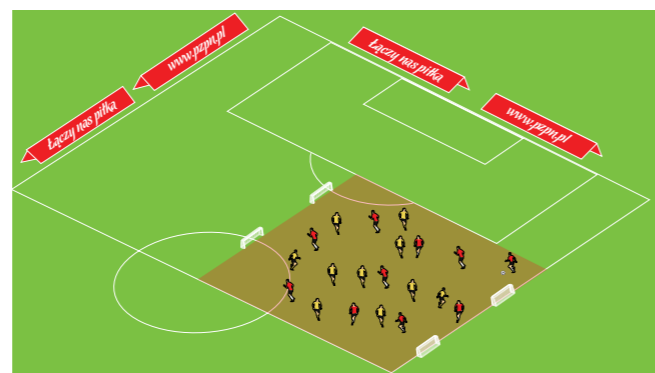
1. Rozgrzewka. Czas: 20 min.

- Bieg dookoła boiska – 5 min.
- Ćwiczenia stabilizacji i rozciąganie statyczne – 5 min.
- Ćwiczenia biegowe na odcinku 10–20 m. Po 5 min zmiana kierunku biegu, zatrzymania oraz starty z przyspieszeniem 80% max.

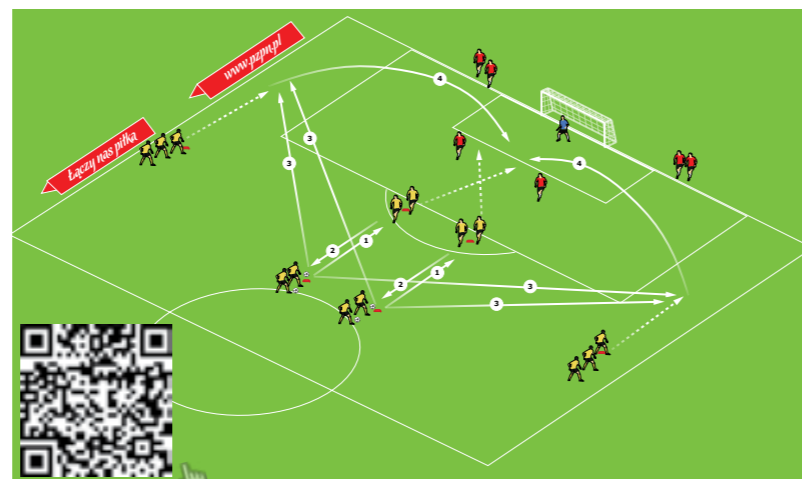


2. Część główna treningu. Czas: 40 min.

- Gra zadaniowa na skróconym polu gry 10 × 10 – 15 min.



- Wykończenie akcji po dośrodkowaniu z bocznych stref boiska – 15 min.



- Stałe fragmenty gry (rzut różny) – 10 min.



<https://pl-pl.facebook.com/LaczyNasPilka>

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ NA BRAMKĘ → BIEG BEZ PIŁKI ■■■■ ▶ PROWADZENIE PIŁKI ■■■■ ▶

ŚRODA (22.10.2014 r.)

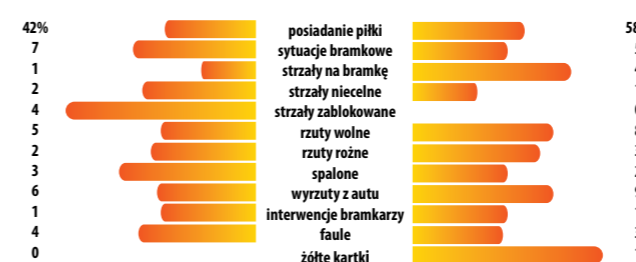
Champions League:
FC Liverpool – Real Madryt 0:3

Składy drużyn



Analiza meczu 1. połowa

I połowa



Analiza meczu 2. połowa

II połowa



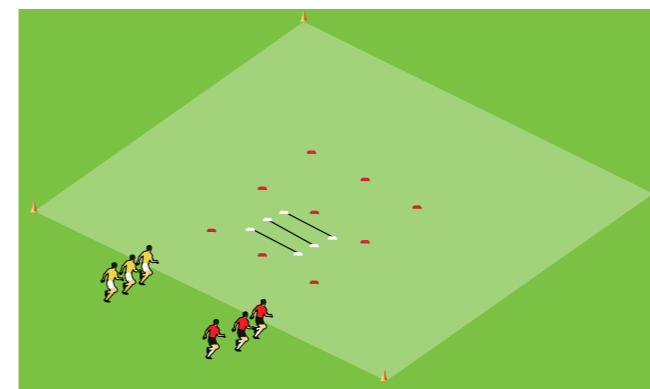
CZWARTEK (23.10.2014 r.)

Trening/regeneracja + wyrównawczy. Czas: 80 min.

Zawodnicy, którzy grali więcej niż 45 min – pełna odnowa biologiczna + fizjo + dowolność. Pozostali trening wyrównawczy.

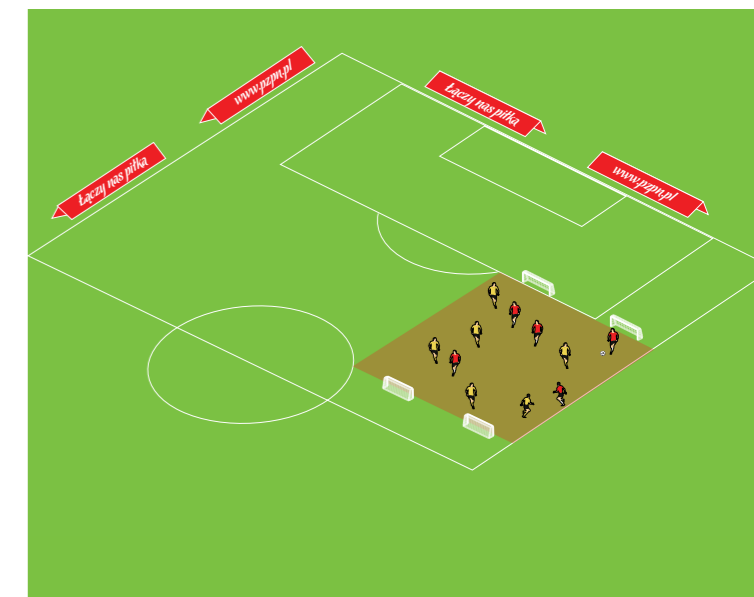
1. Rozgrzewka – 20 min.

- Bieg dookoła boiska – 5 min.
- Ćwiczenia stretchingu dynamicznego z elementami koordynacji – 5 min.
- Ćwiczenia biegowe połączone ze startami na 60–70% z różnych pozycji na odległość 20 m – 10 min.



2. Część główna treningu. Czas: 60 min.

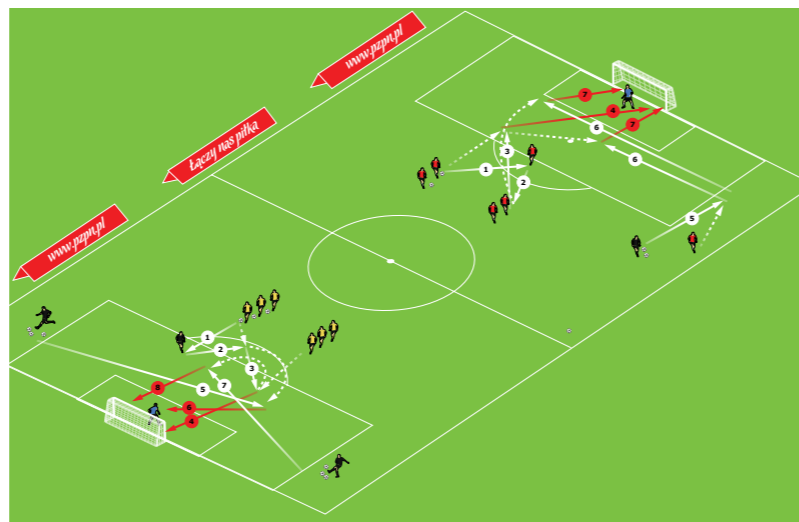
- Gra uproszczona 6 × 5 na ograniczonym polu gry (30 × 40 m) na 4 bramki – 20 min.



• Gra uproszczona 6 × 5 na ograniczonym polu gry (30 × 30 m) na 2 duże bramki – 10 min.



• Ćwiczenia na dokładność i poprawne podanie oraz strzał do bramki – 30 min.

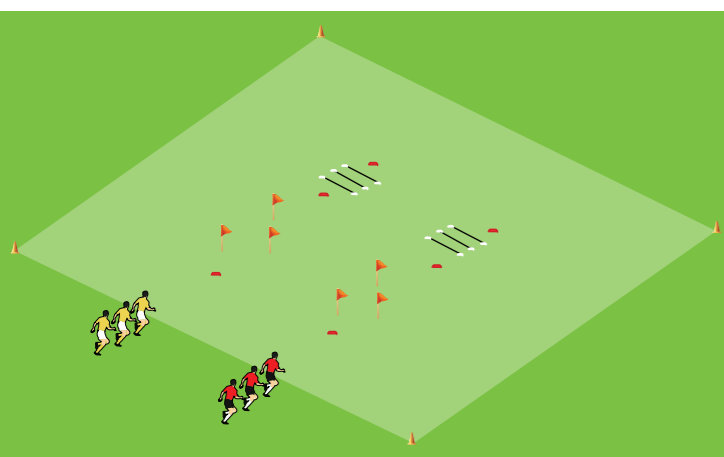


PIĄTEK (24.10.2014 r.)

Trening/rozruch przedmeczowy. Czas: 80 min.

1. Rozgrzewka. Czas: 20 min.

- Bieg dookoła boiska – 5 min.
- Ćwiczenia stabilizacji i rozciąganie statyczne – 5 min.
- Ćwiczenia biegowe na odcinku 10–20 m. Po 5 min zmiana kierunku biegu, zatrzymania oraz starty z przyspieszeniem – 10 min.



2. Część główna treningu. Czas: 50 min.

- Gra na skróconym polu gry 10 × 10 – 10 min



- Gra 10 × 10 (taktyka – gra atakiem pozycyjnym z szybkim przeniesieniem ciężaru gry w boczny sektor boiska i gra 1 × 1 lub dośrodkowanie w pole karne) – 10 min.
- Stałe fragmenty gry (rzut różny) – 20 min.
- Rozbieganie, rozciąganie, rozmowy indywidualne trenera z czołowymi zawodnikami sugerujące zmiany na mecz z Hull City – 10 min.

NIEDZIELA (26.10.2014 r.)

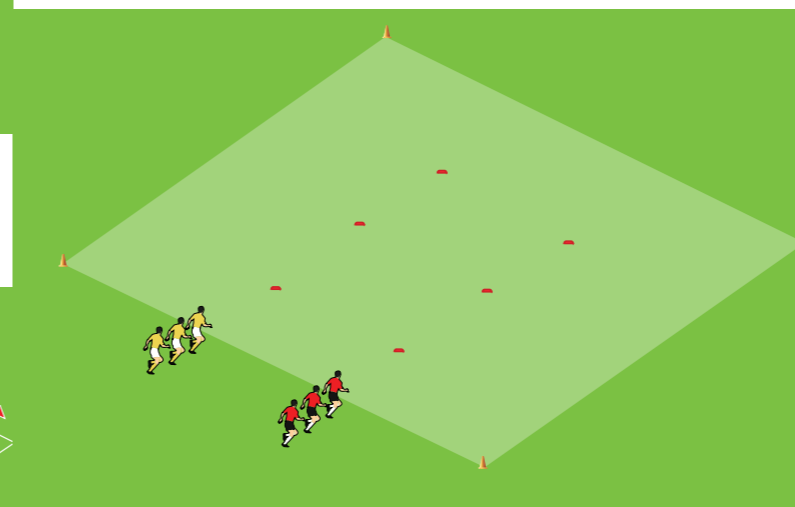
Trening/regeneracja + wyrównawczy. Czas: 85 min.

Zawodnicy, którzy grali więcej niż 45 min

- Bieg ciągły 2 × 8 min.
- Rozciąganie.
- Bieg narastający 6 × 40 m.

Pozostali zawodnicy – trening wyrównawczy

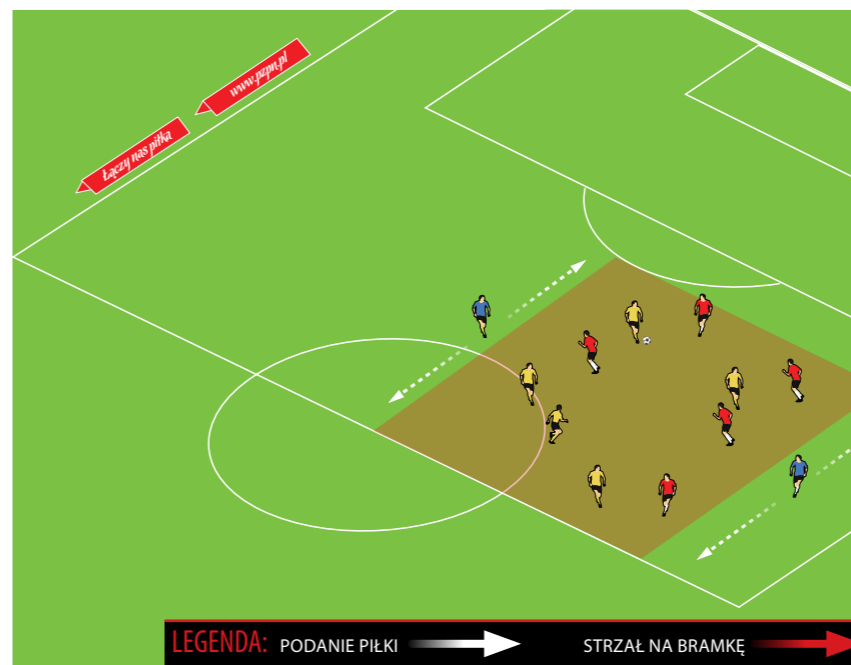
1. Rozgrzewka. Czas: 25 min.
 - Ćwiczenia stretchingu z elementami koordynacji – 5 min.
 - Ćwiczenia biegowe na odcinku 10–15 m z przyspieszeniem – 5 min.



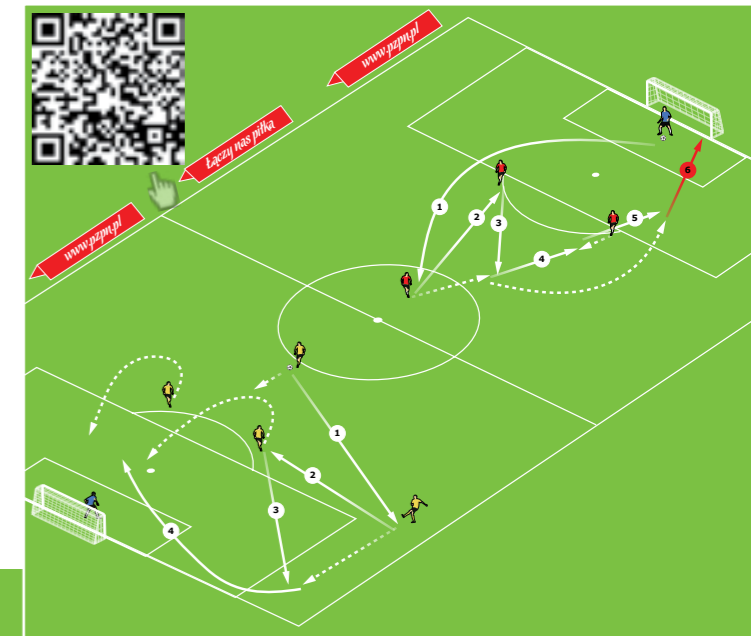
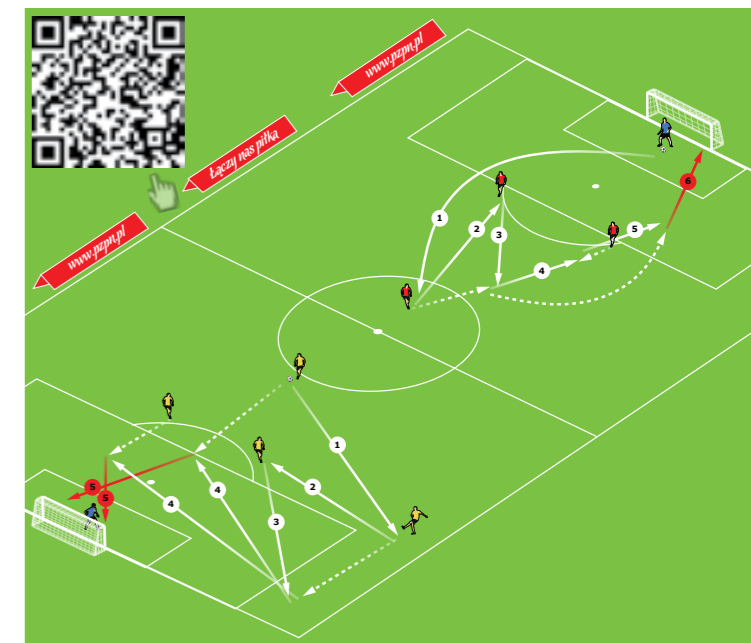
- Gra pomocnicza („dziadek” 8 × 2).
- Bramkarze – zajęcia indywidualnie z trenerem bramkarzy – 10 min.

2. Część główna treningu. Czas: 60 min.

- Gra na utrzymanie 5 × 5 z zewnętrznymi bramkarzami – 3 × 6 min. Przerwy pomiędzy grami – 1 min. Bramkarze ustawieni na zewnątrz pola gry grają na 1 kontakt, zawodnicy grający w środku pola mają 2 kontakty z piłką. Piłka podana od bramkarza poprzez zawodników ze środka pola do drugiego bramkarza to 1 pkt – 20 min.



• 4 ćwiczenia w czwórkach i trójkach ze strzałem na bramkę – 20 min.



• Gra 5 × 5 na boisku o rozmiarach 30 × 20 m na 3 kontakty – 20 min.

SOBOTA (25.10.2014 r.)

FC Liverpool vs Hull City

25.10.2014

Premier League:
FC Liverpool – Hull City 0:0



FC LIVERPOOL
1-4-3-2-1

HULL CITY
1-3-5-2

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ NA BRAMKĘ → BIEG BEZ PIŁKI ■■■■ ▶ PROWADZENIE PIŁKI ■■■■ ▶

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ NA BRAMKĘ → BIEG BEZ PIŁKI ■■■■ ▶ PROWADZENIE PIŁKI ■■■■ ▶

Jednostka treningowa AC Sparta Praga w mikrocyklu niedziela – sobota

PAWEŁ SIKORA TRENER Z LICENCJĄ UEFA PRO

Staż w AC Sparta Praga odbyłem w dniach 26 października – 1 listopada 2014 r. Podana jednostka treningowa została przeprowadzona w dniu 29 października. Jest to trening taktyczny w formie gier zadaniowych. Na stażu przebywałem wspólnie z Krzysztofem Bukalskim, a naszym opiekunem był Werner Licka.



AC Sparta jest czołowym zespołem czeskiej Synot Ligi i najbardziej utytułowanym czeskim klubem wielokrotnie grającym na europejskich arenach. Klub znany jest ze swojej szkółki młodych talentów, z której wyszli tacy zawodnicy, jak Tomáš Rosický, Jan Koller, Tomáš Hübschman czy Zdeněk Grygera.

Jednostka treningowa AC Sparta Praga w mikrocyklu niedziela – sobota

Trening taktyczny (gry zadaniowe)

29 października 2014 r. – środa, godz. 10.
Czas trwania: 100 min.

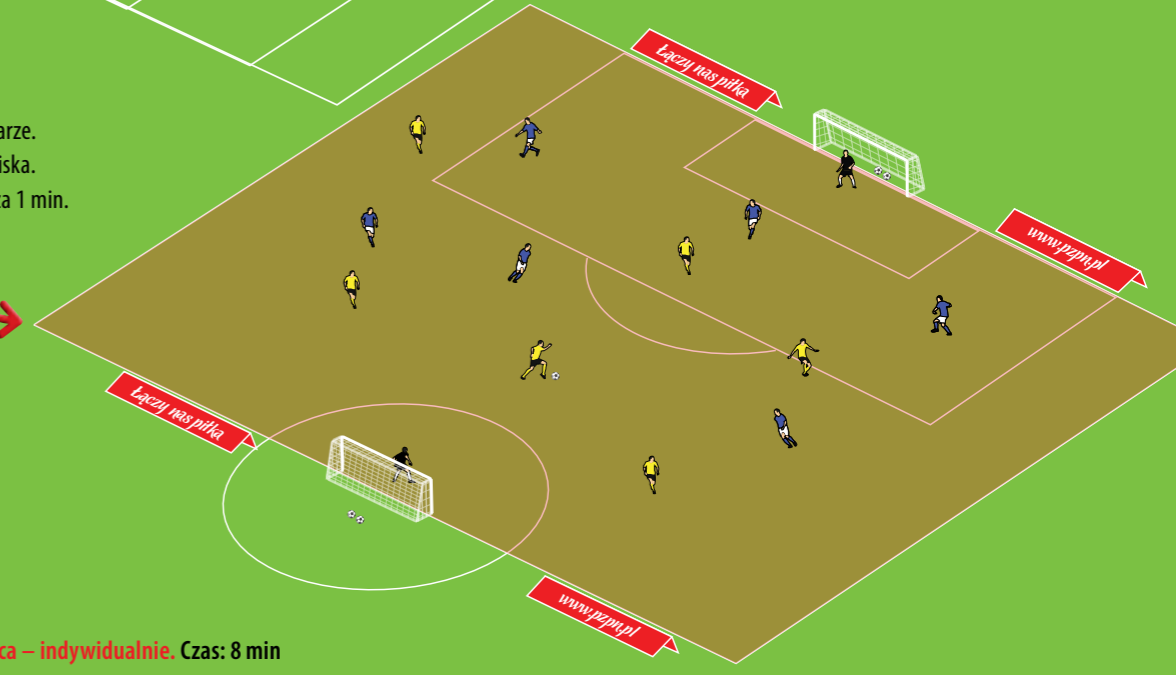
- 1. Rozgrzewka.** Czas: 20 min.
• Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Czas: 8 min.
• Ćwiczenia z piłkami w grupach. Czas: 2 × 4 min.

- 2. Część główna.** Czas: 60 min.
• Gra zadaniowa 7 × 7 + 3 neutralnych.
Pole gry: 40 × 60 m.
Czas: 4 × 2 min, pauza 1 min.
Cel: utrzymanie się w posiadaniu piłki, 5 kwadratów, przez które nie można zagrać piłki.

- Gra zadaniowa 7 × 7 + 3 neutralnych.
Pole gry: 40 × 60 m.
Czas: 4 × 2 min, pauza 1 min.
Cel: przeprowadzić piłkę przez linię.

- Gra 6 × 6 + bramkarze.
Pole gry: połowa boiska.
Czas 4 × 3 min, pauza 1 min.

- 3. Część uspokajająca – indywidualnie.** Czas: 8 min



Akademii Młodych Orłów

Program szkolenia

CZĘŚĆ 1

Akademia Młodych Orłów daje możliwość wzięcia udziału w nieodpłatnym szkoleniu piłkarskim na najwyższym poziomie, zarówno dla chłopców, jak i dziewczynek, w 3 kategoriach wiekowych: Skrzaty 6–7 lat (U7), Żaki 8–9 lat (U9) oraz Orliki 10–11 lat (U11).

Cele Akademii Młodych Orłów (AMO):

- AMO jest projektem długofalowym, który pokazuje wzorcowe standardy szkolenia, swoiste „piłkarskie ISO”, przekazujące klubom najbardziej utalentowanych piłkarzy. Jednocześnie AMO ma za zadanie kształcić właściwe postawy wychowawcze i nawyki uprawiania aktywności fizycznej.
- Jednolity program szkolenia – wyznaczenie kierunku szkolenia – podniesienie jakości poprzez realizację programu.
- Popularyzacja piłki nożnej wśród dzieci (chłopcy i dziewczynki) – w konsekwencji podnoszenie poziomu polskiej piłki nożnej na wstępnym etapie szkolenia.
- Wychowanie w duchu sportu – kształtowanie właściwych postaw społecznych dzieci i młodzieży.
- Bezpłatne szkolenie dzieci – zwiększenie liczby trenujących dziewczynek i chłopców w Polsce.
- AMO wspiera kluby, a nie rywalizuje z nimi – zaangażowanie całego środowiska piłkarskiego w Polsce w poziom jakości szkolenia.
- Letnia Akademia Młodych Orłów (LAMO) – obozy piłkarskie, w trakcie których przeprowadzane są pierwsze selekcje – łowienie talentów.
- Współpraca z wojewódzkimi związkami piłki nożnej w zakresie szkolenia – narzędzie w procesie kształcenia trenerów (UEFA C) i doskonalenia trenerów (konferencje wojewódzkie).

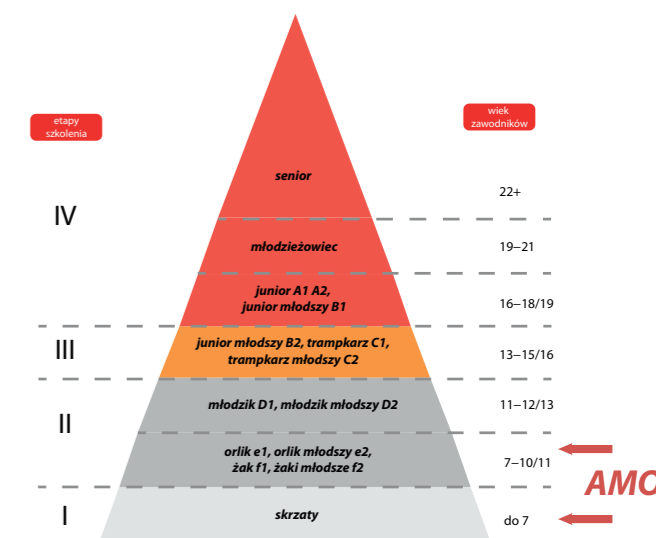
Program szkolenia AMO oparty jest na 2 pozycjach wydanych przez PZPN:

1. „Piłka nożna jutra – pierwszy podręcznik trenera piłki nożnej dzieci”.



2. „Unifikacja organizacji szkolenia i systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce”.

Poniżej przedstawione zostało polskie i europejskie nazewnictwo kategorii szkolenia piłkarskiego:



REKRUTACJA AMO – DZIEŃ TALENTU

Dzień Talentu to cykliczne – raz do roku – weekendowe święto piłki nożnej, w trakcie którego przeprowadzone zostaną standardowe testy chętnych do AMO. Rodzinny piknik, który ma zachęcać do aktywności fizycznej. Ważne jest zaangażowanie społeczności lokalnej, gminy oraz lokalnych mediów. Wydarzenie ma być także promocją samego projektu.

Dzień: piątek, sobota, niedziela

Godziny: 10:00–17:00

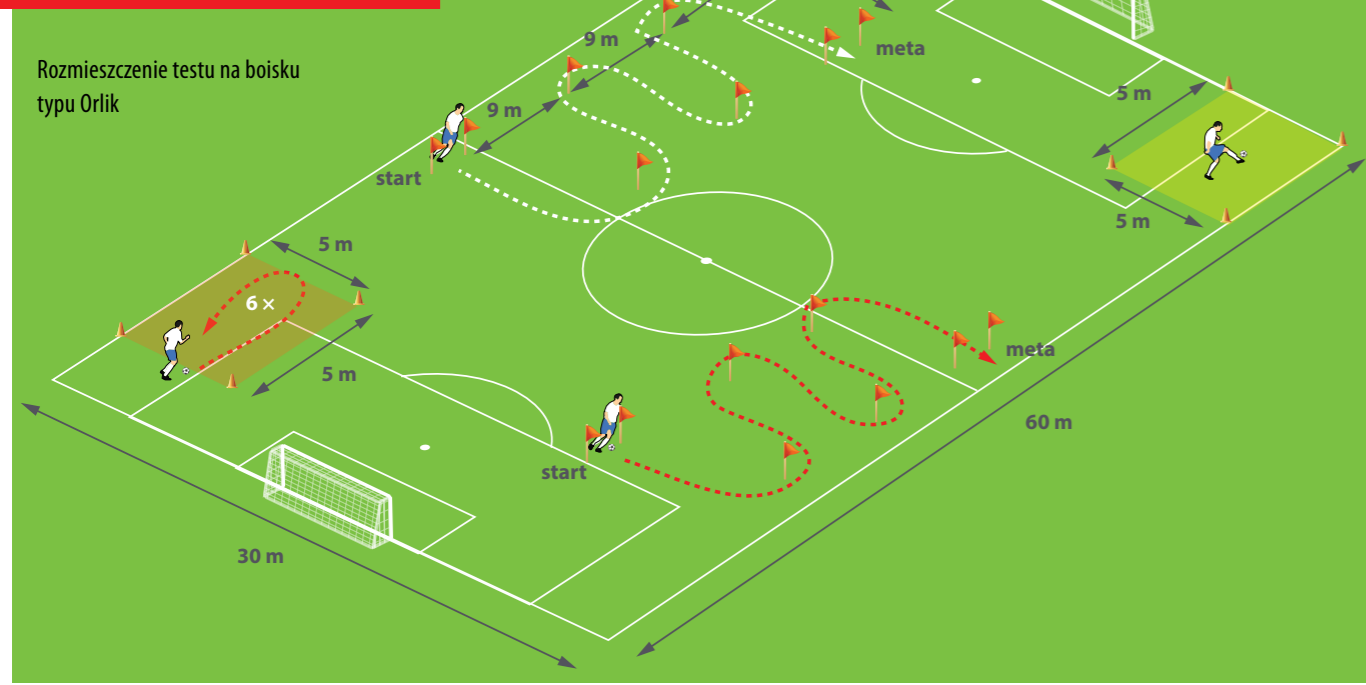
Miejsce: Orlik AMO

Zasady: proste tory sprawnościowe, zadania z piłką

Ocena: koordynatorzy AMO i szkoleniowcy PZPN

**BĄDŹ BLIŻEJ
REPREZENTACJI!**

www.LaczyNasPilka.pl



POSZCZEGÓLNE TESTY

1. Zwroty z piłką

2. Bieg bez piłki

3. Drybling

4. Koordynacja ruchowa – żonglerka nogą

5. Gra kontrolna 4 x 4 na boisku typu Orlik (wydzielona część boiska)

**GRA KONTROLNA NA BOISKU TYPU ORLIK
JUNIOR G – „Skrzat” – U7 (wiek 6–7 lat)**

Gra 3 x 3
Na boisku typu Orlik wyznaczamy 4 place do gry 3 x 3. Przebywają na nich wyłącznie dzieci, które aktualnie uczestniczą w grze. Każdego kandydata ocenia min. 2 trenerów.
Czas gry: 2 x 5 min.
Sposób oceny: skala szkolna 1–6.



JUNIOR E i F – „Żaki” i „Orlik” – U9 i U11 (wiek 8–9 lat i 10–11 lat)
Gra 4 x 4
Na boisku typu Orlik wyznaczamy 2 place do gry 4 x 4. Na boisku przebywają wyłącznie dzieci, które aktualnie uczestniczą w grze. Każdego kandydata ocenia min. 2 trenerów.
Czas gry: 2 x 7,5 min.
Sposób oceny: skala szkolna 1–6.



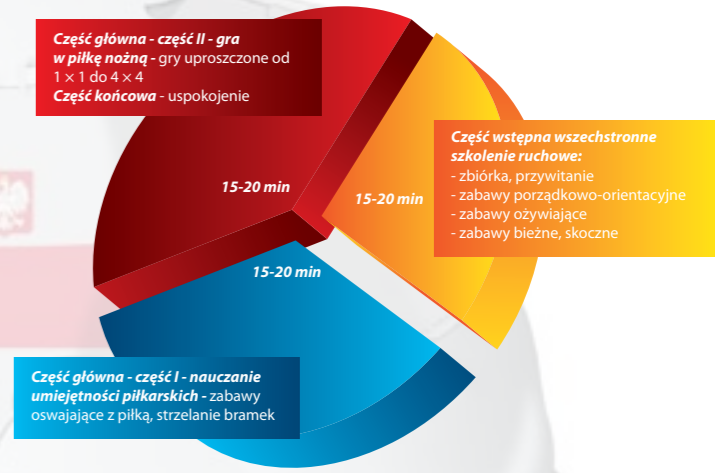
3 ETAPY PROGRAMU SZKOLENIA AMO

Według Unifikacji szkolenia PZPN program szkolenia AMO realizowany na boiskach typu Orlik podzielono na 3 części:
1. Dla kategorii wiekowej „Skrzaty” (6–7 lat) – JUNIOR G.
2. Dla kategorii wiekowej „Żaki” (8–9 lat) – JUNIOR F.
3. Dla kategorii wiekowej „Orliki” (10–11 lat) – JUNIOR E.

PROGRAM SZKOLENIA DLA KATEGORII WIEKOWEJ SKRZATY (6–7 LAT) – JUNIOR G

- Cele szkoleniowe:
- Radość z zabawy
 - Różnorodna oferta ruchowa
 - Wszelki trening podstawowy
 - Organizowanie festynów sportowych
 - Rozwijanie samodzielności

Liczba zajęć w tygodniu: 2.
Czas trwania zajęć: 60 min.
Struktura zajęć:



Na etapie Skrzatów są 3 moduły metodyczne zawierające zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części:

- wstępnej – wszechstronne szkolenie ruchu,
- głównej – nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich,
- końcowej – gra w piłkę nożną.

I MODUŁ METODYCZNY – WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHU

Przykładowe ćwiczenia:

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	ZRABOWANE ZŁOTO	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: 4 pachołki, 16 piłek		W wyznaczonym polu znajdują się skarby (piłki) chronione przez kowboja (trenera). Indianie starają się wykraść skarby. Każdy Indianin dotknięty przez kowboja musi wrócić do punktu początkowego (linia, środkowe koło).

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ NA BRAMKĘ → BIEG BEZ PIŁKI ■■■■▶ PROWADZENIE PIŁKI ■■■■▶

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ NA BRAMKĘ → BIEG BEZ PIŁKI ■■■■▶ PROWADZENIE PIŁKI ■■■■▶

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	KOT I MYSZ	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: plastron		Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Na sygnał myszy (trenera) uciekają na drugą stronę, a kot stara się je łąpać. Każda złapana mysz dołącza do kota. Zabawa trwa do momentu złapania wszystkich myszy.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	TUNEL Z PRZESZKODAMI	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: 11 tyczek, 6 obręczy, 16 piłek, 14 pachotków		Podczas ucieczki z grotty skarbów zawalił się korytarz i wszystkie krasnale muszą szybko pokonać powstałe przeszkody.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	SMERFNE ZAWODY	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: 16 piłek, 8 czerwonych i 8 żółtych pachotków		Smerfy ustawiają się po 2 stronach polany (boiska). Na środku boiska znajdują się maliny (piłki), marchewki (czerwone pachotki), cytryny (żółte pachotki). Na sygnał Smerfy startują po dane owoce. Wygrywa drużyna, która zbierze więcej owoców.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	WYŚCIGI RZĘDÓW	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: 2 tyczki, 4 obręcze, 4 krążki, 12 pachotków		Zawodnicy ustawieni w rzędach. Na sygnał muszą pojedynczo lub w parach w jak najkrótszym czasie pokonać przeszkody.

II MODUŁ METODYCZNY – NAUCZANIE UKIERUNKOWANE NA ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	PIRACI	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: 16 piłek		Piraci biegają ze skarbem (piłką) w rękach po boisku. Na sygnał: • „złodziej” – piraci stają w bezruchu i chronią swój skarb, • „fala” – wszyscy muszą uciec na jedną z wysp, • „żołnierze” – wszyscy uciekają na wyspy, a żołnierz (trener) stara się złapać piratów.

Przykładowe ćwiczenia:

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	ZDOBYWANIE TWIERDZY	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: 14 piłek, 4 tyczki		Zadaniem każdego zawodnika z piłką jest przeprowadzenie jej wokół dowolnej chorągiewki i powrót do miejsca wyjściowego. Zadaniem strażników jest „klepienie” jak największej liczby znajdujących się w ich polu zawodników. Co minutę następuje zmiana strażników.

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ NA BRAMKĘ → BIEG BEZ PIŁKI ■■■▶ PROWADZENIE PIŁKI ■■■▶

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ NA BRAMKĘ → BIEG BEZ PIŁKI ■■■▶ PROWADZENIE PIŁKI ■■■▶

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	WYMIANA PIŁEK	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: 16 piłek		Każdy zawodnik musi wymienić piłkę z kolegami jak najczęściej razy. Zawodnicy prowadzą piłkę nogą różnymi częściami stopy.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	EGZAMIN NA PRAWO JAZDY	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 6 min Sprzęt: 16 piłek, 3 krążki (żółty, czerwony i zielony)		Każdy zawodnik trzyma kierownicę (piłkę lub prowadzi nogą) i kieruje pojazdem. Wszystkie auta poruszają się wg wskazań trenera, tj.: <ul style="list-style-type: none"> • w prawo/w lewo/do przodu/do tyłu (trener wskazuje ręką kierunek jazdy, • na podniesiony przez trenera czerwony krążek, wszystkie auta muszą się zatrzymać/na zielony mogą ruszyć, • jeżeli trener krzyknie „uwaga przeszkody na drodze”, auta powinny poruszać się „zygzakiem”.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	UCIEKAJ OD PIŁKI	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: 16 piłek		Zawodnicy prowadzą piłkę przy nodze. Na sygnał każdy zatrzymuje piłkę. Należy tak się ustawić, żeby sąsiedni zawodnicy nie mogli się dotknąć ręką. Zawodnicy, których odległość będzie mniejsza, wykonują dodatkowe zadanie – np. przysiady.

III MODUŁ METODYCZNY – GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

Przykładowe gry:

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRA 1 × 1	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 10 min Sprzęt: 4 małe bramki, piłki		Zawodnicy grają 1 × 1 na 4 bramki – bronią i atakują na 2 bramki. Zawodnicy zmieniają się po określonym czasie (30 s). Wygrywa zespół, który zdobędzie większą liczbę punktów.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	RYWALIZACJA 4 ZESPOŁÓW	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Sprzęt: 16 piłek		Zawodnicy podzieleni na 4 3-osobowe zespoły i ustawieni jak na grafice. Na sygnał trenera wszyscy prowadzą piłki w kierunku przeciwnego boku. Wygrywa zespół, który najszybciej ustawi się w określony sposób przez trenera, np.: <ul style="list-style-type: none"> • siad na piłce, • postawienie nogi na piłce, • uniesienie piłki, • trzymanie piłki za plecami.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	GRA 1 × 1 ZE ZMIANAMI	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 10 min Sprzęt: 4 pachołki, piłki, znaczniki		Celem zawodników jest przeprowadzenie piłki za linię. Po każdym zdobytym punkcie przez zawodnika lub wybiciu piłki poza pole gry zmiana 2 zawodników.

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ NA BRAMKĘ → BIEG BEZ PIŁKI ■■■▶ PROWADZENIE PIŁKI ■■■▶

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ NA BRAMKĘ → BIEG BEZ PIŁKI ■■■▶ PROWADZENIE PIŁKI ■■■▶

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

GRA 1 × 1 ZE ZMIANAMI BRAMKARZY

Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników: dowolna
 Czas: 1 min × 4
 Sprzęt: 2 bramki, piłki

Pojedynki z bramkarzami, czas gry 1 min, po niej zmiana bramkarzy.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

GRA 3 × 1 + 2 OBROŃCÓW USTAWIONYCH NA LINIACH

Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników: 6
 Czas: 10 min
 Sprzęt: 4 pachołki, piłki, 3 znaczniki

Gra, w której celem napastników jest przeprowadzenie piłki przez dowolną linię, na której znajduje się obrońca – 1 pkt.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

GRA 3 × 3 NA 2 SZEROKIE BRAMKI

Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników: 6
 Czas: 10 min
 Sprzęt: piłki, 4 pachołki, 3 znaczniki

Zadaniem obu drużyn jest przeprowadzenie piłki (nie uderzenie) do bramki przeciwnika.

W następnym numerze „Trenera” opublikowana zostanie 2. część „Programu szkolenia Akademii Młodych Orłów”, w której zaprezentujemy program szkolenia dla kategorii wiekowej „Żaki” (8–9 lat) – Junior F oraz dla kategorii wiekowej „Orliki” (10–11 lat) – Junior E wraz z przykładowymi ćwiczeniami.

PEŁEN CYKL SZKOLENIOWY AMO

Nazwa grupy wiekowej	Wiek	2014	2015	2016	2017	2018	2019	Pełen cykl szkoleniowy AMO
Skrzat	6 lat	x						6 lat
	7 lat	x	x					5 lat
Żak Młodszy/Żak	8 lat	x	x	x				4 lata
	9 lat	x	x	x	x			3 lata
Orlik Młodszy/Orlik	10 lat	x	x	x	x	x		2 lata
	11 lat	x	x	x	x	x	x	1 rok

AMO jest projektem długofalowym, który pokazuje wzorcowe standardy szkolenia, swoiste „piłkarskie ISO” przekazujące klubom najbardziej utalentowanych piłkarzy. Jednocześnie AMO ma za zadanie kształtować właściwe postawy wychowawcze i nawyki uprawiania aktywności fizycznej.

Wszystko o szkoleniu młodzieży znajdziecie w Akademii Juniora na Łączy Nas Piłka.



Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

GRA 3 × 3 NA 4 BRAMKI

Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników: 6
 Czas: 10 min
 Sprzęt: 4 bramki, piłki, 3 znaczniki

Gra toczy się na 4 bramki.

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ NA BRAMKĘ → BIEG BEZ PIŁKI ■■■■▶ PROWADZENIE PIŁKI ■■■■▶

LEGENDA: PODANIE PIŁKI → STRZAŁ NA BRAMKĘ → BIEG BEZ PIŁKI ■■■■▶ PROWADZENIE PIŁKI ■■■■▶



Aktualne kursy w Szkole Trenerów PZPN

Szkoła Trenerów PZPN z siedzibą w Białej Podlaskiej, zlokalizowaną w obiektach Akademii Wychowania Fizycznego Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, rozpoczęła drugi rok funkcjonowania.

Stali wykładowcy Szkoły Trenerów PZPN:

- Stefan Majewski, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN;
- Dariusz Pasieka, zastępca dyrektora;
- Leszek Cicerko.

W 2015 r. zajęcia w Szkole Trenerów odbywają się na kilku kursach:

- **UEFA Pro**,
- **UEFA Elite Youth A**,
- **UEFA Goalkeeper A** oraz
- **UEFA A Wyrównawczy**.

UEFA Pro

Obecnie odbywają się 2 edycje kursu UEFA Pro (2013 oraz 2014). Kursanci spotykają się w siedzibie w Białej Podlaskiej praktycznie co miesiąc. UEFA Pro trwa około 18 mies., a liczba kursantów to: w 2013 – 20 osób, w 2014 – 22.

UEFA Elite Youth A

II sesja, styczeń 2015 r.

Kursanci rozpoczęli rok od II sesji, a zarazem I wyjazdowej w Gdańsku, gdzie wzywali Akademię Piłkarską Lechii Gdańsk. W dniach 26–28 stycznia 2015 r. studenci przyglądali się pracy trenerów klubowych oraz zobaczyli z bliska, jak funkcjonuje akademia w Lechii.

III sesja, marzec 2015 r.

III sesja odbyła się w Białej Podlaskiej. Pierwszymi gośćmi sesji byli przedstawiciele S.C. Freiburg: dyrektor sportowy SC Freiburg Klemens Hartenbach oraz dyrektor Akademii SC Freiburg Andreas Steiert.

Podczas całej sesji kurs również wizał delegat i członek komisji panelowej UEFA ds. kształcenia trenerów Dusan Fitzel. Przedstawiciel UEFA zapoznał się z programem kursu oraz wizał zajęcia teoretyczne i praktyczne.

IV sesja, marzec/kwiecień 2015 r.

Podczas kolejnej wyjazdowej sesji kursanci zostali podzieleni na 3 grupy i udali się na wizytację Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży i klubów piłkarskich w Białymstoku, Lublinie oraz Szczecinie.

Wszystkie grupy zapoznały się z programem oraz infrastrukturą ośrodków OSSM oraz miejscowych klubów, jak również zobaczyły sposób prowadzenia zajęć.

Ponadto zajęcia teoretyczne oraz praktyczne poprowadzili szkoleniowcy reprezentacji Polski Marcin Dorna oraz Bartłomiej Zalewski i miejscowi trenerzy młodzieży. Swoje prelekcje wzbogacone prezentacjami na temat szkolenia bramkarzy wygłosili również Piotr Wojdyga, Wojciech Kowalewski.

UEFA STUDY GROUP SCHEME – ELITE YOUTH A

W dniach 23–26 lutego 2015 r. pod egidą UEFA odbyły się w Lipsku warsztaty szkoleniowe dla edukatorów kształcących trenerów pracujących z młodzieżą – UEFA Elite Youth A. W zajęciach obok polskich przedstawicieli uczestniczyły największe europejskie federacje. W Lipsku swoim doświadczeniem dzielili się szkoleniowcy i wykładowcy z Włoch, Francji, Anglii, Niemiec, Danii i Irlandii.

Do Niemiec, oprócz dyrektora sportowego PZPN, Stefana Majewskiego, pojechali też stali wykładowcy Szkoły Trenerów: Dariusz Pasieka i Leszek Cicerko oraz członkowie Komisji Technicznej PZPN Dariusz Gęsiór i Krzysztof Paluszek.

UEFA Goalkeeper A

W dniach 7–10 stycznia 2015 r. w Szkole Trenerów PZPN zlokalizowanej na terenie Hotelu Groclin w Grodzisku Wilk. odbyła się wyjazdowa sesja kursu kształcenia trenerów bramkarzy – Goalkeeper UEFA A. Gościem konferencji był Pat Bonner, w przeszłości bramkarz Celticu Glasgow, a dziś człowiek, który odpowiada w UEFA za wdrażanie tego kursu w całej Europie. Nadmienić trzeba, że polski kurs bramkarzy jest jednym z dwóch w Europie, zatem jest nowatorski, a jednocześnie pokazuje, że Polska to kraj, który specjalizację trenerską posiada na wysokim poziomie.

W dniach 20–21 kwietnia w klubie Legia Warszawa odbyła się sesja wyjazdowa dla bramkarzy. Oczywiście obecny był przedstawiciel UEFA – Pat Bonner.

UEFA A Wyrównawczy

W styczniu 2015 r. rozpoczął się kolejny kurs UEFA A Wyrównawczy 2015 Ed. I. W zajęciach bierze udział 32 kursantów. Ponadto w dniach 5–6 marca 2015 r. odbyły się egzaminy wstępne na następne kursy UEFA A Wyrównawcze. Udział wzięło 196 kandydatów.

NAJBLIŻSZE 2 MIESIĄCE W SZKOLE TRENERÓW

W najbliższych 2 miesiącach Szkoła Trenerów będzie kontynuowała następujące kursy:

• UEFA Pro 2013–2015

W czerwcu kończy się pierwszy „historyczny” kurs UEFA Pro Szkoły Trenerów, rozpoczęty w listopadzie 2013 r. Odbędą się końcowe egzaminy oraz uroczyste wręczenie dyplomów i licencji trenerskich.

• UEFA Pro 2014–2016

W czerwcu uczestnicy kursu UEFA Pro 2014 wezmą udział w sesji wyjazdowej, podczas której będą obserwować wybrane mecze mistrzostw Europy U21 w Czechach.

• UEFA Elite Youth A

Na początku maja kolejna sesja wyjazdowa kursu Elite Youth A, która odbędzie się w Akademii Lecha Poznań oraz Akademii Legii Warszawa. Podczas sesji przewidujemy udział 2 zagranicznych prelegentów.

W czerwcu odbędzie się ostatnia sesja tego kursu, z udziałem przedstawiciela jednej z najlepszych Akademii w Europie.

• UEFA A Wyrównawczy

W maju rozpoczyna się kolejna edycja kursu UEFA A Wyrównawczy 2015 Ed. II. W kursie wezmą udział pierwsze 32 osoby, które zdały egzamin w marcu. ■



UEFA Goalkeeper A



Pierwszy, elitarny kurs dla trenerów bramkarzy

ANDRZEJ DAWIDZIUK TRENER KOORDYNATOR DS. SZKOLENIA BRAMKARZY I TRENERÓW BRAMKARZY W PZPN

Wraz ze zmieniającą się rolą pozycji bramkarza, która wymaga od zawodnika ogromnej wszechstronności, zmieniała się też rola trenera bramkarzy. Zmiany dotyczą przede wszystkim wiedzy i umiejętności przygotowania bramkarza w zakresie działań zespołowych. Dotychczas szkoleniowcem bramkarzy najczęściej zostawał bramkarz kończący karierę. Jego wiedza i przygotowanie do roli trenera ograniczała się do doświadczenia praktycznego nabytego podczas wielu lat spędzonych na boisku. Trenerzy bramkarzy posiadali duże rezerwy w zakresie zespołowych działań bramkarza, jak również w zakresie teorii treningu. Rola trenera bramkarzy w sztabie ograniczała się najczęściej do indywidualnej pracy z bramkarzami podczas jednostki treningowej. A zatem trener bramkarzy przeprowadzał około 30-minutową rozgrzewkę, po czym bramkarze dołączali do zespołu, wówczas aktywność trenera bramkarzy mocno „spadała”. Dotychczas trener bramkarzy legitymował się uprawnieniami ogólnymi do prowadzenia zajęć z piłki nożnej (instruktor, UEFA C, UEFA B itd.), nie posiadał uprawnień specjalistycznych.

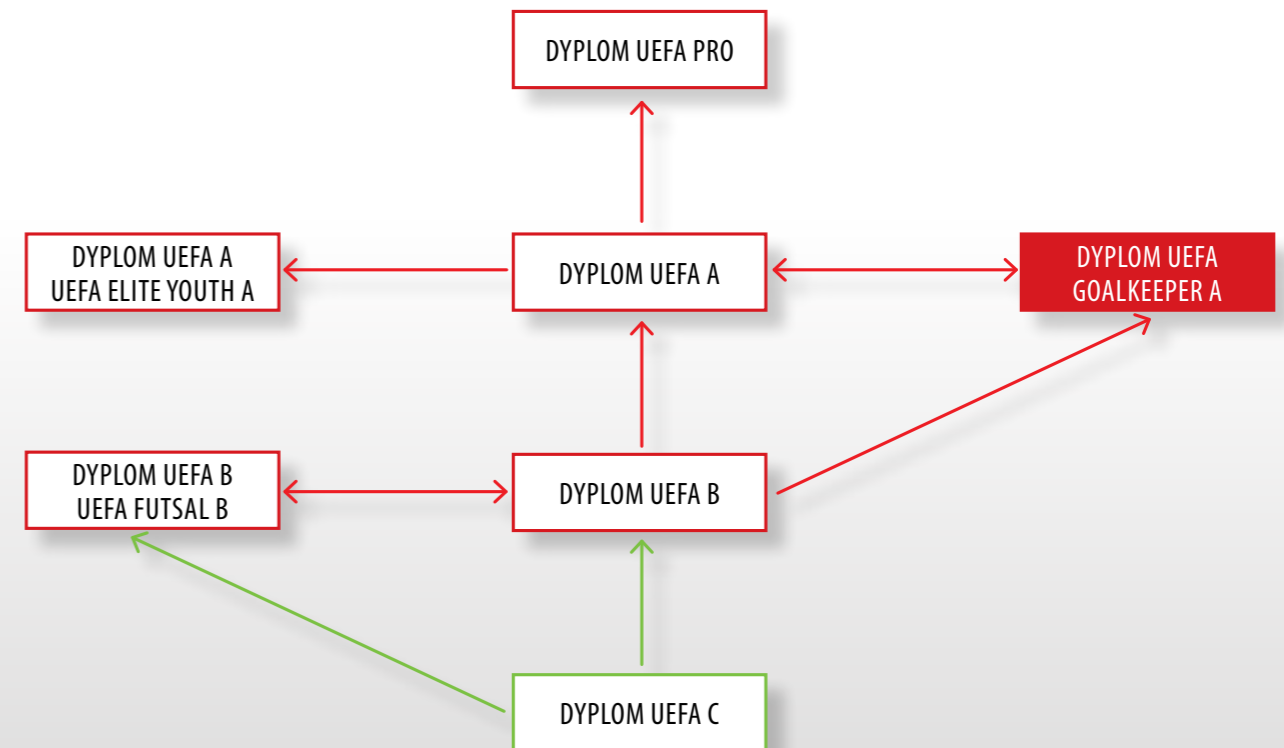
UEFA, na czele z Patem Bonnerem (byłym znakomitym bramkarzem reprezentacji Irlandii i Celtiku Glasgow), obecnie szefem kształcenia trenerów bramkarzy opracowała program kursu UEFA Goalkeeper A. Polski Związek Piłki Nożnej jako jedna z pierwszych federacji otrzymał zgodę na organizację pierwszego, elitarnego kursu dla trenerów bramkarzy.

PIERWSZY KURS JUŻ W SZKOLE TRENERÓW

Do uczestnictwa w pierwszym kursie organizowanym w Szkole Trenerów przez PZPN zaproszeni zostali byli wybitni bramkarze, obecnie trenerzy, którzy w swej karierze zdobyli m.in. medale na mistrzostwach świata (Józef Młynarczyk) i igrzyskach olimpijskich (Arkadiusz Onyszko), byli reprezentacyjni bramkarze, trenerzy, którzy od lat z sukcesami pracują z bramkarzami, jak również trenerzy pracujący z reprezentacjami młodzieżowymi. Celem kursu jest wzbogacenie wiedzy i umiejętności trenerów bramkarzy w zakresie teorii treningu, jak również zespołowych działań bramkarza. Aby trener bramkarzy mógł optymalnie przygotować bramkarza, musi posiadać wiedzę z zakresu filozofii gry, profilu zespołu i taktyki. Powinien swobodnie przeprowadzić analizę gry przeciwnika, jak również analizę gry swojego zespołu. Zagwarantowanie trenerom bramkarzy statusu uznania ich jako integralną i w pełni akceptowaną część sztabu szkoleniowego ma być efektem uzyskania specjalistycznego dyplomu UEFA Goalkeeper A. Kurs ten przeznaczony jest dla trenerów bramkarzy pracujących na poziomie profesjonalnym. Uczestnikiem kursu może zostać osoba posiadająca min. dyplom UEFA B.



STRUKTURA KSZTAŁCENIA TRENERÓW W PZPN
Kategorie: UEFA C, UEFA B, UEFA Futsal B, UEFA A, UEFA Goalkeeper A, UEFA Elite Youth A, UEFA PRO w oparciu o konwencję Trenerską UEFA i Kartę Grassroots UEFA.



STRUKTURA KURSU

Minimalna liczba godzin edukacji 120		
Teoria	Praktyka	Praktyka zawodowa (praca w mikrogrupach)
36 godz. (30%)	36 godz. (30%)	48 godz. (40%)

Kurs UEFA Goalkeeper A kończy się egzaminem, który każdy z kursantów zdaje w swoim klubie. Po ukończeniu kursu i pomyślnym zdaniu egzaminu końcowego trener otrzyma dyplom i licencję UEFA Goalkeeper A.

Kurs powinien odbyć się w przeciągu 1 pełnego sezonu, w którym bierze udział tylko 16 kursantów. Ta szesnastka podzielona jest na 4 mikrogrupy. Zajęcia odbywają się podczas 4 zjazdów stacjonarnych w Szkole Trenerów w Białej Podlaskiej, w których udział biorą wszyscy kursanci. Ponadto każdy z kursantów jest organizatorem spotkania w swoim klubie w ramach pracy w mikrogrupie.

Po raz pierwszy w historii szkolenia trenerów bramkarzy mamy do czynienia z sytuacją, kiedy w jednym miejscu, w tym samym czasie spotyka się grupa 16 trenerów, którzy mają możliwość dyskusji, wymiany poglądów oraz spostrzeżeń na temat pracy z bramkarzami. Jestem przekonany, że wiedza i umiejętności zdobyte podczas kursu pomogą trenerom w jeszcze większym stopniu pomóc swoim podopiecznym stawiać się lepszymi, jak również w szerszym wymiarze wnieść swój wkład w pracę sztabu szkoleniowego.

UCZESTNICY PIERWSZEGO KURSU WRAZ Z PODZIAŁEM NA MIKROGRUPY

W pierwszym elitarnym kursie UEFA Goalkeeper A przeprowadzanym w Szkole Trenerów biorą udział:

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. Bako Jarosław | 9. Krupski Jarosław |
| 2. Chamera Michał | 10. Kubiak Dominik |
| 3. Dawidziuk Andrzej | 11. Mioduszewski Robert |
| 4. Dowhań Krzysztof | 12. Młynarczyk Józef |
| 5. Dreszer Mirosław | 13. Onyszko Arkadiusz |
| 6. Jankowski Ryszard | 14. Tkocz Jarosław |
| 7. Jojko Janusz | 15. Wojdyga Piotr |
| 8. Kowalewski Wojciech | 16. Woźniak Andrzej |

Podział uczestników kursu na mikrogrupy

Mikrogrupa A	Mikrogrupa B
1. Andrzej Dawidziuk	1. Krzysztof Dowhań
2. Józef Młynarczyk	2. Piotr Wojdyga
3. Andrzej Woźniak	3. Wojciech Kowalewski
4. Dominik Kubiak	4. Jarosław Bako
Mikrogrupa C	Mikrogrupa D
1. Jarosław Tkocz	1. Ryszard Jankowski
2. Janusz Jojko	2. Robert Mioduszewski
3. Mirosław Dreszer	3. Jarosław Krupski
4. Arkadiusz Onyszko	4. Michał Chamera