

KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI
W PROCESIE TRENINGOWYM

TRENER

NR 4/2023 (167)



MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ



- ✕ ZA NAMI
OGÓLNOPOLSKIE
KONFERENCJE
TRENERÓW:
- UEFA PRO
 - BRAMKARZY
 - KBIET
 - FUTSALU

PETR CECH:

PRESJA POZWALA UTRZYMAĆ BRAMKARZA W STANIE GOTOWOŚCI

ZMIANY W UNIFIKACJI SZKOLENIA PZPN
OBOWIĄZUJĄCE OD SEZONU 2023/24

Asystent
Trenera

JEST Z DRUGIEJ STRONY

**MORE
GRIP**

**MORE
PRECISION**



PHANTOM GX

**PHANTOM GX'S PRECISION,
POWERED BY GRIPKNIT™**

NIKE GRIPKNIT

Łączy nas piłka



Rozwój zawodników, trenerów i klubów. Przyszłość piłki nożnej niezmiennie jest związana ze słowem „ROZWÓJ”. Wielowątkowość tego sformułowania pokazuje, jak wielką jest odpowiedzialność wszystkich osób, które mają nad tym pieczę. Przecież rozwój zawodnika bez rozwoju trenera/trenerów jest niemożliwy.

A czy jest możliwy rozwój trenerów bez sprecyzowanej i wspierającej wizji klubu? Odpowiedź nasuwa się sama. PZPN stwarza wiele możliwości do realizacji tego celu. Kursy trenerskie, kursy specjalistyczne jako zdobywanie nowych umiejętności, inspirowanie do poszukiwania i pogłębiania wiedzy oraz możliwość wymiany doświadczeń z wykładowcami oraz innymi uczestnikami kursów – to jedno.

Drugim niezwykle ważnym elementem jest ścieżka doksztacania trenerów zgodna z wytycznymi UEFA, czyli CPD. Co oznacza ten skrót? Continuing Professional Development – ustawiczne doskonalenie zawodowe. To termin używany do opisanego działań edukacyjnych, w które angażują się świadomi trenerzy, aby rozwijać i podnosić swoje umiejętności. Proces ten umożliwia uczenie się i dążenie do wzrostu bycia świadomym i proaktywnym trenerem, a nie pasywnym i reaktywnym. Jest to holistyczne zaangażowanie wszystkich, którzy chcą rozwijać i doskonalić się w teorii i praktyce.

Wachlarz sposobów zdobywania nowych umiejętności, nowej wiedzy (nauka nie stoi przecież w miejscu) stwarzany przez PZPN daje polskim trenerom coraz więcej możliwości i jest zauważany przez innych. Znamienici goście ostatnich OKT UEFA Pro – Stuart Pearce – i OKT UEFA Goalkeeper – Petr Cech – z uznaniem potwierdzali, że jakość organizacyjna i merytoryczna obu konferencji jest na najwyższym poziomie. Podobnie wypowiadał się Sergio Gargelli – futsalowy trener, któremu można tylko zazdrościć zdobywanych doświadczeń w pracy trenera futsalu na kilku kontynentach.

Specjalistyczne konferencje dedykowane dla konkretnej grupy trenerów, webinary oraz transmisje na żywo z wydarzeń edukacyjnych w Szkole Trenerów PZPN to sposoby, aby realizować podstawowe zadanie CPD – być świadomym i proaktywnym trenerem. Szkoła Trenerów z zadowoleniem przyjmuje, że coraz więcej szkoleniowców na swoich licznikach godzin wymaganych do przedłużenia licencji ma więcej godzin/punktów niż niezbędne minimum, czyli 15.

Fakt ten pokazuje, że polscy trenerzy są bardziej świadomi i doskonale wiedzą, że we współczesnym świecie, w którym wszyscy wszystko i o wszystkich wiedzą, tylko ci nie stoją w miejscu, którzy się... rozwijają.

Piotr Grzelak, Zastępca Dyrektora Szkoły Trenerów PZPN



SPIS TREŚCI

ORLEN

OKT Z LICENCJĄ UEFA PRO. „W PIŁKĘ GRA ZESPÓŁ, ALE SKŁADAJĄCY SIĘ Z JEDNOSTEK”	6
„CHCEMY WZNIEŚĆ ZAWÓD TRENERA NA WYŻSZY POZIOM” – ZA NAMI DRUGA W HISTORII OKT BRAMKARZY	10
PETR CECH: PRESJA POZWALA UTRZYMAĆ BRAMKARZA W STANIE GOTOWOŚCI	14
OKT PIŁKI KOBIECEJ. „ŚRODOWISKO MUSI BYĆ PRZYJAZNE”	18
INTENSYWNOŚĆ GRY W PIŁCE NOŻNEJ KOBIEC. CZĘŚĆ II. PODEJŚCIE METODYCZNE	22
OKT FUTSALU. BRAMKARZ NIE TYLKO MA BRONIĆ	28
ZMIANY W UNIFIKACJI SZKOLENIA PZPN OBOWIĄZUJĄCE OD SEZONU 2023/24	30
54 ZAWODNIKÓW Z USA I KANADY WZIĘŁO UDZIAŁ W ZGRUPOWANIU W RAMACH PROJEKTU „TARCZYŃSKI GRAMY DLA POLSKI”	34
RUSZYŁ DZIESIĄTY SEZON ZGRUPOWAŃ AMO	36
MARCIN WŁODARSKI O LAMO: CHCIELIBYŚMY, ABY W CHŁOPCACH BYŁO WIĘCEJ SPONTANICZNOŚCI	40
KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI W PROCESIE TRENINGOWYM	44



Wszystko o reprezentacji Polski
znajdziesz na portalu

LACZYNASPIILKA.PL

Wejdź i bądź bliżej reprezentacji

NEWSY ❖ VLOGI ❖ UNIKATOWE ZDJĘCIA ❖ EKSKLUZYWNE WYWIADY

Łączy nas piłka

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



Redakcja magazynu „Trener”

Paweł Drażba, Piotr Grzelak, Rafał Cepko,
Mateusz Rozwadowski

Redakcja techniczna: Marcin Papierz

Korekta: Anna Marecka i Paweł Drażba

Projekt graficzny i skład: Agnieszka Budzicz

Wsparcie graficzne, ilustracje: Grzegorz Gromadzki

Zdjęcia: Archiwum własne PZPN, Cyfrasport, East News

Wydawca: Asystent Trenera Sp. z o.o.

na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej

OKT Z LICENCJĄ UEFA PRO

„W PIŁKĘ GRA ZESPÓŁ, ALE SKŁADAJĄCY SIĘ Z JEDNOSTEK”



„Zawodnik w centrum procesu szkoleniowego” – to było hasło przewodnie Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów z licencją UEFA Pro. Gośćmi specjalnymi wydarzenia byli 78-krotny reprezentant Anglii – Stuart Pearce, Marek Papszun, twórca sukcesów Rakowa Częstochowa czy Jimmy Gilligan, dyrektor akademii Watfordu i edukator prowadzący kursy UEFA Pro. Wśród słuchaczy znalazło się natomiast siedmiu byłych selekcjonerów reprezentacji Polski.

W gmachu Alchemium Politechniki Łódzkiej zebrało się około dwustu trenerów z licencją UEFA Pro. Wśród nich zasiadli także byli selekcjonerzy kadry narodowej – Jerzy Engel, Paweł Janas, Franciszek Smuda, Waldemar Fornalik, Adam Nawatka, Stefan Majewski i Jerzy Brzęczek, a także trenerzy drużyny narodowej kobiet Władysław Szyngiera, Robert Góralczyk i Nina Patalon.

– Ten rok jest dla nas wyjątkowy w piłce młodzieżowej. Nasze męskie reprezentacje do lat 17 i 19 brały udział w mistrzostwach Europy, a kobieca do lat 17 też wystąpiła na EURO. Tylko Hiszpania pod tym względem była lepsza, bo jeszcze miała reprezentację pań na mistrzostwach Europy do lat

19 – podkreślał Marcin Dorna, dyrektor sportowy federacji. – Selekcjonujemy 16 kadr narodowych. Przeprowadziliśmy 110 akcji szkoleniowych, reprezentacje rozegrały 140 meczów. W sztabach pracuje 170 osób, a w drużynach narodowych jest 450 zawodników i zawodniczek. W ubiegłym sezonie monitorowaliśmy prawie 5700 piłkarzy i piłkarek, a nasi ludzie tygodniowo przeprowadzali około stu obserwacji – wyliczał.

W Polsce pracuje około 25 tys. trenerów piłki nożnej, z czego ok. 1% to szkoleniowcy z licencją UEFA Pro. To z nich wywodzą się selekcjonerzy, trenerzy polskich zespołów występujących w pucharach czy ekstraklasie. – Uważamy, że w centrum całego procesu szkoleniowego powinien być

zawodnik. Dlatego też staramy się inspirować trenerów. Na naszej platformie e-learningowej jest ponad 80 gigabajtów materiałów tylko z ostatnich kilku miesięcy. Zapraszamy też zagranicznych fachowców, by pobudzali naszych szkoleniowców – podkreślał Paweł Grycmann, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN. – Organizujemy specjalistyczne kursy, bo zdajemy sobie sprawę, że pierwszy szkoleniowiec musi mieć dookoła siebie kompetentnych ludzi: asystentów, analityków czy fachowców od przygotowania fizycznego. Poza tym kiedyś trener był jedynym, który miał wiedzę, a teraz jest ona powszechnie dostępna i to zawodnik może wiedzieć więcej. Dlatego też uważamy, że to wokół piłkarza, wokół jednostki, wszystko powinno się toczyć. A szkoleniowiec powinien umieć wykorzystać potęgę tego, że ma zespół – uważa.

Według fachowców ze Szkoły Trenerów PZPN czasy się zmieniły, a co za tym idzie, inna jest także rola zawodnika w zespole. Sztab szkoleniowy powinien zadbać o to, by piłkarz czuł się bezpiecznie w drużynie i miał poczucie, że trenerom zależy na jego rozwoju. By mógł i nie bał się podejść do kogoś i zapytać, gdy czegoś nie rozumie. – Jeśli zaangażujemy zawodnika w proces szkoleniowy, powinniśmy mieć z tego korzyści. Nowoczesny trening widzimy też w pewnym stopniu jako przenoszenie odpowiedzialności na piłkarza. Niech sam spróbuje znaleźć rozwiązanie – twierdzi dr Grycmann. – Trener może też sprawić, by zawodnik wychodził ze strefy komfortu, bo wtedy najlepiej się rozwija. Można to robić na wiele sposobów. Przypisać do piłkarza „plastra”, tendencyjnie sędziować, stwierdzić, że mecz zaczyna się od 0:2 albo po prostu skupić się tylko na jednym zawodniku – dodaje.

W tradycyjnym postrzeganiu piłki analiza i planowanie to domena szkoleniowców, a trening i mecz – piłkarzy. To można zmienić i zaangażować do tego zawodników, choćby przez aktywny udział w analizie po meczu czy przygotowaniu statystycznych fragmentów gry. – To sprawia piłkarzom radość, gdy wymyślone przez nich rozegranie rzutu różnego sprawdzi się w meczu. To też buduje mental i zaufanie w zespole. Sztuką jest wykorzystać inteligencję zbiorową grupy – mówi dyrektor Szkoły Trenerów PZPN.

Jednym z prelegentów był trener Marek Papszun. To pod jego wodzą Raków w ciągu 7 lat z drugoligowca stał się mistrzem Polski, dwukrotnym zdobywcą Pucharu Polski i zespołem, który nieźle sobie radził w europejskich pucharach. Szkoleniowiec podkreślał, że w zawodzie jest już 22 lata, a przez 12,5 roku prowadził seniorów. Od okręgówki pokonał właściwie każdy szczebel rozgrywek aż do ekstraklasy. Wyliczył, że rozegrał do tej pory 599 spotkań, w których średnio zdobywał 2,1 punktu. – Nie wiem, czy to plus czy minus, ale nigdy nie byłem asystentem. Chyba minus, bo nie miałem się od kogo uczyć. Dochodziłem do rozwiązań za pomocą prób i błędów. Po drodze było wiele trudności, ale by się wspiąć, trzeba je pokonywać. Należy się z nimi zmierzyć i zaakceptować, że się pojawiają, lecz ich nie tolerować – zaznaczył Papszun. – Ważne też, by nie bać się podejmować decyzji od tych najprostszych po strategiczne, dotyczące zarówno siebie, jak i drużyny. Samemu jednak nic nie osiągniemy, potrzebny jest zespół. To sztab ludzi, którym należy przypisać role i zaznaczyć, jak ma wyglądać współpraca. Oni też mają swoje ambicje, ale one nie mogą wyrażać ponad zespół – uważa.

Na początku pracy w Rakowie w sztabie było 7 osób, w tym cztery „z doskoku”. Potem ta grupa rozrosła się do 25 fachowców, wśród których było 11 trenerów. To zdaniem Papszuna dawało prawdopodobieństwo, że wszystko będzie dopilnowane. – Żeby stworzyć środowisko do rozwoju zespołu, trzeba szukać ludzi o jak najwyższej jakości. Chciałem fachowców coraz bardziej kompetentnych, o określonych wartościach,



a także osobowościach – zauważył trener Papszun. – Staratem się być wobec nich zawsze uczciwy i sprawiedliwy. Dawatem wsparcie, ale oczekiwałem też, że druga strona da z siebie jak najwięcej, i potrafiłem to egzekwować. Nigdy też nie stawiałem sobie wygórowanych celów. Gdy byłem w okręgówce, to nie myślałem o trzeciej lidze, kiedy byłem w trzeciej lidze, to nie zastanawiałem się nad ekstraklasą – zapewniał.

Co do przewodniego hasła konferencji, trener Papszun przyznaje, że zawodnicy są coraz bardziej świadomi, mają dużą wiedzę, są profesjonalistami i zdają sobie sprawę, że na rynku jest duża rywalizacja. – Dzięki temu praca jest łatwiejsza, co nie oznacza, że łatwa, bo pracowałem z mocnymi charakterami. Ludźmi, którzy chcą wygrać. Komunikacja z nimi musi być oparta na szczerości i sprawiedliwości – podkreśla trener Papszun. – Trzeba też za nimi nadążać i być dla nich wzorem, a to nie jest łatwe, bo każdy popełnia błędy. Chciałem grać ofensywnie, strzelać dużo bramek, ale nie zawsze zespół jest w stanie podoląć. Próbowałem więc strategię gry dopasować do zawodników, ale wciąż ją rozwijać, także poprzez indywidualne postępy zawodników. Dlatego też miałem duży sztab, co pozwalało zająć się piłkarzami we wszystkich aspektach – opowiada.

Po wykładach przyszedł czas na warsztaty – trenerzy podzielili na grupy pracowali nad różnymi zagadnieniami. Na przykład: „Co zrobić podczas przerwy reprezentacyjnej”, „Zarządzanie emocjami przed meczami mistrzowskimi” czy „Jak dbać o wizerunek”.

Drugiego dnia OKT gościem specjalnym był Stuart Pearce. To 78-krotny reprezentant Anglii, brązowy medalista EURO 1996, a także były trener Nottingham Forest, Manchesteru City, reprezentacji olimpijskiej i do lat 21. Podkreślał, że młodzi piłkarze potrzebują liderów. – Dla mnie taką osobą był Bryan Robson. By zostać przywódcą, bardzo ważna jest jedna kwestia: nie możesz być samolubny. Powinniśmy chcieć pomagać młodym. To sprawia, że będą za nami iść i szukać inspiracji. By myśleli, że trener przychodzi do klubu dla mnie, a nie dla siebie – mówił Pearce. – Zawsze mówię też do młodych zawodników, by zadawali pytania, gdy nie są czegoś pewni. Nie jest już tak, że my będziemy wydawać polecenia, a oni od razu wszystko będą rozumieć. Za dobrymi liderami idzie reszta. A z kolei doskonali liderzy kształcą nowych – zaznaczył.

Pearce podkreślał też, że trener musi ważyć słowa i mieć świadomość, że zespół zapamięta każde zdanie. Wspominał objęcie Newcastle United przez Ruuda Gullita. – Przyszedł i powiedział,

że będziemy grali „sexy football”. Będziemy sprowadzać nowych zawodników i tym kupi kibiców. Było też drugie dno tej wypowiedzi. W ten sposób dał sygnał, że nie potrzebuje nikogo z akademii. Nieważne, ile pracy włożycie w szkolenie, to zawodnicy i tak będą mieli małe szanse, by zaistnieć – twierdzi Pearce. – Kolejna sprawa to zaufanie do zawodników. 7 maja 2019 r. Liverpool po porażce z Barceloną 0:3 grał rewanż w półfinale Ligi Mistrzów. Jak pamiętacie, odrobił straty. Spytałem Jurgena Kloppa, jakie było jego ostatnie zdanie do zawodników. To była Barcelona jeszcze z Messim. „Powiedziałbym, że to niemożliwe, ale mówię do was i myślę, że szansa jest”. To powiedział piłkarzom. W ten sposób nie nałożył na nich presji, a dodał pewności siebie. W tym zdaniu jest ukryta wiadomość, że ma do nich zaufanie – opowiadał.

Pearce zdradził też, jaką najtrudniejszą decyzję musiał podjąć. Był wtedy opiekunem brytyjskiej reprezentacji olimpijskiej na igrzyska w Londynie. Jednym z kandydatów do kadry był David Beckham, ikona światowego futbolu, bożyszczce angielskich kibiców. Grał wtedy w Stanach Zjednoczonych, a Pearce latał oglądać go w akcji. – Nie był w formie i musiałem mu powiedzieć prosto w oczy, że go nie powołam. Gdyby to była decyzja polityczna, to bym go zabrał na igrzyska, ale w środku czułem, że nie mogłem tego zrobić. To nie byłoby fair wobec zespołu. Okazało się, że zrobiłem słusznie. To nie była popularna decyzja, ale właściwa. I takie powiniście podejmować – mówił do trenerów.

Ostatni wykład przeprowadził Jimmy Gilligan. To były piłkarz angielskich klubów, potem trener, a obecnie dyrektor akademii Watfordu i edukator prowadzący kursy UEFA PRO. Jako zawodnik zapisał się w historii tym, że strzelił pierwszego w historii gola dla Watfordu w europejskich pucharach. Przyznał, że rola piłkarza w drużynie od jego czasów znacznie się zmieniła. – Nikt mnie nigdy nie pytał, w czym jestem dobry. Byłem napastnikiem i miałem po prostu kopać piłkę. Jakie są moje mocne strony, które mogą pomóc drużynie, a z czym u mnie słabiej – to nikogo nie interesowało. Jak więc mamy przed sobą zawodnika, może warto zapytać o ich opinie i ich zaangażować – stwierdził. – Piłkarze chcą być szanowani i doceniani nie tylko za to, co robią na boisku, ale także za to, co wnoszą do klubu jako osoby. Uwielbiają, kiedy się o nich dba, nie tylko w obawie o kontuzję, ale też o zdrowie mentalne. Chcą być traktowani indywidualnie. Oczywiście tworzą zespół, ale składający się z jednostek. I liczą na zrozumienie. Chcą, by trenerzy z nim rozmawiali, i trzeba pamiętać, że każda konwersacja ma znaczenie – zakończył.

Andrzej Klemba



KOSZULKA REPREZENTACJI POLSKI TYLKO W OFICJALNYM SKLEPIE KIBICA

SPRAWDŹ NA [SKLEP.LACZYNASPILKA.PL](https://sklep.laczynaspilka.pl)

Łączy nas piłka



„CHCEMY WZNIĘĆ ZAWÓD TRENERA NA WYŻSZY POZIOM” – ZA NAMI DRUGA W HISTORII OKT BRAMKARZY

Zwycięzca Ligi Mistrzów i czterokrotny mistrz Anglii, medaliści mistrzostw świata i Igrzysk Olimpijskich, członkowie sztabów szkoleniowych reprezentacji Polski, trener współpracujący w przeszłości z Davidem de Geą czy Kepą Arrizabalagą – osiągnięciami, doświadczeniem oraz wiedzą prelegentów i gości tegorocznej Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów Bramkarzy można byłoby obdzielić kilka podobnych eventów. Przez dwa dni w Łodzi specjaliści od pracy z golkiperami dzielili się doświadczeniami i przykładowymi ćwiczeniami, które wkrótce wdrożą w treningi ze swoimi podopiecznymi.

Nie będzie przesadą stwierdzenie, że w lipcu Łódź stała się stolicą polskich trenerów. Najpierw odbyła się tam Ogólnopolska Konferencja Trenerów z licencją UEFA Pro, a tuż po niej – trenerów bramkarzy. – Przez ostatnie 50 lat Polska zawsze miała bramkarza, który był bardzo mocnym punktem reprezentacji. Jeśli chcemy, aby dalej tak było, to właśnie my musimy rozwijać się jako trenerzy, by potem rozwijać swoich podopiecznych. Dlatego jako federacja wprowadzamy coraz wyższe standardy – przywitał ponad stu uczestników konferencji Andrzej Dawidziuk, koordynator szkolenia bramkarzy w Polsce. W auli Politechniki Łódzkiej zebrała się większość licencjonowanych trenerów z uprawnieniami UEFA Goalkeeper A oraz UEFA

Goalkeeper B (łącznie jest ich w naszym kraju 160), w tym ci świeżo upieczeni, którzy dyplomy odbierali w trakcie OKT.

To właśnie od wręczenia dyplomów dla absolwentów ostatniego kursu UEFA Goalkeeper A rozpoczął się pierwszy dzień konferencji. Najwyższe uprawnienia do pracy z bramkarzami zyskali: Andrzej Bledzewski, Mariusz Boćdyn, Maciej Borowski, Tomasz Hryńczuk, Adam Kania, Mariusz Liberda, Artur Łaciak, Tomasz Muchiński, Waldemar Piątek, Aleksander Ptak, Tomasz Rogala, Maciej Sikorski, Paweł Skiba, Mateusz Sławik oraz Grzegorz Szamotułski. Części z tych nazwisk kibicom przedstawiać nie trzeba, podobnie zresztą jak innych uczestników tegorocznej OKT: Tomasz Kuszczaka,

Arkadiusza Onyszki czy wreszcie medalistów mistrzostw świata: Józefa Młynarczyka i Jana Tomaszewskiego.

Pierwszy z nich, wciąż aktywny zawodowo jako trener bramkarzy reprezentacji Polski U21, był podczas konferencji słuchaczem, drugi zaś otrzymał specjalne zaproszenie od organizatorów chcących uhonorować go pamiątkowymi rękawicami z okazji 50. rocznicy jego najstynniejszego występu, czyli meczu na Wembley. – Jest mi niezmiernie miło – zaczął Tomaszewski i od razu skupił swoją uwagę na słuchających go trenerach. – Uważam, że jesteście niedoceniani. To w dużej mierze od was zależy, czy drużyna zagra na zero z tyłu. Nie jesteście już tylko trenerami od bramkarzy, ale odpowiadacie za grę defensywną całego zespołu. Dla mnie jesteście pierwsi po głównym szkoleniowcu.



ZDJĘCIE 1. Jan Tomaszewski

Po miłych uroczystościach przyszedł czas na merytoryczną część spotkania. Głos ponownie zabrał Dawidziuk, który podsumował ostatni rok w obszarze szkolenia bramkarzy oraz ich trenerów, opisując m.in. powstały niedawno projekt „Polski Bramkarz”. Jednym z jego założeń jest wytyczanie indywidualnej ścieżki rozwoju najzdolniejszych bramkarzy i bramkarek młodego pokolenia.

Następnie były trener bramkarzy reprezentacji Polski i Lecha Poznań przedstawił pokrótce historię kursów dla szkoleniowców pracujących z golkiperami. W naszym kraju pierwsza edycja kursu UEFA Goalkeeper A odbyła się w 2014, a UEFA Goalkeeper B w 2018 roku. Od zeszłego roku Polski Związek Piłki Nożnej dokształca trenerów bramkarzy, czego efektem jest chociażby druga edycja Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów.

Na koniec swojego wystąpienia Dawidziuk opowiedział o metodologii planowania treningu i – nawiązując do filmiku wyświetlonego na powitanie słuchaczy – wyraził nadzieję, że dzięki pracy wszystkich zgromadzonych za kilka lat wideo przedstawiające interwencje najwybitniejszych polskich bramkarzy zostanie poszerzone o parady podopiecznych uczestników konferencji.

Podczas tegorocznej OKT organizatorzy postanowili zwrócić uwagę na nieco zaniedbywany czasami temat przygotowania motorycznego bramkarzy. Stąd w gronie prelegentów obecność specjalisty w tej dziedzinie – Remigiusza Rzepki, który swoje doświadczenia zbierał (i wciąż zbiera) w seniorskich reprezentacjach Polski mężczyzn i kobiet. Rzepka uczulał zgromadzonych na to, jak ważna jest odpowiednia współpraca na linii trener bramkarzy – trener przygotowania motorycznego.

– To trener bramkarzy przedstawia mi swoją koncepcję pracy, a dopiero później ja na tej podstawie zaczynam budować plan działania – podkreślał. Podczas swojego wystąpienia Rzepka demonstrował przykładowe testy motoryczne oraz przedstawiał twarde dane. – W trakcie meczu bramkarze przez 96–98% czasu gry poruszają się z niską intensywnością. W ich przypadku to trening jest dużo bardziej obciążający – przekonywał.



ZDJĘCIE 2. Andrzej Dawidziuk

Po krótkiej przerwie przyszedł czas na wykład, na który z niecierpliwością czekała największa liczba uczestników. Wszystko za sprawą prelegenta – legendarnego czeskiego bramkarza Petra Cecha. Były golkiper Chelsea Londyn przyleciał do Polski razem z trenerem bramkarzy reprezentacji U17 naszym południowych sąsiadów Wojtechem Mareckiem. Tematem prelekcji Czechów była obrona pola karnego oraz trening neurowizualny.

Pierwszą część poprowadził Marecek, często wykorzystujący przykłady poszczególnych technik bramkarskich z meczów na najwyższym poziomie oraz z własnych jednostek treningowych. – Obecnie wszystkie topowe zespoły trenują parady nogami. W przeszłości moi trenerzy mi na to nie pozwalali. Dziś jest to konieczne, bo futbol się zmienia, stając się coraz szybszy. Dlatego pewne techniki bramkarskie można zaczerpnąć z futsalu, gdzie wszystko dzieje się na mniejszych przestrzeniach, a co za tym idzie szybciej – tłumaczył Marecek.

Futbol przyspiesza, a to wymaga od golkiperów tego samego. Ich reakcje muszą być jeszcze szybsze, w czym pomóc może trening neurowizualny. – Ten rodzaj treningu rozpocząłem, mając 20 lat, kiedy przeprowadziłem się do Francji. Uważam, że zmienił mnie on jako bramkarza. Dzięki niemu dużo więcej widziałem, mogłem szybciej adaptować się do poszczególnych sytuacji bez myślenia o tym – opowiadał Cech. – Z perspektywy czasu żałuję, że tak późno poznałem trening neurowizualny. Jako dziecko i nastolatek umiejętności takie jak koordynacja ręka-oko czy widzenie peryferyczne nabywałem, uprawiając każdą możliwą dyscyplinę sportu. Dzisiaj jest inaczej. Młodzi spędza znacznie mniej czasu poza domem, jest mniej aktywna, dlatego to trenerzy muszą w większym stopniu stymulować ich rozwój.

Koniec prezentacji nie oznaczał dla Cecha końca wystąpienia. Przez kolejne pół godziny zwycięzca Ligi Mistrzów z 2012 roku odpowiadał na pytania uczestników konferencji.



ZDJĘCIE 3. Vojtech Mareček i Petr Cech

Po zakończeniu części teoretycznej prelegencji i uczestnicy przenieśli się na stadion Widzewa, gdzie w praktyce – już na boisku – kontynuowali tematy rozpoczęte na sali wykładowej. Razem z Rzepką trening poprowadził Jarosław Tkocz. Obaj trenerzy znają się doskonale chociażby ze wspólnej pracy w sztabie Adama Nawatki, gdy ten był selekcjonerem kadry.

Zajęcia prowadzone przez duet z Czech okazały się z kolei cenną lekcją nie tylko dla uczestników konferencji, ale także dla samych bramkarzy zaproszonych do pokazowego treningu. Prelegenci nie ograniczali się bowiem do demonstrowania wcześniej przygotowanych ćwiczeń, lecz udzielali również indywidualnych wskazówek na bazie własnych doświadczeń. W ten sposób z porad Petra Cecha skorzystał chociażby Aleksander Bobek – reprezentant Polski U19 oraz podstawowy golkeeper ŁKS-u.

– Podążajcie swoją drogą, stale ją ulepszając, by dalej „produkować” tak świetnych bramkarzy jak do tej pory – zaapelował na zakończenie swojego treningu Cech. Obaj



ZDJĘCIE 4. Petr Cech i Aleksander Bobek

Czesi wywarli na uczestnikach bardzo dobre wrażenie, jednak i oni wracają do domów bogatsi o inspirację. – Jesteśmy zaszczytni, że mogliśmy uczestniczyć w takim wydarzeniu. W Czechach nigdy nie zorganizowaliśmy jeszcze podobnej konferencji, ale już ją planujemy. Wasza będzie dla nas inspiracją – stwierdził Mareček.

Drugi dzień konferencji, podobnie jak pierwszy, rozpoczął się od wręczenia dyplomów – tym razem dla absolwentów dwóch edycji kursu UEFA Goalkeeper B. Wyróżnienia odebrało łącznie 47 trenerów i 1 trenerka – była reprezentantka Polski Anna Szymańska.

Po chwili krótkiego wprowadzenia w tematykę środowego spotkania (przejściu bramkarza z drużyny juniorskiej do seniorów) dokonał Andrzej Dawidziuk, który przytoczył statystykę występów golkiperów w wieku młodzieżowca w poprzednim sezonie PKO BP Ekstraklasy, Fortuna 1. Ligi oraz 2. Ligi. Łącznie na boisku pojawiło się 46 takich bramkarzy. Część z nich była wiodącymi postaciami swoich drużyn, podczas gdy inni zaliczyli na razie symboliczne występy.

Bramkarzy w wieku młodzieżowca nie brakuje także na niższych szczeblach rozgrywkowych. W drugiej grupie 3. Ligi w barwach Gedanii Gdańsk 20 występów zaliczył urodzony w 2008 roku Jakub Zieliński. I jemu właśnie poświęcona została prelekcja Łukasza Skowrona, który przez ostatnie półtora sezonu z nim pracował. Skowron, pełniący od tego sezonu funkcję trenera bramkarzy w Lechii Gdańsk, przedstawił proces wprowadzania Zielińskiego do seniorskiej piłki, zwracając uwagę zarówno na zalety, jak i na zagrożenia z tym związane. W Gedanii młodego bramkarza wprowadzano na tyle skutecznie, że latem po Zielińskiego zgłosiła się Legia i obecnie 15-latek rozwija się już w Warszawie.

Temat przeprowadzania młodych bramkarzy do futbolu seniorskiego kontynuowano w panelu dyskusyjnym, w którym poza Skowronem i Dawidziukiem wzięli udział Jarosław Tkocz (obecnie trener bramkarzy Korony Kielce), Arkadiusz Onyszko (debiutujący w 3. Lidze w wieku 15 lat) oraz łączący się online Łukasz Fabiański.

– Kiedy debiutowałem w Legii, dużym komfortem było dla mnie to, że grali przede mną bardzo doświadczeni obrońcy. Byli dla mnie ogromnym wsparciem, mogłem liczyć na ich pomoc w różnych aspektach. Ale były też trudniejsze okresy i uważam, że takie negatywne doświadczenia też trzeba zebrać. Posiadanie wokół siebie odpowiednich ludzi bardzo pomaga zacząć poprawnie funkcjonować w piłce seniorskiej – mówił bramkarz West Ham United.

Wtórowali mu pozostali paneliści. Tkocz stwierdził, że dobrym pomysłem jest przydzielenie młodemu bramkarzowi doświadczonego zawodnika, który objąłby go opieką. Dokładnie tak było z Kubą Zielińskim, o czym opowiadał Skowron: – W tym przypadku taką osobą był Krzysztof Bąk, który ma syna w wieku Kubę. Krzysiek bardzo nam pomógł i to również dzięki niemu Zieliński bez kompleksów ustawiał partnerów i nie miał zahamowań w ich motywowaniu.



ZDJĘCIE 5. Latem 2021 r. Jakub Zieliński brał udział w zgrupowaniu Letniej Akademii Młodych Orłów. Półtora roku później wskoczył do bramki trzecioligowej Gedanii Gdańsk

Ostatnim z prelegentów tegorocznej bramkarskiej OKT był Jose Sambade, który w przeszłości trenował m.in. Davida de Geę, Kepę Arrizabalagę czy Danijela Subasicia. Obecnie, bogatszy o doświadczenia w pracy z bramkarzami Deportivo La Coruna, Besiktasu Stambuł, Fulham, AS Monaco i reprezentacji Hiszpanii, znów pracuje z dziećmi i młodzieżą w ramach akademii dla golkiperów, którą sam założył.

– Dla mnie piłka nożna to gra, a nie biznes. Dlatego trzeba się nią cieszyć – każdym meczem, treningiem, ćwiczeniem. I tego właśnie uczę swoich podopiecznych. Po pierwsze, czerpmy radość z tego, co robimy – rozpoczął swój wykład Hiszpan. Sambade mówił m.in. o tym, że bramkarze bardziej

niż nad mięśniami powinni pracować nad odpowiednimi ruchami. – To, że ktoś będzie w stanie robić przysiad z obciążeniem 200 kilogramów, nie oznacza, że będzie miał odpowiednią moc do wykonania odpowiedniej interwencji w czasie meczu – tłumaczył.

Po części teoretycznej, wzorem pierwszego dnia OKT, wszyscy przenieśli się na stadion Widzewa, gdzie prelegenci, którzy wcześniej występowali w auli Politechniki Łódzkiej, przeprowadzili pokazowe jednostki treningowe. Po ich zakończeniu głos zabrali jeszcze Andrzej Dawidziuk: – Tegoroczna konferencja to potężna dawka inspiracji i wiedzy. W przyszłości na podobnych wydarzeniach będziemy spotykali się regularnie, a wszystko po to, by wznieść zawód trenera na wyższy poziom.

Rafał Cepko

PETR CECH: PRESJA POZWALA UTRZYMAĆ BRAMKARZA W STANIE GOTOWOŚCI

Na tegorocznej OKT Bramkarzy nie brakowało głośnych nazwisk, jednak tym najbardziej znanym był legendarny golkipier Chelsea FC i czeskiej reprezentacji. Petr Cech opowiedział nam o treningu neurowizualnym, wyzwaniach związanych z przejściem z drużyny juniorów do seniorów, najlepszych bramkarzach świata oraz swoich nieprzeciętnych doświadczeniach: – Czując presję, zawodnicy dbają o więcej szczegółów, bardziej się przykładają i dlatego grają lepiej. Owszem, zbyt duża presja może cię „zabić”. Dlatego to musi być zbalansowane. Szczęśliwie dla mnie, ja zawsze byłem pod presją. Sam ją zresztą na siebie nakładałem – powiedział.

Często bywa Pan prelegentem w czasie wydarzeń takich jak Ogólnopolska Konferencja Trenerów?

Mam w swoim dorobku udział w kilku podobnych eventach. Miesiąc temu razem z Wojciechem Mareckiem (trenerem bramkarzy reprezentacji Czech U17, który przyleciał do Łodzi z Cechem – przyp. red.) wygłaszaliśmy prelekcję przed czeskimi szkoleniowcami, jednak nie była to konferencja organizowana na taką skalę jak ta wasza. Na co dzień mieszkam w Anglii i nie mam zbyt wielu okazji do takich występów. Zwłaszcza że zaraz po zakończeniu kariery zawodniczej rozpocząłem pracę w Chelsea. Kiedy jednak otrzymuję propozycję zostania prelegentem, zawsze staram się przyjechać i dzielić moim doświadczeniem.

W Łodzi pojawił się Pan jako były bramkarz, nie jako trener.

Faktycznie jestem swego rodzaju reprezentantem zawodników czy też kimś, kto ma za sobą całkiem udaną karierę. To spojrzenie uzupełnia się ze spojrzeniem trenerów, dzięki czemu możemy rozmawiać o różnych aspektach gry. Wszyscy jesteśmy ważną częścią takich konferencji i spotykamy się po to, aby dyskutować o trendach bramkarskich.

I jakie one są?

W ostatnim czasie najczęściej mówi się o budowaniu gry od własnej bramki. Obecnie niemal każdy chce grać w piłkę,

otwierając grę na krótko. To bardzo istotny element dzisiejszego futbolu. W związku z tym od golkipierów oczekuje się, że będą dodatkowym zawodnikiem do rozegrania, którego w trakcie posiadania piłki można wykorzystać w bardziej kreatywny sposób.

Z trendami taktycznymi wiąże się także wyższe ustawienie linii obrony, a to przekłada się na pozycjonowanie bramkarza. Asekuracja przestrzeni za defensorami, utrzymywanie balansu w głębokości swojego ustawienia – to są tematy na czasie. Futbol staje się coraz szybszy, wszystko jest jeszcze bardziej intensywne niż za moich czasów. Dotyczy to również bramkarzy, którzy muszą lepiej przewidywać boiskowe zdarzenia, by w konsekwencji podejmować szybsze decyzje i być zawsze „na czas”.

Przy tym wszystkim nie możemy zapominać, że najważniejszą rolą bramkarza jest bronienie bramki. Tu się nic nie zmienia – dobry golkipier musi mieć wysokie umiejętności gry rękoma i być wyposażony w odpowiednie narzędzia w postaci technik bramkarskich. Wówczas ma podstawy do wykonania skutecznej interwencji.

Wspomina Pan o technikach, które były jednym z tematów waszej prezentacji i pokazowego treningu. Razem z Wojciechem uczulaliście słuchaczy, że niektóre z nich są dziś częściej stosowane niż kiedyś.

Z danych wynika, że obecnie bardzo dużo goli pada po strzałach z bliskich odległości. W dzisiejszej grze jest mnó-

Szkoła Trenerów PZPN

stwo cutbacków (podań wstecznych spod linii końcowej do nabiegających napastników, znajdujących się najczęściej w świetle bramki – przyp. red.) oraz dośrodkowań w strefie między bramkarzem a linią obrony. Napastnicy finalizują je, znajdując się kilka metrów od bramki. Stąd w większym stopniu niż kiedyś powinniśmy uczyć technik polegających na blokach, obronach nogami czy wychodzeniu z bramki, by zbliżyć się do rywala i „ukraść” mu jak najwięcej przestrzeni, gdy ten skupia swój wzrok na piłce.

Sam podczas swojej kariery zaliczył Pan mnóstwo ikonicznych interwencji na linii bramkowej. Ma Pan jakąś ulubioną?

Trudno wskazać tę jedyną. Niektóre lubię ze względu na perfekcyjne wykonanie techniczne, inne ze względu na okoliczności – na przykład w ostatniej minucie ważnego meczu Ligi Mistrzów. Taka parada jest cenniejsza niż ta wykonana przy wyniku 3:0 w lidze. Chociaż i takie trzeba cenić. Patrząc na nie i myślisz: „dobrze to przeczytałeś, dobrałeś idealną technikę w odpowiednim czasie – wszystko tu zagrało”. To satysfakcjonujące bez względu na wynik spotkania.

Jedną z moich ulubionych jest ta z września 2004 roku przeciwko Tottenhamowi.

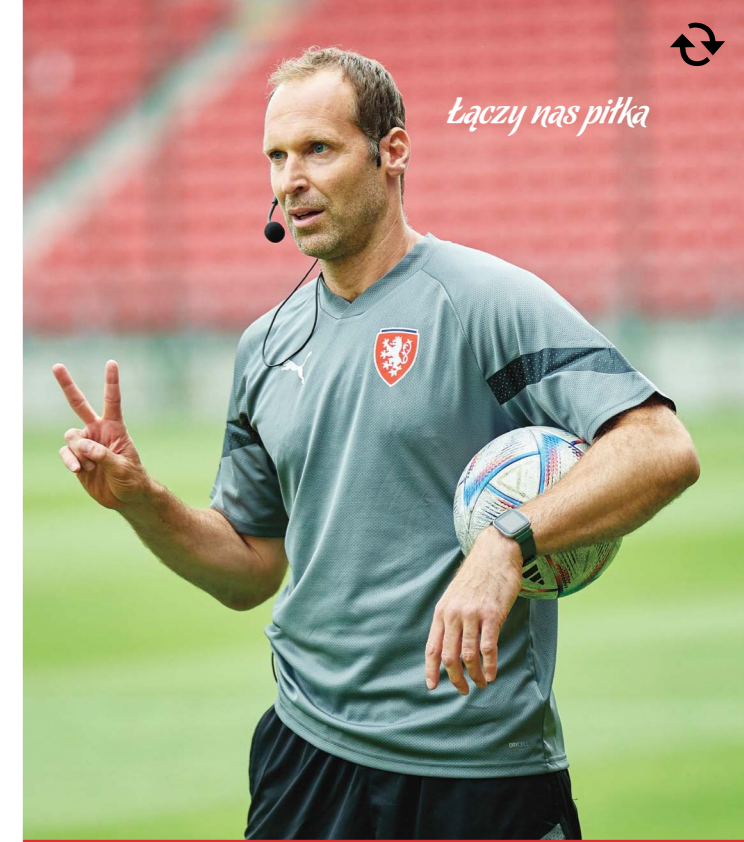
Pamiętam ją. Ma Pan na myśli paradę po uderzeniu głową Robbiego Keane’a. To jedna z tych sytuacji, w których po prostu idziesz na strzał, żeby dać sobie szansę na skuteczną interwencję. Przypominam sobie podobną obronę z czasów gry w Arsenalu. Graliśmy z Liverpoolem na The Emirates. Przy stanie 0:0 do piłki dośrodkowanej z lewej strony dopadł na piątym metrze Christian Benteke. Wydawało się, że ma przed sobą pustą bramkę, a jednak zdążyłem z interwencją. Tego typu zachowaniom też poświęciliśmy sporo uwagi na konferencji, ponieważ taka parada opiera się na czymś więcej niż instynkcie czy szczęściu. W tej sytuacji jako bramkarz zeskanowałem boisko i wiedziałem, że Benteke jest tam, gdzie jest, i że jeśli dośrodkowanie do niego dotrze, będzie miał dużo miejsca, by umieścić piłkę w siatce. Dlatego przemieściłem się najszybciej, jak tylko potrafiłem. Ale to wszystkie małe rzeczy, które wcześniej wykonałem, pozwoliły mi sparować piłkę.

Gra na linii to tylko jeden z elementów, które składają się na całokształt bramkarza. Gianluigi Buffon powiedział kiedyś, że mimo że w poszczególnych elementach, takich jak gra na przedpolu czy gra nogami, byli lepsi od ciebie, to jednak całościowo to Pan był w pewnym okresie najlepszym bramkarzem świata. Zgodziłby się Pan z tą opinią?

Jeśli Gigi tak stwierdził, to musiał mieć rację! Wobec takich słów, i to od osoby, która sama jest jednym z najlepszych bramkarzy historii, nie da się przejść obojętnie. To miłe. Prawdą jest, że zawsze chciałem zadbać o każdy szczegół i mieć pewność, że w czasie meczu będę w stanie zrobić wszystko, co należy do obowiązków bramkarza. Prawdą jest również to, że znaleźliby się bramkarze ode mnie szybsi czy silniejsi, ale jako że ja w treningach i poza boiskiem dbałem o każdy szczegół, później byłem w stanie zrobić wiele, by pomóc drużynie. Miło wiedzieć, że ktoś to dostrzegł.

A kto dziś jest najlepszym bramkarzem na świecie?

Wybranie jednego jest dla mnie bardzo trudne, może wręcz niemożliwe. W ciągu 2 ostatnich lat absolutnie genialny był



Thibaut Courtois. W sezonie, w którym Liverpool wygrał Ligę Mistrzów, niesamowicie grał Alisson. Topowy poziom utrzymuje też Ederson. Wciąż nie można zapominać o Manuelu Neurze, który jest bardzo ważnym zawodnikiem Bayernu Monachium. Marc-Andre ter Stegen miał wyśmienity sezon w Barcelonie. Każdy z nich jest inny, grają w różnych ligach, stąd porównywanie ich jest problematyczne. To bardziej złożone, niż mogłoby się wydawać. Nawet styl ligi wpływa na grę bramkarza. Niemniej to grupa bramkarzy tworząca światową czołówkę. Dodałbym do nich jeszcze Jana Oblaka, który przez ostatnie 10 lat jest zawsze na miejscu, będąc kluczową postacią w Atletico. Jego klub gra jednak inaczej niż Barcelona, więc nie porównywałbym go do ter Stegena.

Jest jakaś jedna umiejętność, na którą szczególnie zwraca Pan uwagę, obserwując bramkarzy?

Ja patrzę na siłę mentalną, ponieważ bramkarz powinien dawać drużynie pewność siebie i poczucie kontroli. Cokolwiek by się nie stało, on ma pomagać zespołowi. Dzisiaj czynnikiem decydującym o tym, czy ktoś jest topowym bramkarzem, nie są technika czy możliwości fizyczne, ale głowa. To umiejętność szybkiego podejmowania decyzji i praca pod presją robią największą różnicę.

Trzydzieści lat temu niektóre drużyny nie miały nawet trenera bramkarzy. A nawet jeśli miały, to pojawiał się w klubie raz lub dwa razy w tygodniu. Dziś specjaliści od pracy z golkipierami szkolą już w akademiach. Młodzi zawodnicy są uczeni techniki, dzięki czemu później jest im zdecydowanie łatwiej. Szkolenie stale się rozwija. Mamy coraz więcej danych, a bramkarze są szkoleni na podobny poziom. Różnicą pozostaje głowa: siła mentalna, umiejętność gry pod presją oraz motywacją. Ci, którzy to potrafią, zyskują przewagę nad innymi.

Motywy przewodnim drugiego dnia konferencji było przejście z wieku juniora do seniora. Co w tym procesie jest aż tak skomplikowanego, że poświęca się mu tyle uwagi?

Grając z innymi juniorami – w swojej kategorii czy nawet rok lub dwa lata starszymi – wszyscy macie podobne doświad-

czenie i sposób myślenia. Pod względem jakości, fizyczności, doświadczenia czy umiejętności jesteście z grubsza na podobnym poziomie. Z biegiem czasu przyzwyczajasz się do tego. Kiedy nagle przeskakujesz do drużyny seniorów, spotykasz zawodników nawet dwa razy starszych, a poza tym w każdym meczu grasz już na wynik. Wszystko się zmienia, rośnie presja, a fakt, że jesteś juniorem, wcale nie sprawia, że jesteś przed tym wszystkim chroniony.

Znów mówimy o głowie.

Dokładnie! Ale pod względem fizyczności też musisz zrobić krok do przodu. Musisz zintensyfikować swoją grę. Niektórzy chłopcy, wchodząc do szatni seniorskiej, są już na tyle dojrzały fizycznie, że nie mają z tym większego problemu. Jeśli jednak masz 18 lat i nie jesteś jeszcze w pełni dojrzały fizycznie, będziesz potrzebował trochę czasu, aby dostosować się do realiów seniorskiego futbolu. Nawet najlepszy zawodnik zespołu juniorskiego nie wejdzie do seniorów bez jakiegokolwiek przeszkody na drodze. Trzeba nastawić się na to, że od teraz będzie jeszcze ciężiej: intensywność wzrośnie, a gra stanie się szybsza. Zawodnicy wokół mają więcej doświadczenia, trudniej przewidzieć ich zagrania. Dodatkowo widząc młodego bramkarza, rywale najczęściej na nim będą chcieli wywierać presję. „O, mają nastolatka w bramce. Naciskajmy na niego!”. Jest naprawdę duża różnica między juniorami a seniorami, stąd tak ważny to temat.

Jak proces przejścia z juniorów do seniorów przebiegał u Pana?

W wieku 17 lat wskoczyłem do pierwszego zespołu w Chmelu Błyszczym. Pierwsze dwa tygodnie były bolesne. Wszystko było intensywniejsze, strzały silniejsze. Ręce miałem całe w siniakach. Zawodnikom z pola zależało na strzeleniu gola w każdej sytuacji i nie było mowy o taryfie ulgowej. Byłem tym zmęczony. Pomyślałem, że muszę zacząć mocniej pracować nad siłą fizyczną. Dużą różnicę odczuwałem chociażby przy wyjściach do dośrodkowań. Starcie z ważącym 90 kilogramów wyjadaczem to coś innego niż kontakt z dużo lżejszym juniorem, którego intencją na pewno nie jest zrobienie ci krzywdy. Musiałem się tego szybko nauczyć. To było wymagające również od strony psychologicznej. Piłka nożna wymaga tego samego czy to w juniorach, czy w seniorach. Widzisz piłkę – spróbuj ją złapać. Ale nagle zdajesz sobie sprawę, że jeszcze nie jesteś gotowy. A chcesz być. Chcesz grać w pierwszym składzie jak najszybciej. Trzeba było szybko nadrabiać zaległości. W trakcie pierwszych treningów okresu przygotowawczego uświadomiłem sobie, że to nie będzie takie łatwe, jak sobie wcześniej wyobrażałem. Wiedziałem jednak, że dam radę.

Powiedział Pan kiedyś, że totalnie nie zgadza się z ludźmi, którzy twierdzą, że presja wiąże nogi: „Myślę, że najwięcej tracimy tam, gdzie jest ona niewystarczająca. W Arsenalu niepowodzenia zawsze były tłumione, rozchodzili się po kościach. Porażka nigdy nie była katastrofą. Powinniśmy nakładać zdecydowanie większą presję na piłkarzy, ponieważ to ona pozwala wzniesić się na wyżyny koncentracji”. Czyli co – nie ma się czego bać, tylko rzucać nastoletnich bramkarzy na głęboką wodę?



Muszę to doprecyzować. Kiedy presja jest zbyt duża, faktycznie może wiązać nogi. Ale nieprzesadzona jest dla zawodnika bardzo dobra – utrzymuje cię w stanie gotowości. W Arsenalu zawsze wygrywaliśmy wtedy, kiedy mieliśmy nóż na gardle, a co za tym idzie, presja wzrastała. W FA Cup, gdzie porażka oznacza odpadnięcie z rozgrywek, wygrywaliśmy mecz za meczem. Z kolei w meczach ligowych, które teoretycznie miały być łatwiejsze, gubiliśmy punkty. Czując presję, zawodnicy dbają o więcej szczegółów, bardziej się przykładają i dlatego grają lepiej. Owszem, zbyt duża presja może cię „zabić”. Dlatego to musi być zbalansowane. Szczęśliwie dla mnie, ja zawsze byłem pod presją. Sam ją zresztą na siebie nakładałem.

Dlaczego?

Bo dla mnie to było dodatkowe wyzwanie. Jeśli traktujesz presję jako problem – masz problem. Ale jeśli traktujesz ją jako wyzwanie, wychodzisz na boisko i stawiasz mu czoła. Opowiem Panu coś na swoim przykładzie. Być może będzie Pan zaskoczony, ale proszę mi wierzyć, że nie ma absolutnie niczego miłego w graniu w finale Ligi Mistrzów. Ani jeden moment nie jest w tym przyjemny. Przez 3–4 dni przed meczem jesteś tak zestresowany, że nic cię nie cieszy. Absolutnie nic. A sam proces rozgrywania meczu w głowie jest wręcz bolesny. W takich chwilach musisz wziąć to za wyzwanie. U mnie to działało i w najważniejszych spotkaniach grałem na swoim bardzo wysokim poziomie. Zawsze lubiłem się bodźcować na zasadzie: „Jesteś w stanie wygrać Ligę Mistrzów? Pokaż, co naprawdę potrafisz!”. Uważam, że sposób myślenia jest kluczowy.

Kiedy jest właściwy moment, aby nałożyć presję na młodego bramkarza?

Golkipier zawsze jest pod presją. Sama pozycja na boisku ją nakłada. Każdy bramkarz ma świadomość, że po straconych golach ludzie często mówią: „powinien był to obronić”. Jako golkipier wiesz, że jeśli popełnisz błąd, w zdecydowanej większości przypadków nikt ci już nie pomoże. Strata piłki przez pomocnika nie jest tak bolesna, bo za nim są jeszcze obrońcy i bramkarz, którzy cię zaasekurują. Jeśli jesteś ostatnim obrońcą, jest trochę gorzej, ale wciąż masz za sobą golkipera. Natomiast sam bramkarz zwykle nie może liczyć już na nikogo. 99% dzieci trenujących piłkę nożną marzy o zrobieniu kariery: podpisaniu kontraktu, grze w Lidze Mistrzów i swojej reprezentacji. Już to wywiera presję. Rolą trenera jest pomoc w radzeniu sobie z nią, by pchać podopiecznych do przodu. Do tego potrzebne jest

indywidualne podejście. W przypadku bramkarzy to jeszcze bardziej skomplikowane. Wyobraź sobie, że w swoim zespole juniorskim jesteś numerem dwa. Myślisz wtedy: „Mam 16 lat i siedzę na ławce. Jestem zdecydowanie dalej od realizacji swojego marzenia”. Kiedy grasz, czujesz, że jesteś na dobrej drodze. Ale kiedy jesteś rezerwowym? Wtedy przychodzą myśli, że może nie jesteś wystarczająco dobry.

Presja jest wszechobecna. Młodzi ludzie sami wstawiają sporo filmików i zdjęć w swoich social mediach. Im więcej osób cię zna, tym więcej cię krytykuje. Jest mnóstwo elementów, które należy wziąć pod uwagę, ale na koniec sprowadza się to do sposobu myślenia bramkarza oraz pomocy ze strony jego trenera. Pewność siebie zawsze wynika z przygotowania. Jeśli jesteś przygotowany, trenowałeś odpowiednio przez cały tydzień, to czego masz się obawiać? Ale jeśli odpuszczasz, to wtedy nie będziesz pewny siebie.

Co myśli Pan o łączeniu uprawiania piłki nożnej z innymi sportami w młodym wieku?

Trudno znaleźć sport, którego bym nie spróbował jako dziecko. Uprawianie różnych dyscyplin pozwala nabyć różnych umiejętności: koordynacji ręka-oko, umiejętności technicznych oraz taktycznych. W tenisie na przykład musisz mieć szybkie nogi. Ponadto pokrycie kortu przypomina pokrycie pola karnego. Później można z tego czerpać na boisku. W koszykówce używasz ręk, uczysz się wkładania w zagrania odpowiedniej siły.

Pep Guardiola w koszykówce szuka inspiracji taktycznych.

Tak jest. To w pewnych elementach podobne sporty. Przetąmywanie linii obrony rywala, wdzieranie się z piłką do środka, tworzenie przestrzeni – można się tego uczyć z parkietu. Grając w koszykówkę, zyskujesz także pod względem fizycznym. Poza tym inne dyscypliny dają urozmaicenie, pozwalają wyrwać się ze schematu.

Nasza najlepsza generacja piłkarzy w Czechach wychowała się w czasach rozwiniętego wychowania fizycznego i uprawiania różnych dyscyplin w każdej wolnej chwili. Bardzo dużo dała nam piłka uliczna. Grato się z chłopakami nawet o 6 lat starszymi. Nie było zbyt wielu zasad. Jeśli nie chciałeś mieć złamanej nogi, musiałeś szybko biegać. Kiedyś na treningu trener nie musiał się martwić, czy gra w koszykówkę czy inny sport będzie dobrym pomysłem. Wiedział, że dzieci uprawiają je w szkołach, a dodatkowo aktywnie spędzają czas na podwórkach: jeżdżą na rowerach, wspinają się po drzewach, biegają. Obecnie wiedzą, że tego nie robią. Wolą komputery.

Na koniec pytanie o Pańskie obecne zajęcia. Karierę bramkarską zakończył Pan w 2019 roku, potem przez trzy lata pracował w Chelsea na dyrektorskim stanowisku. Co robi Pan teraz?

Mocno postawiłem na edukację. Ukończyłem studia MBA, jestem na finiszu pisania mojej pracy doktorskiej. Ponadto zawożę dzieci na treningi, gotuję, gram w hokeja. Robię też licencję trenerską. Podczas pracy w Chelsea pomagałem trenerom bramkarzy z akademii i przekonałem się, że to coś, co sprawia mi dużą frajdę. To dla mnie jeden z potencjalnych kierunków na przyszłość, ale wciąż nie zdecydowałem, czym zajmę się na stałe.

Rozmawiał Rafał Cepko

OKT PIŁKI KOBIECEJ



„ŚRODOWISKO MUSI BYĆ PRZYJAZNE”

Rozwój żeńskiej piłki nożnej to jeden z priorytetów PZPN. W tym celu zorganizowano Ogólnopolską Konferencję Trenerów i Trenerek pracujących z kobietami. Rozmawiano o przygotowaniu motorycznym, wartości analizy rywali czy potrzebie budowy atmosfery wokół kobiecego futbolu.

Kolejna grupa, dla której Szkoła Trenerów PZPN im. Kazimierza Górskiego zorganizowała konferencję, to trenerzy i trenerki w piłce kobiecej. Specjalnie dla nich przygotowano dwa dni wykładów i prelekcji oraz zajęcia praktyczne.



Remigiusz Rzepka, koordynator przygotowania motorycznego w reprezentacji Polski kobiet, podsumował projekt monitoringu GPS, którym objęto drużyny Ekstraligi i reprezentacje kobiet. – Zależy nam, by podnosić poziom przygotowania motorycznego zawodniczek, bo to też wpływa na obniżenie liczby urazów. Monitorowaliśmy zawodniczki, a jednocześnie edukowaliśmy trenerów, jak korzystać z wyników. Cel jest jeden: rozwój piłki nożnej kobiet w Polsce – podkreślał trener Rzepka.

Dane z GPS pokazywały, jaki był średnio przebiegnięty dystans, ile zawodniczki pokonały metrów w biegu na wysokiej intensywności, a ile sprintów, a także jak często przyspieszały i hamowały. – Wyniki są jasne. Jeśli grasz z lepszymi, musisz biegać więcej i intensywniej. I takie były wnioski ze wszystkich monitorowanych reprezentacji. Przeciwnik lepszy wymaga od nas więcej. To daje świadomość, że trzeba stawiać na przygotowanie motoryczne – zauważył trener Rzepka. – Te dane zbierane są po to, by rozwijać zespół. Ich analiza powinna dawać nam wytyczne do treningu i wyznaczania celów. Dzielimy się tą wiedzą, profile zawodniczek są do wglądu. Pokazują też, jak ta sama piłkarka funkcjonuje w klubie i w kadrze – dodał.

Podobnego zdania jest Nina Patalon, trenerka reprezentacji kobiet. – Wykorzystywanie danych może nam bardzo pomóc. Dzięki nim wiemy, w jakim punkcie jesteśmy, czy robimy progres, czy może regres. Pokazują też, że nawet



najlepsze rozgrywki klubowe nie są tak intensywne jak towarzyskie mecze międzynarodowe. To oznacza, że wciąż jest przestrzeń do pracy i rozwoju – zaznaczyła.

Staly monitoring GPS ma pomagać trenerom w planowaniu okresu przygotowawczego, jeśli chodzi o motorykę. Pokazuje, w jakim miejscu jest dana zawodniczka. Ważna przy tym jest diagnostyka motoryczna, czyli sprawdzanie wydolności, koordynacji, siły i badanie parametrów zmęczenia, przy czym należy brać pod uwagę specyfikę danej pozycji na boisku. To pomaga w wyznaczaniu tego, nad czym w pierwszej kolejności powinna pracować zawodniczka.

– Oczywiście najlepsza nawet pomocniczka w lidze nie będzie miała takiej wydolności jak Justyna Kowalczyk, ale z roku na rok jej parametry dotyczące przygotowania motorycznego powinny rosnąć. To świadczy o rozwoju – zauważył trener Rzepka, który pokazał też trenerom model, jak powinny wyglądać przygotowania do sezonu. Ogólne miałyby trwać 6–8 tygodni (6–8 treningów w tygodniu), a specjalne, bardziej intensywne, 2–4 tygodnie (10–12 treningów na tydzień).

Przemysław Piekietny i Dominik Bogusz z żeńskiej kadry do lat 19 przedstawili, w jaki sposób analizowali rywali reprezentacji Polski. Zawsze brali pod uwagę co najmniej trzy mecze przeciwnika. Dzięki temu najmocniej mogli się skupić na tym, co jest powtarzalne u rywalek. Koncentrowali się na tym, jak rozpoczynać swoje akcje, wiedząc, jaka jest taktyka przeciwnika. Później wnioski z analizy były wdrażane podczas treningów. Jeden zespół udawał np. Szwajcarię, a drugi był Polską.

– To ważne, by sprawdzić to w praktyce, a nie pokazywać za pomocą przesuwających się po tablicy magnesów. Stwarzaliśmy zawodniczkom sytuacje problemowe, by próbowały je rozwiązywać – tłumaczył Bogusz. – Cieszyło nas, gdy zawodniczki same do nas przychodziły i pytały na przykład, co mają zrobić, „kiedy ta szóstka do mnie doskakuje”. One chcą rozmawiać, dyskutować i zdają sobie sprawę, że rywalki też nas analizują. Dlatego nasze rozwiązania nie zawsze zdają egzamin – przyznał.

Patalon: – Im lepiej rozpoznasz rywala, tym bardziej go zdominujesz. Zawsze to nasza struktura i model gry są bazą do działania. Chcemy wiedzieć, w jaki sposób przeciwnik

otwiera i zamyka przestrzeń, z czym ma problem i jak działa pod presją. Kiedy znamy jego słabe punkty, możemy wykorzystać nasze atuty.

Przygotowanie motoryczne czy analiza rywali to bardzo ważne sprawy, ale nie mniej istotne dla rozwoju jest pozytywne środowisko wokół kobiecej piłki nożnej. I o tym właśnie mówił Marek Radziszewski, który od lat rozwija żeński futbol w Stanach Zjednoczonych. Pracuje m.in. w Illinois Youth Soccer Association i mówi, że w samym olimpijskim programie rozwoju w tym stanie bierze udział 1300 dzieci, w większości dziewczynek. Ponad 50 lat temu w USA uznano, że pieniądze przekazywane na sport muszą być równo dzielone pod względem płci.

– Piłka nożna kobiet na tym najbardziej skorzystała – twierdził Radziszewski. – W profesjonalnej lidze NSWL jest 12 klubów i każdy chciałby mieć u siebie Ewę Pajor. WPSL to jakby druga liga, w której jest 130 zespołów złożonych wyłącznie z amateerek. W USA działa ponad 1300 różnych





Szkoła Trenerów PZPN



programów NCAA. Jeśli w każdym bierze udział 27 zawodniczek, to widać, jaką rzeszą piłkarek dysponują Stany Zjednoczone na poziomie uniwersyteckim. Jeśli zejść niżej, to w USA piłkę trenuje około 4 mln juniorów i junierek. W jednym roczniku jest cztery tysiące drużyn – wyliczał.

Trener Radziszewski dodał, jak bardzo ważne jest podkreślanie przez US Soccer (odpowiednik PZPN) misji. – Wszystko zaczyna się już od U5. Od początku mówimy i wpajamy wartości nie tyle dzieciom, ile też ich rodzicom. Chcemy, by piłka nożna była najlepszym sportem w Stanach Zjednoczonych – twierdził. – Dlatego też rozumiemy, jak ważną osobą w każdej drużynie jest trener. W centrum procesu szkolenia jest oczywiście zawodniczka, ale to szkoleniowiec musi mieć wiedzę, rozumieć dziecko i popychać je do pokonywania przeszkód. Oczywiście nie każda z nich zagra w kadrze, czy przebiję się wyżej, ale wśród nich mogą być trenerzy, analitycy, sędziowie czy działacze – zaznaczył.

Nina Patalon, selekcjonerka pierwszej reprezentacji kobiet podsumowała te trzy prelekcje. – Dowiedzieliśmy się, że trener musi mieć wartości, których musi trzymać się także w trudnych momentach. To nasze nastawianie tworzy relacje i zachowania, które wpływają na komunikację. Zawodniczka zawsze powinna być w centrum szkolenia, ale to oznacza też, że należy ją angażować – mówiła. – To trener utwierdza piłkarkę, że to, co robią, przyniesie efekt. I potrafi słuchać, rozumieć i akceptować zachowania, ale przede wszystkim znać zawodniczki – dodała.

Drugi dzień konferencji był poświęcony organizmowi piłkarek. Trenerzy i trenerki dowiedzieli się, jakie mogły być powody, że zawodniczka zerwała więzadła krzyżowe, jak można zmniejszyć ryzyko i jak postępować, gdy już doszło do kontuzji. A także jak ważna jest dieta zawodniczek w cyklu menstruacyjnym.

Na koniec przyszedł czas na praktykę. Na stadionie Widzewa treningi pokazowe poprowadzili Robert Makarewicz, trener Górnika Łęczna i Marek Radziszewski.

– Zerwanie więzadeł to bardzo złożona sytuacja i wielowarstwowa. Nie chodzi nam o szukanie winnych, tylko zrozumienie, jakie mogły być powody. Poza czynnikami fizycznymi, to może być też stres zarówno związany z obciążeniami treningowymi, jak i dużo bardziej prozaicznymi czynnikami jak choćby zmiana strefy czasowej – twierdzi Anna Ussorowska-Krokosz, psycholożka sportu z grupy badawczo-naukowej PZPN. – Stres bierze się też ze sfery mentalnej. Zawodniczki zamartwiają się, czy dostaną powołanie, czy zdadzą do szkoły. Kolejna sprawa to na przykład dążenie do perfekcjonizmu. W sporcie jest wiele osób z nadreprezentacją tej cechy. Piłkarka postrzega swoją grę zero-jedynkowo: albo spisała się znakomicie, albo fatalnie. To powoduje stres. Nigdy nie są zadowolone, nawet gdy zrealizują cel, to uważają, że mogło być lepiej. Jeszcze innym aspektem jest jednowymiarowa tożsamość, czyli myślenie o sobie, że jest się tylko piłkarką. A im więcej ról odgrywamy, jak choćby córki, przyjaciółki czy studentki, tym bardziej stres się rozkłada – dodaje.



WEJDŹ DO GRY I SIĘGNIJ PO NAGRODY



50x

**PODWÓJNYCH BILETÓW
NA MECZ POLSKA - MOŁDAWIA**



2x

**KOSZULKI Z AUTOGRAFAMI
PIŁKARZY REPREZENTACJI**



10x

**ZAPROSZENIA NA OGŁĄDANIE
TRENINGU REPREZENTACJI**

SZCZEGÓŁY KONKURSY NA WWW.LACZYNASPILKA.PL/HEROES-CLUB

Łączy nas piłka

INTENSYWNOŚĆ GRY W PIŁCE NOŻNEJ KOBIET

CZĘŚĆ II. PODEJŚCIE METODYCZNE

W niniejszym artykule przedstawiona zostanie koncepcja oparta na metodycznym podejściu do kształtowania kluczowych aspektów wpływających na podniesienie efektywności i intensywności lokomocji w piłce nożnej. Choć tytuł odnosi się do żeńskiej piłki nożnej, to wiele z poruszonych aspektów może analogicznie być wykorzystana w męskim futbolu.

Niniejszy artykuł to 2. część poświęcona zagadnieniu intensywności w żeńskiej piłce nożnej. W pierwszej części¹ przedstawione zostały dane motoryczne z różnych poziomów sportowych, jak: Ekstraliga Kobiet, reprezentacje narodowe oraz wybrane zespoły międzynarodowe na podstawie danych z głównych turniejów (MS we Francji 2019, ME w Anglii 2022 czy UEFA Ligi Mistrzyń 2019–2021).

Przez systematyczny rozwój wiedzy i technologii coraz więcej wiemy o procesie treningowym oraz wymaganiach gry na różnych poziomach. Jak zostało to scharakteryzowane w 1. części artykułu, współczesny żeński futbol staje się coraz bardziej wymagający fizycznie. Widoczne jest to poprzez analizę danych motorycznych z turniejów międzynarodowych (MS, ME) i rozgrywek na najwyższym poziomie (UWCL, najlepsze ligi europejskie).

Żeńska piłka nożna na międzynarodowym poziomie charakteryzuje się lokomocją ponad 100 km na zespół, nierzadko znacząco wyżej, jak np. podczas rozgrywek turniejowych, gdy dodatkowo rozgrywana jest dogrywka. Jako szeroko stosowaną relatywną miarę intensywności meczu są wartości % dystansów pokonanych w strefie 4 – HSR (19–23km/h) oraz strefie 5 – sprinty (powyżej 23km/h).

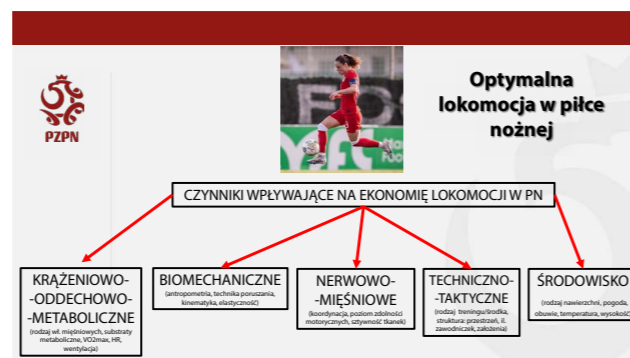
W przypadku stosowania technologii GPS bardzo cenne są wszystkie parametry rejestrowane odnoszące się do obciążenia wewnętrznego, zewnętrznego oraz wskaźniki metaboliczne – relatywne do indywidualnych charakterystyk zawodniczek. Piłka nożna jest grą charakteryzującą się dużą zmiennością tempa, stąd monitoring takich aktywności, jak przyspieszenia, zatrzymanie, obciążenie metaboliczne w dokładniejszym stopniu pozwalają zrozumieć specyfikę obciążenia.

KONCEPCJA I ZAŁOŻENIA ROZWIJANIA ZDOLNOŚCI DO INTENSYWNEJ GRY – UJĘCIE MOTORYCZNE

Analizując aktualną wiedzę i badania, koncepcję rozwijania intensywności gry w aspekcie fizycznym często zamiennie definiuje się jako kształtowanie ekonomii lokomocji w piłce nożnej w stosunku do wymagań gry. Jest to koncepcja wywodząca się z dyscyplin lekkoatletycznych o charakterze wytrzymałościowym, uwzględniająca specyfikę futbolu.

W dalszej części artykułu w omówieniu najistotniejszych elementów skupimy się na tych, na które mamy

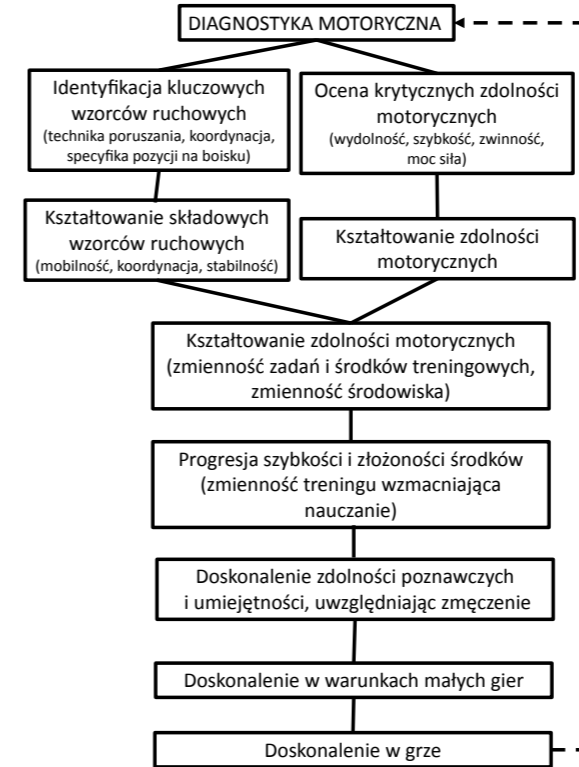
największy wpływ i które są decydujące dla procesu rozwijania przygotowania motorycznego pozwalającego grać intensywniej.



GRAFIKA 1. Czynniki wpływające na ekonomię lokomocji w piłce nożnej

W moim rozumieniu z powyższej grupy możemy wyróżnić te, które mogą być w określonym stopniu determinowane zarówno genetycznie, jak i poprzez trening. Wśród tych wyróżniamy aspekty: krążeniowo-oddechowo-metaboliczne, biomechaniczne, jak też nerwowo-mięśniowe. Aspekty techniczno-taktyczne bezpośrednio wynikają z planowania procesu treningowego, ostatni element zaś to czynniki środowiskowe.

Proces treningowy, w trakcie którego możemy skutecznie poprawić poziom przygotowania motorycznego, pozwalający zintensyfikować grę to złożony ciąg przemyślanych działań, rozłożonych w czasie i weryfikowanych z punktu widzenia skuteczności. Jak już wcześniej zostało to przedstawione, dzisiejszy proces treningowy bazuje na wiedzy i technologii. Technologia w dużej mierze pozwoliła lepiej zrozumieć procesy zachodzące w organizmie sportowca zarówno w kontekście gry, jak i treningu.



Dostosuj model kształtowania efektywności mechanicznej w miarę adaptacji zawodniczki

GRAFIKA 2. Proces treningowy uwzględniający kompleksowe podejście do metodycznego rozwijania intensywności w grze

Kluczem do skutecznego prowadzenia procesu treningowego jest diagnostyka motoryczna. Choć jej jakość w pewnym stopniu jest determinowana zasobami finansowymi, to nawet w przypadku ich ograniczeń pośrednie rozwiązania nadal zapewniają wystarczający zasób informacji do zaplanowania efektywnego procesu treningowego. Kluczem jest kompleksowe podejście, które pozwoli ustalić hierarchię celów treningowych.

Diagnostyka motoryczna powinna uwzględniać aspekty wydolności, szybkości, mocy eksplozywnej, siły i niektórych pochodnych jak np. RSA („repeated sprint ability” – ang. zdolność do powtarzania sprintów), mocy w różnych kierunkach: horyzontalnej czy wertykalnej, aby w pełni zrozumieć poziom wyjściowy zawodniczki. Potwierdzeniem istotności tego są prace wskazujące na znaczące korelacje pomiędzy zdolnościami motorycznymi a intensywną lokomocją zawodniczek w trakcie gry (3, 14, 15). Mając wartości porównawcze zawodniczek w ujęciu progresji oraz odniesienia (17), można określić znaczenie i priorytety procesu treningowego w różnych jego etapach (okres przejściowy, przygotowawczy, startowy).

Nie mniej istotna jest analiza specyficznych wzorców lokomocyjnych, jakie na poszczególnych pozycjach realizują zawodniczki. Dotyczy to zarówno pojedynczych wzorców, jak i np. krok do przodu (przyspieszenie), do boku (zmiana kierunku), do tyłu, zatrzymanie, wyskok oraz ich sekwencji. Taka analiza pozwala określić ich efektywność i w trakcie planowania priorytetów treningowych ustalić, które z nich wymagają rozwijania.

Aby skutecznie rozwijać te aspekty, niezbędna jest też wiedza o składowych – zdolnościach motorycznych czy ich komponentach – które determinują efektywność poruszania zarówno w ujęciu pojedynczego wzorca, jak i całych ich sekwencji w kontekście gry. Chcąc sprostać wymaganiom

współczesnego futbolu, nie wystarczy tylko kształtować te elementy w sposób zintegrowany na boisku podczas środków piłkarskich. Niezbędne jest odpowiednie ich doskonalenie poprzez trening uzupełniający (siłownia, formy ściste itp.). Trening taki na podstawie kompleksowej oceny ilościowej (obiektywne testy motoryczne) i jakościowej (analiza wideo, testy funkcjonalne) stanowi fundament, na którym można rozwijać na wyższym poziomie intensywność lokomocji.

Należy na to spojrzeć nie tylko w kontekście maksymalizacji lokomocji, ale również prewencji przeciążeń układu ruchu, do których dochodzi, gdy próbujemy rozwijać składową krążeniowo-oddechowo-metaboliczną bez uprzedniego lub równoległego rozwijania aparatu ruchu (kości, ścięgna, stawy, mięśnie).

Ocena składowych poszczególnych wzorców lokomocyjnych jest kluczem do kompleksowego treningu motorycznego i funkcjonalnego.



Dla efektywności lokomocji, jak wskazują wyniki badań na piłkarkach nożnych, istotne jest, aby podnosić poziom kluczowych zdolności motorycznych. Im notujemy wyższe wartości mocy w testach jednonóż, tym wyższy jest poziom szybkości czy lepsza technika poruszania się zawodniczek (15). Do podobnych wniosków doszli autorzy wielu prac, w tym również metaanalizy poświęconej wpływu rozwijania zdolności siłowych na lokomocję, zarówno w kontekście sprintu, jak i poruszania ze zmianą kierunku (3, 8, 13).

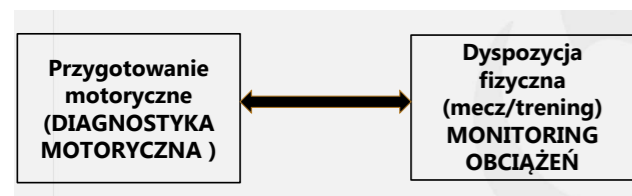
Znaczenie oraz samą istotę zależności przygotowania motorycznego i jego wpływu na dyspozycję meczową oddaje grafika 3. Diagnostyka pozwala nam ustalić poziom przygotowania motorycznego zawodniczki, co ma przełożenie na dyspozycję podczas treningu czy meczu. Choć test motoryczny w pełni nie odpowiada specyfice gry, to jest on miarodajny oraz pozwala ustalić poziom zdolności (submaksymalny, maksymalny) w danej chwili.

¹ Trener nr 3/2023 (166), s. 28.

Dobrze zaplanowana bateria testów motorycznych daje nam również cenne wskazówki do planowania i monitorowania treningu. W samym procesie treningowym nie zawsze zdarzy się sytuacja czy kontekst, w którym zawodniczka ma możliwość rozwinięcia wartości maksymalnych, jak np. szybkość na dystansie, HR, poziom zmęczenia czy obciążenia jak ma to miejsce w testach motorycznych.

Jedną z istotniejszych zależności, jaką można zaobserwować, jest pozytywna korelacja pomiędzy wynikami testów wydolnościowych (Vo2max) a dystansem HSR pokonanym w meczu. To jednoznacznie wskazuje na potrzebę podnoszenia tego parametru, gdy jest on na niewystarczającym poziomie. Jak podają różne dane literaturowe, wartość Vo2max na poziomie międzynarodowym oscyluje w przedziale 49,4–57,6 (ml/kg/min) w zależności od pozycji.

Ważne jest dodanie, że należy zwracać uwagę na to, w jaki sposób ten parametr został zmierzony. Jak już wcześniej zostało wspomniane, dla efektywności procesu treningowego musi on być monitorowany. Jak wskazują badania, często brak monitoringu obciążenia czy to wewnętrznego (HR), czy zewnętrznego (lokomocja, GPS) skutkuje nieadekwatną efektywnością m.in. przez brak kontroli intensywności środków treningowych.



GRAFIKA 3. Zależność przygotowania motorycznego i dyspozycji fizycznej w procesie treningowym i grze

KSZTAŁTOWANIE SIŁY – PODEJŚCIE METODYCZNE

Jest to zagadnienie bardzo szerokie i poniższy tekst absolutnie nie wyczerpuje całości zagadnienia. W dedykowanych pozycjach literaturowych znaleźć można szeroki odnośnik do tego tematu (1, 2).

Kształtowanie zdolności siłowych jest szczególnie istotne dla stworzenia warunków do podniesienia poziomu intensywności gry. Z jednej strony, jest to wspomniany aspekt prewencji urazów, z drugiej zaś, specyficzne kształtowanie zdolności układu nerwowo-mięśniowego, który decyduje o zdolności do powtarzania wysiłków o dużej intensywności.

Podczas przyspieszenia, zmiany kierunku, wyskoku, sprintu czy zatrzymania zdolność do generowania siły i mocy determinuje efektywność tych aktywności. Wskazane w bibliografii pozycje literaturowe (13–16) jednoznacznie wskazują na potrzebę podnoszenia poziomu parametrów szybkościowo-siłowych, specyficznych dla wzorców poruszania na boisku. Siła relatywna do masy ciała, wielkość przekroju poprzecznego mm. czworogłowego uda, wysokość i odległość skoków pionowych i poziomych korelują z poziomem intensywności lokomocyjnej u piłkarek nożnych.

Tabela 1 przedstawia w uproszczony sposób najistotniejsze charakterystyki bodźców siłowych wykorzystywanych w treningu siłowym w piłce nożnej.

Co jest nie mniej ważne, to wybór rodzaju wzorca ruchowego w zależności od charakterystyki pozycji na boisku. Przykładowo, dla środkowej obrończynie, poza sprawnością poruszania wielokierunkowego, kluczowa jest również moc kończyn dolnych dla efektywnej gry głową. Choć oba aspekty determinowane są przez parametry szybkościowo-siłowe, to jeden z nich bazuje na kierunku horyzontalnym, drugi zaś na wertykalnym. Właściwie dobrana diagnostyka motoryczna pozwoli wskazać priorytety w procesie treningowym.

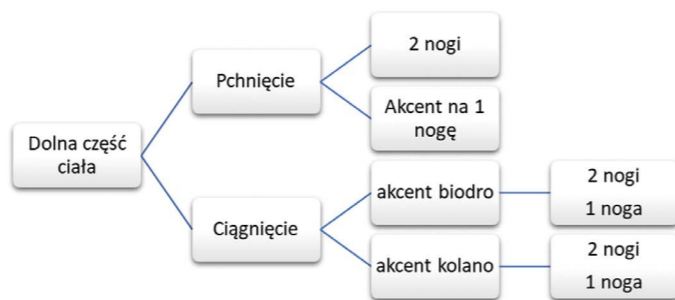
TABELA 1. Parametry obciążenia dla kształtowania parametrów siłowych

Zdolność motoryczna	Serie	Powtórzenia	Czas trwania napięcia (ms)	Obciążenie (% RM)
Siła reaktywna, plajometria	3–6	6–10	< 200	Masa ciała
Moc balistyczna, moc maksymalna, RFD*	5–8	5–8	< 300	10–60%
Hipertrofia	3–5	5–10	> 1000	70–80%
Siła maksymalna	3–6	1–5	> 2000	80–100%

*RFD – „rate of force development” ang. rozwijanie siły w czasie

Dobór ćwiczeń siłowych wynika m.in. z przeprowadzonej diagnostyki motorycznej, infrastruktury i specyfiki grupy (wiek, poziom zaawansowania).

Na grafice 4 została przedstawiona klasyfikacja wzorców siłowych dla dolnej części ciała, stosowana w planowaniu treningu siłowego.



GRAFIKA 4. Klasyfikacja ćwiczeń siłowych dla dolnych partii ciała

Poniżej przykładowe ćwiczenia dla poszczególnych wzorców:

- PCHANIE: przysiad obunóż, przysiad jedenonóż w wykroku/rozkroku, wykrok, marsz w wykroku, wejścia na podest;
- CIĄgniĘCIE: martwy ciąg obunóż/jednonóż, unoszenie bioder (obunóż/jednonóż), podciąganie kolana na piłce w leżeniu na plecach, uginanie kolana na maszynie.

W tabeli 2 zamieszczony został przykładowy konspekt ćwiczeń siłowych kończyn dolnych z uwzględnieniem treningu siły i stabilności tułowia. Zaproponowane parametry obciążenia mają charakter adaptacyjny. Tego rodzaju trening stosowany jest u początkujących piłkarek.

TABELA 2. Przykład doboru ćwiczeń siłowych dla treningu siły kończyn dolnych i tułowia

	Wzorec	Ćwiczenie	Liczba powtórzeń	Liczba serii
Dolna część ciała	Pchanie obunóż	Przysiad obunóż	12	3
	Pchanie jedenonóż	Wejście na podest	12	3
	Ciągnięcie (biodro)	Unoszenie miednicy w leżeniu tyłem z talerzem na biodrach	12	3
Stabilizacja tułowia	Ciągnięcie (kolano)	Podciąganie kolana na piłce rehabilitacyjnej	12	3
	Kształtowanie stabilizacji	Podpór przodem na drabince z podciąganiem kolana	12	3
	Kształtowanie siły	Uginanie tułowia w podporze bokiem na przedramieniu	12	3

SPECYFIKA KSZTAŁTOWANIA SIŁY NA POTRZEBY LOKOMOCJI W PIŁCE NOŻNEJ

Na podstawie wiedzy z zakresu kinezylogii, biomechaniki ruchu wiemy, że aby poprawić lokomocję w piłce nożnej, należy uwzględnić specyficzny charakter treningu siłowego. Trening ten uwzględnia charakterystyczny kierunek generowanych sił w trakcie różnych form czy faz biegu, w tym zmian kierunku.

O ile na początkowym etapie wprowadzania treningu siłowego u piłkarek uniwersalne ćwiczenia siłowe rozwijają poziom motoryczny i tym samym lokomocję, o tyle na dalszych etapach istotne jest, aby wprowadzać ukierunkowane i specyficzne dla określonych form poruszania ćwiczenia kształtujące siłę, eksplozywność, w różnych formach pracy mięśniowej. Skupienie na pracy w warunkach pracy koncentrycznej, gdy celem jest kształtowanie przyspieszenia, na pracy ekscentrycznej, gdy chcemy rozwijać zdolność do hamowania i zmiany kierunku.

Jak więc można wnioskować, tym specyficznym elementem jest kierunek wektora siły w ćwiczeniach siłowych stosowanych dla doskonalenia różnych wzorców poruszania.

Na grafikach 5 i 6 przedstawione zostały fundamentalne założenia dla specyficznego kształtowania siły dla wzorców lokomocyjnych: przyspieszenia i szybkości maksymalnej.

Należy pamiętać, że są to założenia, które w każdym przypadku są adaptowane do grupy i indywidualnych zawodniczek.

Kształtowanie parametrów siłowych – przyspieszenie

- Rozwijanie siły kończyn dolnych (wzorce siłowe uniwersalne): przysiad (obunóż, jedenonóż), przysiad w wykroku, wejście na podest, wypad do przodu/tyłu
- Rozwijanie siły kończyn dolnych (wzorce siłowe – akcent kierunku siły – horyzontalny): marsz/skip/bieg z obciążeniem (opór partnera, sanki/plug) z uwzględnieniem kierunku do przodu, marsz w wykroku (pozycja niska); intensywność obciążenia podczas ćwiczeń marszu/biegu z oporem (min > 65%, 80–120% masy ciała, dystans: 5–30 m)
- Kształtowanie siły we wzorcach uzupełniających: izolowane kształtowanie siły mięśni stawów biodrowych, kolanowych, skokowych
- Kształtowanie siły mm. posturalnych
- Przykładowe parametry treningowe: liczba ćwiczeń 3–6; liczba serii: 2–4; intensywność: 6–12 powtórzeń RM (z obciążeniem zewnętrznym); przerwa: zależna od formuły pracy; tempo: zależne od formy pracy mięśniowej i celu treningu

GRAFIKA 5. Założenia dla specyficznego kształtowania siły dla wzorca przyspieszenia

Kształtowanie parametrów siłowych – szybkość maksymalna

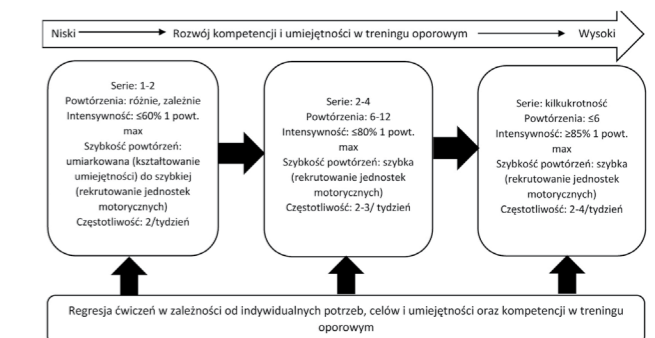
- Rozwijanie siły kończyn dolnych (wzorce siłowe uniwersalne): przysiad (obunóż, jedenonóż), przysiad w wykroku, wejście na podest, wypad do przodu/tyłu
- Rozwijanie siły eksplozywnej kończyn dolnych – trening plajometryczny – kierunek wertykalny: skoki, podskoki, skipy, wieloskoki, z minimalnym czasem trwania kontaktu z podłożem
- Kształtowanie mocy biegowej z wykorzystaniem obciążenia: bieg z sankami, spadochronem, gumy typu power-band, kamizelka z obciążeniem (intensywność: < 15–20% masy ciała, dystans: 15–40 m)
- Przykładowe parametry treningowe: liczba ćwiczeń 3–6; liczba serii: 2–4; intensywność: 5–15 powtórzeń (w zależności od formy ćwiczenia); przerwa: zależna od formuły pracy; tempo: eksplozywne, maksymalna intensywność

GRAFIKA 6. Założenia dla specyficznego kształtowania siły dla wzorca szybkości maksymalnej

W całości roli siły mięśniowej w procesie treningowym możemy rozróżnić 2 cele:

- kształtowanie (rozwijanie) i
- utrzymanie poziomu parametrów szybkościowo-siłowych.

Rozwój siły jest stymulowany praktycznie od rozpoczęcia regularnego treningu. Jego dynamika uzależniona jest od wieku, stażu treningowego, predyspozycji genetycznych, rodzaju stosowanego treningu, czynników dodatkowych (suplementacja, regeneracja).



GRAFIKA 7. Przykładowy schemat długofalowego planowania obciążeń siłowych

Podsumowując, kształtowanie siły i mocy w specyficznych wzorcach lokomocyjnych jest skutecznym sposobem

BRAMKARZ NIE TYLKO MA BRONIĆ



Teoria i praktyka to podstawa Ogólnopolskich Konferencji Trenerów organizowanych przez PZPN. I tak samo było w przypadku szkoleniowców futsalu. Włoch Sergio Gargelli najpierw dużo mówił o nowych trendach i rozwiązaniach w tej odmianie piłki nożnej, a potem wszystko pokazywał podczas zajęć praktycznych. – Futsal powinien się rozwijać i być dla nas pasją – podkreślał selekcjoner reprezentacji Finlandii.

– Futsal ma wieloletnią tradycję, sięgającą niemal stu lat wstecz, kiedy powstał w Ameryce Południowej. Jest też popularny w Polsce, co widać po zainteresowaniu naszymi zajęciami – mówi Piotr Grzelak, zastępca dyrektora Szkoły Trenerów PZPN na początku Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów Futsalu. – Tym razem Sergio Gargelli, futsalowy obywatel świata, który trenował zespoły w Europie i Azji poprowadzi szkoleniowców z części teoretycznej i praktycznej.

Gargelli był szkoleniowcem reprezentacji Wietnamu, Chin i Norwegii. Pracował też we Włoszech i Japonii. Obecnie prowadzi fiński klub i reprezentację Finlandii. – To uznany fachowiec, który prowadzi wiele szkoleń. Na konferencjach futsalowych zwykle skupiamy się na wiedzy specjalistycznej dotyczącej samej gry i pokazywaniu, jak rozwiązywać sytuacje problemowe w trakcie meczu. I tego właśnie się spodziewam – mówi Marcin Stanisławski, trener futsalowej drużyny Widzewa Łódź.

I tak właśnie było. W pierwszej części konferencji Gargelli skupił się na włączeniu bramkarza do gry w polu. – To dla mnie ogromny zaszczyt, że mogę spędzić z wami cały dzień i cieszyć się, że tyłu was widzę. Mam nadzieję, że na koniec konferencji idee, które wam przekażę, będą dla was pożywką do rozwoju. Futsal powinien się rozwijać i być dla nas pasją – zaczął Gargelli. – Włączenie bramkarza do ataku

staje się znów bardzo popularne w naszym sporcie. Choć sam nie jestem miłośnikiem tego pomysłu. W nowoczesnym futsalu zawodnicy grający na tej pozycji wychodzą do przodu i wspomagają rozgrywanie piłki.

Włochski szkoleniowiec podkreślał, że zaangażowanie bramkarza stwarza dodatkowe opcje. Dzięki włączeniu zawodnika zwiększają się możliwości wychodzenia spod pressingu i stwarzania przewagi. – Bramkarz pozwala też kontrolować rytm gry. Kolejne zalety to nagły atak z jego pomocą, co często sprawia problem rywalowi. Użycie bramkarza w organizowaniu ataku to wariacja systemu gry, która daje nowe możliwości – podkreślał Gargelli i pokazał trenerom kilkadziesiąt klipów wideo, na których były opcje, w jaki sposób bramkarz pomaga w wychodzeniu spod pressingu, stwarzaniu przewagi i schematów, które można wykorzystać do rozgrywania akcji ofensywnych, a nawet stworzyć okazję do oddania strzału.

Drugą część wykładów Gargelli poświęcił koncepcji ataku w taktyce 3-1 na podstawie doświadczeń z reprezentacją Finlandii. Choć Włoch jest fanem systemu 4-0, to przyznał, że nowoczesny futsal poszedł w drugą stronę. Tak na przykład gra jeden z najlepszych klubów – Sporting Lizbona. Gargelli przedstawił szkoleniowcom metodologię treningu, budowanie ataku i ofensywne pomysły rozgrywania akcji. – Z reprezentacją Wietnamu sukces osiągnąłem w systemie 4-0. W Finlandii było inaczej. Tu raczej są rośli piłkarze, którzy czasem miewają problemy techniczne. Za to są bardzo charakterni, nawet na treningu grali na 120% i musiałem ich stopować – opowiadał Gargelli. – Trzeba było wymyślić, jaki system będzie najlepszy. W przypadku Finlandii postawiłem na 3-1, ale wprowadzałem też elementy 4-0.

Gargelli podkreślał, że jest zwolennikiem koncepcyjnego trenowania. To oznacza, że zawodnik dostaje od szkoleniowcy wiedzę na temat taktyki i schematów, ale ma autonomię w podejmowaniu decyzji i rozwiązuje problemy na boisku, mając w pamięci, co przekazał mu trener. Włoch pokazywał, jak w reprezentacji Finlandii wyglądało rozgrywanie akcji w systemie 3-1 z płynnym przechodzeniem na 4-0.

Zwracał też uwagę na detale i pokazywał je na klipach wideo. – Piłka w futsalu musi być cały czas w ruchu. Gdy zawodnik przyjmuje ją na stojąco, obrońca od razu ma czas, by doskoczyć. Tak samo jak stoi tuż przy linii, to traci inne opcje rozegrania – przekonywał Gargelli. – Podobnie jest z orientacją ciała. Piłkarz musi patrzeć do przodu, by wiedzieć, gdzie jeszcze może zagrać. Inaczej nie widzi innych możliwości. Wiele tych rozwiązań pokażę wam później podczas zajęć praktycznych – zapewniał.

– Sergio wskazał na nowy trend w futsalu, czyli na bramkarza, który musi też umieć rozgrywać. Zespoły, które mają na tej pozycji zawodników dobrze grających nogami, na pewno zyskują. Trzeba jednak pamiętać, że bramkarz musi najpierw świetnie bronić na linii, a dopiero w drugiej kolejności mieć wysokie umiejętności jak piłkarze z pola – ocenił Stanisławski. – W Finlandii ta dyscyplina ostatnio coraz mocniej się rozwija. Zobaczyliśmy na przykładzie tej reprezentacji, w którą stronę zmierza światowy futsal. Podczas takiej konferencji każdy trener znajdzie coś dla siebie i przeniesie do swojego warsztatu. Wiele zależy od umiejętności zawodników czy możliwości treningów, ale trzeba wyciągać wnioski i dzielić się nimi z drużyną.

Po trzech godzinach teorii trenerzy przenieśli się do hali w Zatoce Sportu, gdzie odbyły się dwa treningi pod okiem Gargellego.

Andrzej Klemba





ZMIANY W UNIFIKACJI SZKOLENIA PZPN OBOWIĄZUJĄCE OD SEZONU 2023/24

Podczas czerwcowego posiedzenia zarząd Polskiego Związku Piłki Nożnej przyjął uchwałę, na mocy której zmianom uległ dokument Unifikacji Szkolenia PZPN. Jakich korekt w nim dokonano? Których kategorii wiekowych one dotyczą? Dlaczego tak istotne jest, aby grać i trenować w zgodzie z unifikacją?

– Modyfikujemy unifikowane wcześniej przepisy gry w piłkę nożną dla poszczególnych kategorii wiekowych. Te wytyczne mają sformalizować środowisko szkoleniowe poprzez m.in. określenie liczby zawodników czy wymiarów pola gry. Wszystko po to, by współzawodnictwo na każdym kolejnym etapie było optymalne dla indywidualnego rozwoju młodych zawodników i zawodniczek – tłumaczy Marcin Dorna, dyrektor sportowy Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Wprowadzenie zmian w Unifikacji Szkolenia PZPN poprzedziła szczegółowa analiza rozwiązań stosowanych przez inne europejskie federacje: te wiodące, jak Hiszpania, Portugalia, Niemcy czy Francja, a także te, które infrastrukturalnie oraz klimatycznie są bardziej zbliżone do Polski. Zebrawszy wszystkie ich pomysły (a rozwiązań jest mnóstwo i są one bardzo różnorodne) i dotoższywszy do nich własne doświadczenia, specjalnie powołana grupa robocza zaproponowała pewne modyfikacje w istniejącym od kilku lat dokumencie.

– Unifikacja nie jest dana raz na zawsze. Narzucane przez nas przepisy muszą podążać za światowymi trendami,

a jednocześnie tworzyć optymalne środowisko rozwojowe. W związku z tym, że świadomość i edukacja trenerów są na coraz wyższym poziomie, mocno wierzymy w to, że dzisiaj już nie trzeba stymulować ich przepisami gry do tego, by zachęcali swoich podopiecznych do odważnych zachowań, np. w fazie budowania akcji – mówi Dorna.

Słowa dyrektora sportowego PZPN odnoszą się do zmian w przepisie dotyczącym rzutu od bramki w kategoriach wiekowych od U6 do U11 (skrzat, żak, orlik). Do tej pory wykonawca takiego rzutu mógł podać piłkę wyłącznie do któregoś z partnerów znajdujących się na własnej połowie boiska. Od teraz ma większą dowolność, włącznie z możliwością rozpoczęcia gry prowadzeniem piłki. Taką samą możliwość przy wznowieniu gry z rzutu różnego zyskali dzięki zmianom w unifikacji zawodnicy w kategorii żak. Wcześniej gracze w tej kategorii mieli obowiązek wykonania tego stałego fragmentu gry podaniem.

Korekty w Unifikacji Szkolenia PZPN mają ponadto prowadzić do bardziej ofensywnej, proaktywnej gry. W tym celu w kategorii młodzik (U12 i U13) zezwala się na grę na duże bramki (dotychczas dopuszczano wyłącznie bramki o rozmiarze 5 x 2 m, przez co strzelenie gola było trudne, zwłaszcza na najwyższym poziomie rywalizacji). Zwiększenie bramek ma zachęcać do oddawania większej liczby strzałów. To jednocześnie motywator dla zawodników ofensywnych oraz obrońców, którzy chcąc zapobiec licznym uderzeniom, będą musieli dążyć do konfrontacji i aktywnie atakować rywala z piłką. To wszystko mieści się w pojęciu proaktywności.

Z faktu umożliwienia gry na duże bramki, w młodziku wprowadzono również zapis o rzucie karnym wykonywanym z 11. metrów. W przypadku gry na mniejsze bramki w tej kategorii wiekowej karnego w dalszym ciągu wykonuje się z odległości dziewięciu metrów od bramki, za to w nieznacznie węższym polu karnym

(którego szerokość zmniejszono o 32 centymetry – do 18 metrów).

Zwężenie pola karnego ma związek ze zwężeniem całego boiska dla tej kategorii wiekowej. Do tej pory kształt tego boiska bardziej niż do gry do przodu zachęcał do rozgrywania piłki w poprzek, będąc nieadekwatnym do proporcji dużego boiska. Kilcumetrowe zmiany wymiarów boisk wprowadzono także w orliku oraz w skrzacie, gdzie od teraz preferowane są ponadto wyższe bramki (1,55 m) – choć dopuszcza się grę na dotychczas zapisanych w unifikacji metrowych.

Żadnych zmian nie ma w kategoriach U16 i U17 (junior młodszy), czyli najstarszych objętych unifikacją. Gra się w nich dokładnie według tych samych zasad co w seniorach, a wszelkie kwestie regulują tutaj przepisy gry w piłkę nożną.

Niewiele zmienia się również w przypadku trampkarzy (U14 i U15), gdzie jedyną korektą jest wprowadzenie kar minutowych zamiast żółtych kartek. Od 1 lipca trampkarze – wzorem młodzików – są karani dwuminutowym opuszczeniem boiska, przy czym trzecie wykroczenie danego zawodnika zasługujące na dwuminutową karę kończy się wykluczeniem go z gry, czyli de facto czerwoną kartką.

W najmłodszych kategoriach wiekowych, czyli skrzatach (U6 i U7) oraz żakach (U8 i U9), całkowicie zrezygnowano z kar indywidualnych, stawiając na formę edukacji. Wcześniej zawodnik karany był 2-minutowym zejściem z boiska, ale jego drużyna dalej grała w komplecie, ponieważ w tym czasie zastępował go inny gracz.

Chcąc stworzyć środowisko, w którym najmłodszy zawodnik będą mieli jak najczęstszy kontakt z piłką, w kategorii skrzat zmniejszono liczbę graczy z czterech do trzech. Co ważne, na tym etapie gra się bez bramkarzy. W kategoriach U10 oraz U11 wprowadzono grę w 6-osobowych składach na boiskach





typu Orlik, podczas gdy wcześniej grano po siedmiu na większych boiskach. Teraz mecz w tych kategoriach można zorganizować albo na Orliku, albo na boisku o wymiarach 55-60 m długości na 35-40 m szerokości. W tym drugim wypadku drużyny muszą liczyć po siedmiu zawodników.

W kwestii liczby i zmian zawodników doszło do jeszcze jednej istotnej korekty. W kategoriach od skrzata do orlika wprowadzono rekomendację, by każdy zawodnik rozgrywał przynajmniej po 50% czasu gry całego zespołu. Z kolei ich drużyny muszą od teraz rozegrać przynajmniej 60 min w czasie jednego turnieju. Bo to właśnie turnieje (i mecze towarzyskie) są od 1 lipca obligatoryjną formułą rozgrywek dla ekip z kategorii od U6 do U11. W skrzatach było już tak wcześniej, natomiast w żakach i orlikach dotychczas taka formuła była jedynie zalecana, a nie obowiązkowa.

Modyfikacjom uległy także czas gry w młodziu, który wydłużono z godziny (2 x 30 min) do 80 min (2 x 40 min), a także wrzut w kategorii orlik (U10 i U11), wcześniej wykonywany nogą, a obecnie – tak jak w starszych kategoriach – rękoma.

– Wszystkie te zmiany mają głęboki sens wynikający z tego, co obserwujemy w rozgrywkach w całym kraju oraz z tego, co dzieje się w najlepszych federacjach piłkarskich w Europie. Nad modyfikacjami pracowały osoby mające doświadczenie prowadzenia zespołów w ujętych w unifikacji kategoriach wiekowych. Ponadto zmiany były konsultowane z Wojewódzkimi Związkami Piłki Nożnej. Wszystkie wybory, których dokonaliśmy, mają służyć całemu środowisku i bardzo nam zależy, aby do realizacji przepisów podejść poważnie. To warunek zrobienia kolejnego kroku do przodu – podsumowuje Dorna.

Unifikacja szkolenia PZPN – od sezonu 2023 / 2024

	JUNIOR MŁODSZY U17 LUB U11 B2	TRAMPKIARZ U15 LUB U11 C2	MŁODZIK U13 LUB U11 D2	ORLIK U11 LUB U11 E2	ZAK U13 LUB U11 F2	SKRZAT U17 LUB U11 G2
WYMIARY BOISKA długość / szerokość	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	75-70 m +50-45 m	60-55 m+40-35 m (od pola karnego - szerokość orlika)	46-40 m+30-25 m (od pola karnego do pola karnego - szerokość orlika)	30-27*20-18 m
LICZBA I ZMIANY ZAWODNIKÓW	11 / zgodnie z przepisami gry w piłkę nożną PZPN	11 / zmiany powrotne	9 / zmiany powrotne	7-7 / standardowe wymiary boiska 6-6 / boisko typu Orlik - zmiany powrotne REKOMENDACJA: 50% czasu gry każdego zawodnika	6 / zmiany zawodnik REKOMENDACJA: 50% czasu gry każdego zawodnika	3-3 na 2 bramki bez bramki / zmiany powrotne REKOMENDACJA: Minimum 50% czasu gry każdego zawodnika
CZAS GRY	2+45 min	2+40 min	2+40 min	minimálny łączny czas gry jednego zespołu w turnieju to 60 min	minimálny łączny czas gry jednego zespołu w turnieju to 60 min	minimálny łączny czas gry jednego zespołu w turnieju to 60 min
WYMIARY BRAMEK	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	02: 5x2 m 01: 5x2 m lub 7,32x2,44 m za zgodą WZPN, pod warunkiem że wszystkie zespoły z danej ligi grają na takie same bramki (bramki ustawione na szesnastkach)	5x2 m	3x1,55 m	Preferowana 3x1,55 m dopuszczalne 3x1 m
WIELKOŚĆ PIŁKI	Nr. 5	Nr. 5	Nr. 4	Rozmiar nr 4	Rozmiar nr 4	Piłka rozmiar nr 3 lub rozmiar nr 4 (290g)
POLE KARNE	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	18-9 m (bramka 5x2) Przepisy gry PZPN (bramka 7,32x2,44 m)	15-9 m	11-7 m	brak
RZUT KARNY	11 m	11 m	bramka 5x2 - 9 m bramka 7,32x2,44 m - 11 m	9 m	7 m	z połowy boiska do pustej bramki
ROZPOCZĘCIE I WZNOWIENIE GRY	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	nie można zdobyć bramki bezpośrednio	nie można zdobyć bramki bezpośrednio	nie można zdobyć bramki bezpośrednio
RZUT WOLNY	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	bramkę można zdobyć z połowy graczem. Odległość muru 5 m	bramkę można zdobyć z połowy graczem. Odległość muru 5 m	bramkę można zdobyć z połowy graczem. Odległość muru 5 m
RZUT ROZNY	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenie piłki / graczem 3 m	dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenie piłki / graczem 3 m
WRZUT	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	wprowadzenie nogą - nie można zdobyć bramki bezpośrednio, graczem 3 m	wprowadzenie nogą - nie można zdobyć bramki bezpośrednio, graczem 3 m
RZUT OD BRAMKI	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenie piłki	dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenie piłki	dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenia piłki
SPALONY	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	nie obowiązuje	nie obowiązuje	nie obowiązuje
KARY INDYWIDUALNE	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	2 min. 2 min. wykluczenie	2 min. 2 min. wykluczenie	2 min. 2 min. wykluczenie - zawodnik kończy grę; zespół zawiąże grę w komplecie	brak kar, forma edukacji	brak kar, forma edukacji
FORMUŁA ROZGRYWEK	liga	liga	liga	tylko turnieje lub mecze towarzyskie	tylko turnieje lub mecze towarzyskie	tylko turnieje lub mecze towarzyskie
OBUWIE	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	miękkie - tzw. lanki	miękkie - tzw. lanki	miękkie - tzw. lanki	miękkie - tzw. lanki	miękkie - tzw. lanki
OCHRONIACZE	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	nieobowiązkowe
BADANIA	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe
LINIE	przepisy PZPN	przepisy PZPN	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki

NEWSLETTER
REPREZENTACJI POLSKI

LaczyNasPilka.pl/newsletter

54 ZAWODNIKÓW Z USA I KANADY WZIĘŁO UDZIAŁ W ZGRUPOWANIU W RAMACH PROJEKTU „TARCZYŃSKI GRAMY DLA POLSKI”

To było trzecie zgrupowanie dedykowane zawodnikom z roczników 2007 i 2008, ale dopiero pierwsze organizowane w Polsce. Dotychczas campy odbywały się w Garfield (w stanie New Jersey) oraz w Chicago, jednak żaden z nich nie trwał tak długo i w żadnym nie uczestniczyło tak wielu chłopców jak w tym właśnie zakończonym. Na przełomie lipca i sierpnia łącznie przez dwa tygodnie w Giżycku, Warszawie i Arłamowie pod okiem szkoleniowców pracujących na co dzień w Polskim Związku Piłki Nożnej trenowało aż 54 zawodników z polskich rodzin mieszkających na stałe w Stanach Zjednoczonych lub Kanadzie. We wcześniejszych, dwudniowych campach brało udział po 30 uczestników.

Historia amerykańskiej odnogi projektu „Gramy dla Polski” sięga 2019 r. To wtedy z pierwszą wizytą do Stanów Zjednoczonych udał się koordynator skautingu zagranicznego PZPN Maciej Chorążyk: – Spotkałem się wtedy z ludźmi polskiej piłki: Polakami pracującymi w tamtejszych klubach oraz organizacjami polonijnymi. Wkrótce znaleźliśmy skautów, którzy zaczęli wyszukiwać zawodników, a potem wraz ze Związkiem Polonijnych Klubów Piłkarskich oraz klubem Vistula Garfield – największym polskim klubem w Ameryce Północnej – postanowiliśmy zacząć

Poszukiwania potencjalnych kandydatów do gry w reprezentacjach Polski – najpierw młodzieżowych, a docelowo seniorskiej – od kilku lat są prowadzone nie tylko w Europie, ale też w Stanach Zjednoczonych oraz Kanadzie. Dzięki projektowi „Tarczyński Gramy dla Polski” selekcyonerzy poszczególnych kadr już po raz trzeci mieli okazję przyjrzeć się z bliska najzdolniejszym polskim zawodnikom mieszkającym na stałe w Ameryce Północnej.



organizować campy. Odmową rolę odgrywa w tym dyrektor Vistuli Dariusz Wesotowski, którego śmiało można nazwać motorem napędowym projektu po stronie amerykańskiej.

Z powodu pandemii koronawirusa na pierwsze zgrupowanie trzeba było poczekać aż do wiosny 2022 r. Do Garfield udała się wówczas m.in. grupa trenerów z Bartłojem Zalewskim i Rafałem Lasockim (selekcyonerem kadry Polski rocznika 2007) na czele. Ich obecność była najlepszym dowodem na to, jak poważnie traktowany jest projekt i jakie nadzieje wiąże z nim federacja. Chłopcy uczestniczący w krótkim campie mieli świadomość, że dobrą postawą mogą zapracować nawet na powołanie do jednej z młodzieżowych reprezentacji Polski. I faktycznie pół roku później jeden z nich – Dominik Baczewski ze Sportingu Kansas City – został zaproszony przez Dariusza Gęsiora na wrześniowy turniej UEFA Development (z którego ostatecznie wyeliminowała go kontuzja), a później na listopadowy dwumecz z Irlandią w kategorii U15 – to wtedy zadebiutował w biało-czerwonych barwach.

Po drugim zgrupowaniu w ramach projektu – w lutym bieżącego roku w Chicago – do kadry Gęsiora trafił Jakub Porada. Zawodnik DC United

zaliczył trzy występy podczas kwietniowego Turnieju 4 Narodów na Węgrzech. Z kolei w maju w turnieju reprezentacji zawodników późno dojrzewających urodzonych w 2007 r. w drużynie Rafała Lasockiego zagrał Mateusz Drażek z FC United Academy Chicago. – Czy po zgrupowaniu w Polsce możemy spodziewać się kolejnych zawodników z Ameryki Północnej w naszych reprezentacjach? O to trzeba już pytać selekcyonerów. Wydaje mi się, że w ich głowach pojawiły się pewne pomysły. Byli zadowoleni, bo co najmniej kilku chłopców pokazano się z dobrej strony – twierdzi Chorążyk i dodaje, że tym razem na campie zabrakło bardzo utalentowanego jego zdaniem Juliana Zakrzewskiego-Halla. – To moim zdaniem najlepszy z tych chłopców, który jednak nie mógł do nas przylecieć, ponieważ przebywa na zgrupowaniu pierwszego zespołu New York Red Bulls. Myślę, że będzie nam o niego ciężko w kontekście reprezentacji, bo Amerykanie zagieśli już na niego parol.

Dwaj inni uczestnicy zgrupowania wyjechali z niego wcześniej na... zgrupowanie juniorskiej reprezentacji Kanady. Kilku kolejnych ma za sobą epizody w amerykańskich młodzieżówkach.

– Nie przeszkadza nam to, że chłopcy pojadą na inną kadrę. Jak dostaną powołanie od nas, to też się zjawia. Nie jesteśmy natarczywi, przez lata w Niemczech wypracowaliśmy pewien model pracy, według którego działamy. Oczekujemy jednak, że po sprawdzeniu się w obu kadrach zawodnik jednoznacznie określi się co do przyszłości. Nie chcemy, aby ktokolwiek nas zwodził i kilkakrotnie zmieniał zdanie – wyjaśnia koordynator skautingu zagranicznego PZPN.

Zgrupowania w ramach projektu siłą rzeczy działają na korzyść Polski. Pozwalają zbliżyć zawodników do kraju, z którego pochodzą oni lub co najmniej jedno z ich rodziców. Cześć z nich przy okazji campu po raz pierwszy była w Polsce. Po intensywnych treningach chłopcy mieli okazję zwiedzić aż trzy regiony naszego kraju, bo w ciągu dwóch

tygodni trenowali w Centralnym Ośrodku Sportu w Giżycku, a także na obiektach Legii Warszawa oraz Hotelu Arłamów. Rozegrali po dwa mecze kontrolne z sześcioma rywalami: Mamrami Giżycko, Masurią Szczytno, Legią Warszawa, Talentem Warszawa, Stalą Rzeszów i Resovią. Językiem obowiązującym podczas odpraw, treningów i rozmów z trenerami był j. polski, z którym uczestnicy zgrupowania w zdecydowanej większości nie mają problemów. Pewnie czują się jednak z j. angielskim i to jego używali w rozmowach między sobą.

Kraje Ameryki Północnej wciąż nie kojarzą się z piłką nożną. – Szkolenie nie stoi tam może jeszcze na wysokim poziomie, ale dla nas to bardzo ważny rynek ze względu na liczebność polskich rodzin. Jest ich tam mnóstwo, a obserwowani przez nas zawodnicy w większości trenują w akademiach klubów MLS – tłumaczy Chorążyk. – Każdy kraj szkoli specyficznie. Dostrzegamy różnice między zawodnikami wychowywanymi w Stanach a tymi z Niemiec czy Anglii. Ci zza naszej zachodniej granicy są najbardziej kompletni i mają wszystko poukładane. Niczego się nie boją, są doskonale przygotowani taktycznie. Z kolei w Anglii jest większy chaos. Tam nie ma takiej stałości, o zawodników się tak nie dba, nie są kompleksowo traktowani przez kluby. Tam jest bardziej walka o przetrwanie, łatwiej jest wypaść z topowej akademii.

To właśnie z Niemiec i Anglii trafia do młodzieżowych reprezentacji Polski największa liczba zawodników. W krajach tych obserwacje skautów są prowadzone od wielu lat, a najzdolniejsi zawodnicy i zawodniczki co roku wraz z rodzicami goszczą na oficjalnym spotkaniu z przedstawicielami Polskiego Związku Piłki Nożnej. Wiosną już po raz 15. doszło do spotkania w Kolonii, jesienią zaś dojdzie do ósmego spotkania w Londynie.

A jaka przyszłość czeka północnoamerykańską część projektu?

W przyszłym roku 30-osobowe zgrupowania w USA będą dedykowane rocznikom 2009 i 2010. Na campie w Polsce pojawią się dodatkowo zawodnicy urodzeni w 2008 r. Projekt ma się również otworzyć na dziewczęta. Zgłoszenia zawodniczek przyjmowane są na stronie www.gramydlapolski.pl.

Norbert Bandurski

RUSZYŁ DZIESIĄTY SEZON ZGRUPOWAŃ AMO



Trzema letnimi turnusami rozpoczął się dziesiąty sezon zgrupowań Akademii Młodych Orłów. Dotychczas w tych cyklicznych akcjach preselekcyjnych Polskiego Związku Piłki Nożnej wzięło udział blisko dwa tysiące uczestników, a pięćoro z nich ma już za sobą debiuty w seniorskich reprezentacjach Polski.

Tegoroczna Letnia AMO była 22. zgrupowaniem w ramach projektu. Pojawił się na niej chłopcy i dziewczęta urodzeni w latach 2010 i 2011, czyli z kategorii wiekowych U14 i U13. Tak samo jest zresztą od lat, bo zgrupowania mają poprzedzać etap selekcji do reprezentacji młodzieżowych, a więc od kategorii U15 w górę.

Od kilku lat w ciągu jednego sezonu odbywają się cztery akcje AMO, organizowane w kolejnych porach roku. Zanim jednak wypracowano obowiązujący dziś model, zgrupowania odbywały się rzadziej i siłą rzeczy uczestniczyło w nich mniej dzieci. A i tak piątka z nich zaliczyła debiuty w seniorskich reprezentacjach Polski jeszcze jako nastolatki. Pierwszy był Kacper Kozłowski (28 marca 2021 r. – cztery lata po udziale w Zimowej AMO), następny Jakub Kamiński

(5 września 2021 r.), po nim Karolina Gec i Natalia Wróbel (obie 25 listopada 2021 r.), a ostatni jak na razie – Mateusz Łęgowski (22 września 2022 r.).

To jasne, że większość pracy na drodze do tych sukcesów wymieniona piątka wykonała w swoich klubach. Jednak opieka PZPN-u dodatkowo przyspieszyła ich rozwój. Dość powiedzieć, że na swoich pierwszych zgrupowaniach AMO zawodnicy ci reprezentowali kolejno Bałtyk Koszalin, Szombierki Bytom, Bronowiankę Kraków, Cracovię (sekcję chłopców, a mówimy o Natalii Wróbel) i Gol Brodnica. Preselekcja dokonywana przez skautów i trenerów z krajowej federacji bywa pomocna dla największych polskich akademii, o czym uczestnicy z mniejszych miejscowości przekonywali się już niejednokrotnie.



ZDJĘCIE 1. Natalia Wróbel

Odtóżmy na chwilę na bok aspekt przynależności klubowej i skupmy się na ścieżce reprezentacyjnej „Młodych Orłów”. W sierpniu na pierwsze w historii zgrupowanie reprezentacji Polski rocznika 2009 (w sezonie 2023/24 występującego pod szyldem U15) powołanie otrzymało 20 zawodników, spośród których 18 wzięło udział w przynajmniej jednej akcji AMO. Pozostała dwójka – Philip Buchta i Igor Dola z Eintrachtu Frankfurt – została wypatrzona przez skauting zagraniczny PZPN.

Wiosenną Akademię Młodych Orłów (8–12 maja) i towarzyski dwumecz z Irlandią Północną (22 i 24 sierpnia) tego rocznika dzieliła raptem trzy miesiące z niewielkim okładem. Tak krótki odstęp czasu gwarantuje ciągłość szkolenia i spójność projektów. Poszukiwanie kandydatów do powołania do reprezentacji rozpoczęło się na długo przed Letnią AMO 2021, rozpoczynając dwuletni cykl projektu dla rocznika 2009. Podczas tego cyklu, w ramach którego poza LAMO 21 odbyły się JAMO 21, ZAMO 22, WAMO 22, LAMO 22, JAMO 22, ZAMO 23 oraz WAMO 23, pod okiem trenerów z Polskiego Związku Piłki Nożnej trenowało łącznie 162 zawodników urodzonych w 2009 r.

Oczywiście miejsc w kadrze narodowej jest mniej niż na akcjach AMO, przez co selekcja się zaostrza, ale przy licznych zgrupowaniach, meczach i turniejach podczas jednego sezonu trener danej reprezentacji jest w stanie sprawdzić w niej nawet kilkudziesięciu zawodników. W sezonie 2022/23 – dla przykładu – Dariusz Gęsiór powołał do kadry rocznika 2008 łącznie 85 zawodników. To jasne, że nie każdy z nich był w przeszłości „Młodym Orłem”. Jasne też, że nie każdy, kto tym „Orłem” był, pozostanie z reprezentacją już na zawsze. To brutalne, ale niektórzy już pewnie nigdy nie dostąpią zaszczytu gry w narodowych barwach. Z drugiej strony z biegiem czasu będą pojawiali się kolejni zawodnicy. Tacy, którzy w wieku 13 czy 14 lat w ocenie specjalistów z federacji nie zasługiwali na zaproszenie na akcję preselekcyjną lub zostali niedostrzeżeni – choć to raczej ekstremalne przypadki.

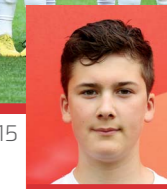
Statystyki nie pozostawiają wątpliwości – trzon wszystkich reprezentacji młodzieżowych (męskich i kobiecych) tworzą dziś zawodnicy i zawodniczki, którzy doświadczyli pracy na zgrupowaniu AMO. Część z nich, jak Łęgowski czy Filip Marchwiński, gra w kadrach każdych kolejnych kategorii wiekowych, podczas gdy inni wchodzą na poziom

reprezentacyjny latami. Przykłady? Na pierwszej w historii LAMO w 2014 r. pojawili się m.in. Arkadiusz Pyrka, Kacper Tobiasz i Kajetan Szmyt. Wszyscy mieli wtedy po 12 lat, a w ich postawie dostrzeżono pewien potencjał. Tobiasz i Szmyt zostali zaproszeni na letnie zgrupowanie jeszcze rok później, ale potem ich nazwisk próżno było szukać na listach powołanych do kolejnych reprezentacji młodzieżowych. Cała trójka nie zrażała się i dalej robiła swoje: Pyrka przeprowadził się z Radomia do Pruszkowa i w wieku niespełna 16 lat zaczął grać w drugoligowym wówczas Zniczu, Tobiasz na kilka sezonów wrócił z Legii do SEMP-a Ursynów, by ponownie przenieść się na Łazienkowską (zaliczając jeszcze sezon w Stomilu Olsztyn), Szmyt wchodził zaś do seniorskiego futbolu na wypożyczeniach do Górnika Polkowice i Nielby Wągrowiec.

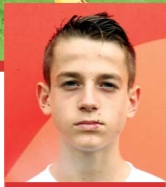
Obecnie wszyscy trzej są podstawowymi piłkarzami reprezentacji do lat 21 prowadzonej przez selekcjonera Michała Probiezka. „Tobi” to nawet jej kapitan, choć gdy kadra rocznika 2002 powstawała, warszawianin przegrywał rywalizację z Mikołajem Biegańskim, Kacprem Bieszczadem czy Hubertem Idasiakiem. Po LAMO w 2015 r. trenerzy ocenili, że Tobiasz w ciągu roku zrobił niewielki postęp. Za to w kolejnych latach jego progres był już gigantyczny. W październiku 2021 r. golkiper Legii zadebiutował w reprezentacji Polski do lat 20, niecały rok później w kadrze U21, a po następnych kilku tygodniach poleciał jako czwarty bramkarz na mistrzostwa świata do Kataru.



ZDJĘCIE 2A I 2B. Kacper Tobiasz na LAMO 2015 i w reprezentacji U21



Karty ocen z rekomendacjami co do przyszłości to stały element każdego zgrupowania AMO. W pierwotnej wersji formularza trenerzy oceniali 18 elementów podzielonych na 5 obszarów: technikę, taktykę, motorykę, mentalność oraz „inne”. Na końcu znajdowało się miejsce na krótkie podsumowanie. U Filipa Szymczaka i Kuby Kamińskiego wpis był dokładnie taki sam. Krótkie i treściwe „zawodnik polecany do reprezentacji!” nie pozostawiało wątpliwości co do oceny potencjału obu chłopców. „Kamyka” uznano za najlepszego w grupie i wystawiono oceny, które dały średnią 5,11. Pomocnik Wolfsburga zebrał trzy szóstki, czternaście piątek i tylko jedną czwórkę (za technikę uderzenia piłki lewą nogą).



ZDJĘCIE 3A i 3B. Jakub Kamiński na LAMO 2015 i w seniorskiej reprezentacji

Uczestnicy dwóch pierwszych Letnich Akademii Młodych Orłów (2014, 2015) mają obecnie po 20–21 lat. Chłopcy z rocznika 2002 mieli okazję trenować wyłącznie na tych dwóch zgrupowaniach, a dziewczęta z 2003 tylko na drugim (rok wcześniej odbyły się jedynie turnusy dla chłopców). W sezonie 2016/17 projekt poszerzono o edycję zimową, a w 2018/19 cykl uzupełniono zgrupowaniami jesiennymi i wiosennymi. Pierwszym rocznikiem, który w ciągu dwóch sezonów miał odbyć 8 zgrupowań AMO, był 2006. I odbyłby, gdyby nie pandemia koronawirusa, przez którą odwołano WAMO w 2020 r. oraz cztery kolejne akcje.

W kontekście AMO najbardziej poszkodowanymi przez COVID rocznikami były 2007 i 2008, które straciły kolejno 5 i 4 akcje. Kiedy więc latem 2021 r. zgrupowanie po półtora roku przerwy wreszcie mogło się odbyć, zamiast zwyczajowych trzech zorganizowano aż cztery turnusy. Tym czwartym był turnus chłopców z rocznika 2007, którzy już tydzień później byli brani pod uwagę przy powołaniach do reprezentacji Polski U15.



ZDJĘCIE 4A, 4B, 4C i 4D. Zawodnicy reprezentacji Polski rocznika 2006 podczas LAMO 2018 (Karol Borys, Mateusz Skoczylas, Filip Wolski, Patryk Olejnik)

Ostatecznie pierwszym rocznikiem, który odbył 8 zgrupowań AMO, był 2009. To także pierwszy rocznik, w przypadku którego powołania otrzymywali również zawodnicy mieszkający na stałe poza Polską. – Dokładamy w ten sposób „siedemnaste województwo”, czyli zagranicę. Jest bardzo dużo dzieci urodzonych poza Polską i tam mieszkających. To też są bardzo utalentowani zawodnicy, szkoleni w dobrych ośrodkach. Nie możemy tego lekceważyć – tłumaczy selekcjoner reprezentacji Polski U18 Marcin Włodarski.

Droga od „Młodego Orła” do reprezentanta Polski U15 jest stosunkowo krótka. Dalej robi się bardziej kręto i wyboiście, choć bywa i tak, że uczestnicy zgrupowań debiutują w seniorskim futbolu bardzo młodo. Tak było m.in. z Zuzanną Witek z rocznika 2007 (w lipcu 2021 r. obecną na LAMO, a w kwietniu kolejnego roku zgłoszoną do Ekstraligi) czy Jakubem Zielińskim. Urodzony w 2008 r. bramkarz uczestniczył w WAMO 2022, a już 4,5 miesiąca później zadebiutował w trzeciej lidze i do końca sezonu 2022/23 rozegrał w niej 20 spotkań. Latem przeniósł się z Gedanii Gdańsk do Legii Warszawa.

To naturalne, że uczestnicy zgrupowań AMO z biegiem czasu zmieniają kluby na większe. Część z nich rozleciała się nawet poza granice Polski. „Młode Orły” trenują dzisiaj we Włoszech (Patryk Peda, Jan Żuberek, Bartłomiej Maliszewski, Mateusz Skoczylas, Iwo Kaczmarski, Kacper Urbański, Daniel Mikołajewski), Niemczech (Jakub Kamiński), Hiszpanii (Emilia Szymczak), Danii (Natalia Wróbel), Portugalii (Marcel Mendes-Dudziński), Austrii (Szymon Włodarczyk) oraz Holandii (Kacper Kozłowski, Jan Faberski, Wiktoria Kuprowska).

Już od pierwszego zgrupowania AMO uczestników każdego turnusu dzieli się na 20-osobowe grupy. Każda z nich ma swojego trenera głównego, a ten asystentów (choć w przypadku LAMO 2014 liczba mnoga jest tutaj niepotrzebna). Na przestrzeni lat sztab jednego turnusu urosł niemal trzykrotnie i dzisiaj o perfekcyjny przebieg zgrupowania dba

na miejscu blisko 30 osób. Najłatwiej będzie pokazać to na przykładzie ostatniego tegorocznego turnusu LAMO. Było na nim 80 zawodników podzielonych na 4 grupy. Każda z nich miała oddzielny czteroosobowy sztab składający się z trenera głównego, dwóch asystentów i trenera przygotowania motorycznego. „Wspólni” dla wszystkich byli dodatkowo: analitycy, fizjoterapeuci i trenerzy bramkarzy (wszystkich wymienionych było po dwóch), a także psycholog i lekarz. Pieczę nad wszystkim sprawował trener koordynator, czyli Bartłomiej Zalewski, któremu pomagało troje kierowników. Na turnusach dziewcząt funkcję koordynatorki od lat pełni z kolei Paulina Kawalec.

Członkowie sztabów jeżdżą na akcje do pracy, a jednocześnie po szanse. Wie coś o tym wspomniany już w tym tekście Włodarski, który w 2014 r. był asystentem, a od kilku sezonów pełni funkcję trenera głównego na zgrupowaniach. W międzyczasie zdążył zostać selekcjonerem jednej z młodzieżowych reprezentacji Polski i rozkochać w niej polskich kibiców. W sztabie Włodarskiego w kadrze są inni byli lub obecni „pracownicy” zgrupowań AMO: asystenci Ryszard Robakiewicz i Dariusz Kołodziej, analityk Artur Gadzicki, trener przygotowania motorycznego Jakub Marynowicz, trener bramkarzy Rafał Skórski, fizjoterapeuci Łukasz Pawik i Hubert Gołabek czy kierownik Bartosz Łuczak.

Na LAMO 2019 w sztabie znaleźli się Sebastian Miła i Robert Podoliński, a dwa lata wcześniej asystentem Piotra Grzelaka był Paweł Grycmann. Obecnie obaj przewodzą Szkole Trenerów PZPN – Grycmann jako dyrektor, a Grzelak jako jego zastępca. Trenerzy z przeszłością na zgrupowaniach AMO pełnią ponadto funkcje w sztabach drużyn ekstraklasowych, a niektórzy piastują dyrektorskie stanowiska w akademiach. To pokazuje, że każde zgrupowanie Akademii Młodych Orłów rozwija nie tylko uczestniczące w nich dzieci, ale również ich opiekunów.

Rafał Cepko



ZDJĘCIE 5. Emilia Szymczak

CHCIELIBYŚMY, ABY W CHŁOPCACH BYŁO WIĘCEJ SPONTANICZNOŚCI



Dziesiąta edycja Letniej Akademii Młodych Orłów dobiegła końca. W tym roku odbyły się w jej ramach trzy turnusy, a podczas tego ostatniego funkcję trenera jednej z grup pełnił Marcin Włodarski. Selekcjoner reprezentacji Polski rocznika 2006 to jedna z trzech osób, która od 2014 r. nie opuściła żadnego z 25 zgrupowań AMO. – Wciąż możemy rozwijać ten projekt. Widzę przestrzeń do poprawy chociażby w aspekcie indywidualizacji zajęć – przekonuje Włodarski.

To dziesiąta edycja Letniej Akademii Młodych Orłów i zarazem dziesiąty rocznik, który ma Pan okazję prowadzić podczas zgrupowania. Zwykle firmujemy te akcje nazwiskami najdrożej sprzedanych piłkarzy w historii ekstraklasy – Jakuba Kamińskiego i Kacpra Kozłowskiego, kolejnego reprezentanta Polski – Mateusza Łęgowskiego czy wreszcie Szymona Włodarczyka, Ariela Mosóra i Filipa Marchwińskiego. A może jest ktoś, kto zaskoczył pana tym, na jaki poziom wskoczył kilka lat po udziale w LAMO?

Marcin Włodarski: Z perspektywy czasu wydaje mi się, że wszyscy, których pan wymienił, wyróżniali się na każdej akcji. A czy ktoś mnie zaskoczył? Musiałbym zajrzeć do naszych archiwalnych dokumentów i sprawdzić nazwiska zawodników, którzy przynajmniej raz byli na LAMO. Pewnie zaraz podsunie mi Pan jakieś przykłady.

Jestem ciekaw, czy Pan to potwierdzi, ale ja myślałem o Kajetanie Szmycie i Arkadiuszu Pyrce, którzy w wieku 12 lat przyjechali na zgrupowanie, jednak debiutów w młodzieżowych reprezentacjach doczekali się dużo później – Szmyt dopiero w U21 u Michała Probierza, a Pyrka w U19 u Jacka Magiery. „Kamyk”, „Włodar” czy „Kozioł” grali w kadrach nieprzerwanie od U15.

Faktycznie, zarówno Kajetan, jak i Arek nie należeli wówczas do ścisłej czołówki. To jednak naturalne. Nie ma jednej recepty, a w piłkę na wysokim poziomie mogą grać także ci, którzy na pewnym etapie wydają się być od tego nieco dalej. Dobrze, że tak to działa. To sygnał i szansa dla wszystkich ciężko pracujących. Dziś możesz być od kogoś starszy, by po kilku latach nie tylko mu dorównać, ale jeszcze go przebić.

To teraz z drugiej strony – czy jest ktoś, kto Pana rozczarował i nie wykorzystał pełni potencjału?

Oczywiście, że tak. Nie będę wymieniał ich z nazwiska, ale znam kilku takich zawodników, po których wtedy, w czasie LAMO, wydawało się, że będzie ciężko, żeby w przyszłości nie grali zawodowo w piłkę. Czasem jest to kwestia niefortunnnych zdarzeń, na przykład przewlekłej kontuzji, czasem nieodpowiedni wybór klubu, a innym razem niewystarczające zaangażowanie w treningi. Część z tych zawodników gra na poziomie centralnym, ale na pewno nie są w miejscu, do którego byli predysponowani.



ZDJĘCIE 1. Kajetan Szmyt (z prawej) to obecnie czołowy skrzydłowy PKO BP Ekstraklasy. Wcześniej przez wiele lat pozostawał w cieniu rówieśników

Jest Pan jedną z trzech osób, która nie opuściła żadnej akcji AMO. Zgrupowania mocno się zmieniły przez te 9 lat?

Oj, bardzo. Na początku organizowaliśmy tylko letnie zgrupowanie, a w pierwszej edycji wzięli udział wyłącznie chłopcy. W tamtym czasie nasz skauting nie był tak rozbudowany jak obecnie, dlatego zawodnicy przyjeżdżający na LAMO pochodzili w dużej części z rekomendacji wojewódzkich. Często poznawaliśmy ich dopiero na zgrupowaniu, a to znacznie utrudniało zadanie. Kolejna kwestia – sztaby szkoleniowe były dużo bardziej ograniczone liczbowo. Z biegiem czasu dołączali do nich trenerzy przygotowania motorycznego, mentalnego czy analitycy. Teraz wygląda to bardzo profesjonalnie. Przez te wszystkie lata wyrobiliśmy sobie model pracy przynoszący nam efekty.

Jest gdzieś jeszcze pole do poprawy?

Wiadomo, że zawsze możemy się rozwijać. Taką przesłaniem jest chociażby jeszcze większa indywidualizacja zajęć. Żeby jeszcze bardziej dotrzeć do każdego zawodnika z osobna. W klubach tych zajęć indywidualnych jest stosunkowo mało.

Mówił Pan o liczebności sztabów podczas zgrupowań. Ilu trenerów było na trzecim turnusie tegorocznej LAMO?

Zacznijmy od tego, że na każdym turnusie były cztery grupy po 20 zawodników. Każda z nich miała oddzielny czteroosobowy sztab składający się z trenera głównego, dwóch asystentów i trenera przygotowania motorycznego. „Wspólni” dla wszystkich byli dodatkowo: analitycy, fizjoterapeuci i trenerzy bramkarzy (wszystkich wymienionych było po dwóch – przyp. red.), a także psycholog i lekarz. Pieczę nad wszystkim sprawował trener koordynator, czyli Bartłomiej Zalewski, któremu pomagało troje kierowników. Łącznie to blisko 30 osób na 80 zawodników na każdym turnusie.



ZDJĘCIE 2. W gronie trenerów pracujących podczas akcji AMO znajduje się m.in. Ryszard Robakiewicz – asystent Włodarskiego w reprezentacji oraz główny skaut PZPN

Wśród tych trenerów widać było kilka znajomych twarzy, jak choćby trenerów Mobilnej Akademii Młodych Orłów czy kadr wojewódzkich, ale byli i tacy, którzy na zgrupowaniu debiutowali. LAMO to dla nich taka sama szansa jak w 2014 r. dla Marcina Włodarskiego?

Oczywiście, że tak. Zawsze jest z nami kilku nowych trenerów – w tym roku był to na przykład Marcin Skiba, który w czerwcu został wybrany najlepszym trenerem Pucharu Tymbarku. Zaproszenie dla wyróżnionego w ten sposób szkoleniowca to już standard. Dodatkowo Bartek Zalewski za każdym razem zaprasza kogoś jeszcze, chociażby trenera z którejś z kadr wojewódzkich. Pyta nas również, czy my mamy kogoś, kogo moglibyśmy zarekomendować. Staramy się dostrzegać trenerów – nazwijmy to – ze środowiska.

Dostrzegł pan jakąś zmianę w podejściu innych trenerów do Pana po majowych mistrzostwach Europy?

Nie widzę żadnej różnicy. Z większością trenerów znamy się od dłuższego czasu i to, że w pewnym momencie zrobiło się o mnie nieco głośniejsze, niczego nie zmienia. Wciąż mamy robotę do wykonania i na tym się skupiamy.



Wiem jednak, że się na Panu wzorują. Trener Jakub Wojtkowiak opowiadał mi niedawno, że prowadzona przez niego kadra Wielkopolski ma grać podobnie do Pańskiej reprezentacji.

Chcielibyśmy, żeby wszystkie kadry narodowe i wojewódzkie grały ofensywnie. To dobra droga dla naszych zawodników. Taka gra rozwija ich pod każdym względem. Im szybciej będziemy to wdrażali, tym szybciej przyjdą efekty w kolejnych reprezentacjach Polski.

W Wałbrzychu pełnił Pan funkcję trenera głównego jednej z grup na trzecim turnusie czy kogoś więcej?

Przez cały tydzień byłem trenerem jednej z grup, ale na początku zgrupowania zastępowałem dodatkowo Bartka Zalewskiego, który pojechał do Artamowa, gdzie trenowali zawodnicy z projektu „Gramy dla Polski”.

Na każdym zgrupowaniu w śróde odbywa się wewnętrzny turniej. To najważniejszy dzień na LAMO?

Śmiejemy się, że to nasze „pucharowe środy”. Myślę, że dla chłopaków faktycznie jest to najważniejszy dzień podczas całego zgrupowania. Ale dla nas nie. Ze szkoleniowego punktu widzenia ważniejsze wydają mi się indywidualne treningi. Gry są istotne pod względem obserwacji. To w ich trakcie widać najwięcej. Drugi turniej rozgrywamy w piątek. Grupy rywalizują ze sobą, ale każda z nich ma taką samą odprawę i każda ma grać w ten sam sposób. Wtedy jesteśmy w stanie rzetelnie ocenić zawodników.

Powiedział Pan „pucharowe środy”, a tak się składa, że w kwalifikacjach do europejskich pucharów co tydzień grały cztery polskie drużyny. Podczas LAMO oglądanie takich meczów to obowiązkowy punkt dnia?

Obowiązkowy nie, ale organizujemy wspólne oglądanie meczów. Kibicujemy naszym drużynom i chcielibyśmy,

aby wszystkie przechodziły do kolejnych faz. Uczestnicy zgrupowań to fani piłki nożnej i nie trzeba ich zmuszać do zasiadania przed telewizorem.



W tym roku na LAMO debiutuje rocznik 2011. Dziewięć lat temu projekt zainaugurowaliście zgrupowaniem dla rocznika 2002. To dwa różne pokolenia – widzi Pan między nimi jakies różnice?

Widać dużą różnicę przede wszystkim w świadomości. Chłopcy obecni w Wałbrzychu są dużo bardziej świadomi i nastawieni na to, że będą piłkarzami. Więcej wiedzą, przynajmniej w teorii. Czasami odnoszę wrażenie, że to się dzieje nawet za szybko. Zbyt wcześnie wydaje im się, że są gotowymi zawodnikami. Chcielibyśmy, aby było w nich więcej spontaniczności, tak jak to miało miejsce w starszych rocznikach. Tutaj jest więcej wyrachowania. To są już „mali piłkarze”, a my chcielibyśmy, by częściej byli po prostu dziećmi.

To jest kwestia tego, jak pracuje się w klubach? A może chłopcy są samoukami?

Na pewno nie są samoukami. Podczas odpraw pozycyjnych, grupowych i zespołowych są w stanie odpowiedzieć na każde pytanie, tak jakby byli trenerami. Widać, że w klubach mają dużo teorii. Fajnie, gdyby potrafili przenieść to na boisko, a nie zawsze tak jest.

Wspomniał Pan również o rozwijającym się skautingu. Specjalistów wyszukujących zawodników z potencjałem jest więcej – to jasne, ale czy wybieracie też z większej puli chłopców?

Powiem szczerze, że nie. Tyle że przez te lata zmieniła się struktura rozgrywek – teraz mamy CLJ U15 i U17. Chcąc przygotować drużyny do tych rozgrywek, kluby szybciej wyławiają zawodników, dzięki czemu później nam jest łatwiej do nich dotrzeć.

Na drugim tegorocznym turnusie – dla rocznika 2010 – pojawiło się kilku zawodników z klubów zagranicznych. Pan poznał ich już rok temu dzięki projektowi „Polonia The Best Young Players”. Powołania dla zawodników mieszkających poza granicami Polski to nowość na LAMO.

Dopuszciliśmy taką możliwość w starszym roczniku. Dokładamy w ten sposób „siedemnaste województwo”, czyli zagranicę. Jest bardzo dużo dzieci urodzonych poza Polską i tam mieszkających. To też są bardzo utalentowani zawodnicy, szkoleni w dobrych ośrodkach. Nie możemy tego lekceważyć.

Na zgrupowaniu rocznika 2011 pojawił się Aleksandar Nikitović, syn byłego piłkarza Górnika Łęčna – Veljko. To kolejny z synów znanych piłkarzy na LAMO. Wymienialiśmy już nazwiska Ariela Mosóra i Szymona Włodarczyka, z rocznika 2006 przyjeżdżali Dominik Szala, Jakub Żewłakow i Franciszek Saganowski, a z 2009 Natan Ława i Alex Pesković. Tacy chłopcy mają jakiś handicap?

Absolutnie nie. Wydaje mi się wręcz, że działa to w drugą stronę. Synowie piłkarzy chcą udowodnić, że będą lepsi od swoich ojców. Dodatkowo żyjemy w świecie, w którym ludzie, widząc takie piłkarskie nazwisko, od razu doszukują się układów. Wtedy trzeba podwójnie się starać, by pokazać, że zastąpiło się na powołanie. Rady ojców mogą pomagać chłopcom, ale na boisko nikt za nich nie wyjdzie i nie zagra.

Rozmawiał **Rafał Cepko**



KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI W PROCESIE TRENINGOWYM



Gdy zadamy sobie pytanie, co jest najważniejsze w szkoleniu dzieci i młodzieży, pierwsza myśl, jaka przyjdzie do głowy większości z nas, będzie kojarzyć się z kreatywnością oraz intensywnością. Część osób powie z kolei, że szeroko rozumiana technika, a inni będą wierzyć, że to rozumienie gry jest ważniejsze. Myślę, że w tej różnorodności odpowiedzi nie ma nic złego – mówi Adel Bešić.

Wszak nie istnieje coś takiego jak jedyna słuszna droga do wychowania przyszłego reprezentanta Polski, a wszystkie powyższe skojarzenia z pewnością są wartościowe i jeśli odpowiednio się na nich skupimy, mogą zapewnić naszym podopiecznym właściwe warunki do rozwoju.

Podobnie jak aspekt, nad którym postanowiłem pochylić się w niniejszym tekście. Mowa o motywacji i jej kształtowaniu w procesie treningowym. Jak to robić w praktyce? Poniżej przedstawiam kilka pomysłów, które być może sprawdzą się w Twojej drużynie.

• Coaching dostosowany do jednostki

Co oznacza coaching dostosowany do jednostki? Czy nie wystarczy zawsze i wszędzie stosować pozytywny coaching, którego jestem wielkim fanem? Odpowiedź jest bardzo pro-

sta – coaching ma być skuteczny. Dobrze wiemy, że każdy człowiek jest inny. Inaczej reaguje na otaczający go świat i inaczej odbiera różne bodźce. W związku z tym nie możemy mówić o jednym uniwersalnym rodzaju coachingu, który sprawdzi się dla wszystkich zawodników. W każdej drużynie będą zawodnicy, którzy mają mniej pewności siebie, i tacy, którzy mają jej aż nadto. Będą zawodnicy pracowici i leniwi. Zawodnicy, których motywują pochwały, i ci, których trzeba czasem lekko zrugać, żeby uwolnili wewnętrzne pokłady podrażnionej ambicji. Jak do nich podejść? Oto kilka propozycji:

1. Zawodnik bez pewności siebie

W przypadku zawodników o zaniżonej pewności siebie warto zadbać o pozytywny wydzźwięk coachingu. O tym, jak stosować go w praktyce, pisaliśmy w artykule numeru 3/2022. Tutaj przedstawię jedynie zarys i najważniejsze kwestie z tym związane.

Po pierwsze, przekazując korektę takiemu zawodnikowi, skupiamy się od razu na rozwiązaniu. Na tym, co zawodnik może zrobić w przyszłości (kolejna sytuacja w grze, kolejne powtórzenie we fragmencie gry itp.). Nie ma sensu piętnować błędu i do niego wracać. Zwróćmy uwagę na wydzźwięk następujących pytań:

*Jaki tu był błąd?
Co ci może pomóc w tej sytuacji następnym razem?*

Pierwsze pytanie akcentuje błąd, ma wydzźwięk negatywny. Drugie akcentuje rozwiązanie, ma wydzźwięk neutralny. Zawodnik najpewniej sam wie, że popełnił błąd i nie potrzebuje do tego wracać. W tym momencie potrzebuje rozwiązania na przyszłość.

Po drugie, jeśli to możliwe, stosujemy pytania – nic tak nie buduje pewności siebie i nie daje motywacji do działania jak pomysł, na który sami wpadliśmy.

Po trzecie, jeśli ten pomysł okazał się skuteczny, stosujemy pozytywne wzmocnienie. Zawodnik zobaczy, że sam potrafi znaleźć rozwiązanie i nie dość, że dostanie zastrzyk pewności siebie, to z pewnością będzie miał większą motywację do działania.



2. Zawodnik leniwy

Trudno jest zmienić „lenia” w „tytana pracy” i najpewniej, jeśli sam nie będzie tego chciał, to żadna zewnętrzna siła nie da rady tego zrobić. Nie znaczy to, że nie należy próbować. Pamiętajmy, że pracujemy z dziećmi i młodzieżą. W umysłach tych młodych ludzi na przestrzeni lat dojdzie jeszcze do wielu zmian. Jest więc szansa na to, że dzięki odpowiedniemu bodźcowaniu dojdzie też do zmiany mentalności danego zawodnika. Co więc warto stosować?

Po pierwsze – rozmowy. Nie mam tu na myśli rozmów wychowawczych, bardziej tłumaczenie, że każde wykonane przez zawodnika powtórzenie rzutuje na jego przyszłość. Pewnie większość z nas kojarzy scenę z serialu „All or Nothing: Tottenham Hotspur”, w której ówczesny trener „Kogutów”, Jose Mourinho rozmawia ze swoim podopiecznym Dele Allim i tłumaczy mu, że może być najlepszym, jeśli tylko weźmie się do pracy. Widząc dalszą karierę Brytyjczyka, można stwierdzić, że nie wziął sobie tych słów do serca. Czasem tak bywa, bo zwyczajnie nie jesteśmy w stanie zmienić kogoś, kto sam tego nie chce. Mamy mnóstwo przykładów takich zmarnowanych talentów i warto z nich korzystać w czasie rozmów z zawodnikami, zestawiając je z przykładami takich zawodników jak Robert Lewandowski czy Cristiano Ronaldo, stynących z tytanicznej pracy, która doprowadziła ich na szczyt.

Po drugie – podpuszczanie. Przyznaję – brzmi to dość dziwnie, ale nie mam na myśli nic złego. Takie działanie nie

dość, że pobudza trochę zawodników, to jeszcze pozytywnie wpływa na budowanie relacji z nimi. Co to może być?

Szybka gra 1 × 1 w czasie przerwy między środkami treningowymi w połączeniu z luźnymi tekstami w stylu „nie dasz rady mnie okiwać”, „pokaż coś nowego, bo to znam już na pamięć”. Myślę, że każdy doskonale wie, o co mi chodzi. Pamiętajmy, że jesteśmy trenerami na boisku piłkarskim, a nie urzędnikami w garniturach. Relacja z zawodnikiem jest bardzo ważna w kwestii budowania motywacji.

Podpuszczanie w czasie ćwiczenia może być zwykłym stwierdzeniem: „wiem, że stać cię na więcej”, „pokaż mi, co potrafisz zrobić z piłką”, „chcesz być jak Messi? To czemu ciągle wybierasz tylko najprostszą opcję?”, „pokaż mi coś, czego nie widziałem”. I wiele innych przykładów, które mogą podrażnić ambicję leniwego zawodnika. Przy tym wszystkim należy pamiętać o kwestii kluczowej – intonacji. Jeśli potraktujemy to zbyt poważnie i będziemy „wjeżdżać” na ambicję podopiecznych, może się okazać, że zamiast pobudzić zawodników, zgasimy ich całkowicie. Pamiętajmy więc, że ma być to podpuszczanie zawodnika do większego wysiłku, a nie krytykowanie jego działań i ośmieszanie go przy wszystkich. Zdrowy rozsądek będzie tu odgrywał kluczową rolę.



Po trzecie – docenianie pracowitych. Czasami, żeby kształtować zachowania w fazie atakowania, musimy skupić się na działaniach w fazie bronienia. Tak samo może zadziałać docenianie zawodników pracowitych. Jeśli publicznie będziemy ich doceniać, jest szansa, że przynajmniej część leniwych zawodników poczuje pożądany przez nas stan podrażnienia ambicji, dzięki czemu znajdą motywację do większego zaangażowania.

Jak można doceniać pracowitych zawodników? W młodszych kategoriach wiekowych dobrze może sprawdzić się opaska kapitana, która przyznawana jest na mecz, na podstawie postawy zawodników w czasie minionej mikrocyklu. Poza tym, chwalać przy wszystkich poczynione przez nich postępy. Warto doceniać postępy w aspektach, które ciężko zmierzyć – podejmowane decyzje, skuteczność działań (na etapie piłki młodzieżowej i dziecięcej nikt raczej nie prowadzi zaawansowanych statystyk). Trener, który poświęca swojej drużynie odpowiednio dużo uwagi, z pewnością dostrzeże, że skuteczność działań danego zawodnika wzrosła lub spadła – w końcu na jakiejś podstawie wybiera zawodników powołanych na konkretne mecze.

Należy jednak pamiętać, że fakty poparte konkretnymi danymi jeszcze mocniej trafiają do ludzi, bez względu

na to, czy mówimy o dorosłych, czy o dzieciach. Dlatego jeśli robimy w drużynie jakieś testy, z których wyciągamy konkretne dane mierzalne, to jest to dla nas świetna baza do kształtowania motywacji – chwalać przed całą drużyną zawodników, którzy poczynili największe postępy, i rozmawiając indywidualnie z tymi, którzy nie zrobili żadnych postępów, zwiększamy szansę na dotarcie do głów zawodników.

• Indywidualne cele

W powyższym akapicie zasugerowałem docenianie postępów, które ciężko zmierzyć bez prowadzenia szczegółowych statystyk. Jest jeden dość skuteczny sposób, który pomoże chociaż trochę je zmierzyć i stwierdzić postęp w działaniach zawodnika. Tym sposobem jest ustalenie z zawodnikami celów indywidualnych, które dany zawodnik będzie miał zawsze przy sobie i to on będzie zobowiązany do określenia stopnia realizacji tych celów.



Przykładowo mamy zawodnika, który gra jedynie wtedy, kiedy ma piłkę przy nodze – gra bez piłki to dla niego fikcja. Naturalnie chcielibyśmy, aby był bardziej zaangażowany w grę bez piłki, otwierał linie podania i wykorzystywał przestrzeń. Możemy z takim zawodnikiem ustalić cel, w którym określimy konkretną liczbę otwartych linii podania w meczu. Warto tu jednak pamiętać o tym, aby cel był realny (możliwy do realizacji), ale jednocześnie nie za prosty. Jeśli zawodnik stwierdzi, że robi to 10 razy w trakcie meczu, to warto na początek obniżyć belkę np. na 5 czy 7 powtórzeń. Dlaczego warto to zrobić? Istnieje ryzyko, że pod wpływem emocji i chęci zaimponowania trenerowi zawodnik zaproponuje zbyt trudny cel. W przypadku niepowodzenia może zaburzyć to jego pewność siebie. Pamiętajmy, że lepiej podnosić poziom trudności z biegiem czasu, niż go obniżać, więc takie uspokojenie zapędów zawodnika może ochronić go przed rozczarowaniem.

Ustalony cel zawodnik powinien mieć zawsze przy sobie. W praktyce świetnie sprawdza się napisanie go na małej karteczce, a następnie włożenie go w getry. Po treningu bądź meczu należy omówić z zawodnikami kwestię realizacji ich celów za pomocą pytań naprowadzających (Czy udało się zrealizować cel? Co na to wpłynęło? Jakie korzyści widzi? Co by dodał bądź zmienił?). Pamiętajmy, że cele mogą być różne i dotyczyć różnych zachowań – liczba skutecznych odbiorów, liczba otwartych ofensywnych linii podania, liczba wykonanych skoków pressingowych itp. Odbiegając trochę od tematu motywacji, warto zwrócić uwagę na to, że wyznaczanie celów możliwych do osiągnięcia pomaga w budowaniu pewności siebie. Jeśli na przykład mankamentem pracowitego zawodnika jest to, że wszystkie podania są przez niego kierowane wstecz bądź w bok, a praktycznie w ogóle nie próbuje podać prostopadłych, to jego problem nie leży w lenistwie, a właśnie w pewności siebie. Wyznaczenie celu, w którym zachęcimy go do podejmowania takich prób, może pomóc w jej budowaniu.

• Rywalizacja (egzekwowana)

Wszyscy dobrze wiemy, że w sporcie występuje rywalizacja i to właśnie ona pobudza do działania – motywuje. Ogólnie rzecz ujmując, w każdym treningu, który obserwowałem bądź sam prowadziłem, wystąpił element rywalizacji. Wystarczy przeciwieństwo wykorzystać środek otwarty z przeciwnikiem i już mamy rywalizację. Każda gra, fragment gry czy zabawa będą zawierały w sobie jej element. Określamy zawodnikom, co należy zrobić, aby zdobyć punkt i gotowe. Pytanie tylko, czy to wszystko, co możemy zrobić? W tym miejscu warto zadać sobie następujące pytanie: co dalej z tymi punktami? Najczęściej wygląda to tak, że kończymy ćwiczenie, trener da lub nie jakiś feedback zawodnikom i zarządzi przerwę na picie. Niestety bardzo często ta rywa-



lizacja nie jest w żaden sposób egzekwowana, więc realnie zawodnicy grają o nic. Liczyli punkty przez 15–20 min po to, żeby zejść z boiska i się napić. Co można z tym zrobić?

Nagradzamy zwycięzców. Bardzo często na koniec zajęć treningowych występują jakieś zabawy – rzuty karne czy wolne – które wszyscy zawodnicy uwielbiają. Niech zawodnicy, którzy w trakcie treningu zdobyli więcej punktów, strzelają również w dodatkowej kolejce. W tym czasie pozostała grupa może zebrać sprzęt treningowy. Kolejnym rozwiązaniem, które sprawdzało się w mojej praktyce, jest dodatkowe zadanie po każdym środku treningowym – przykładowo pompki, których zwycięzcy muszą zrobić 10, a przegrani 15. Przed grą główną dobrym rozwiązaniem będzie ustalenie z drużynami, o co gramy. To naprawdę działa, gdy zawodnicy czują, że o coś grają. Są wówczas zdecydowanie bardziej zdeterminowani, dzięki czemu są w stanie wejść na wyższy poziom intensywności.

Nie należy tego łączyć z wynikomanią. Pamiętajmy, że wynik nie jest najważniejszy, że nie chcemy go osiągnąć za wszelką cenę. Chodzi o podtrzymanie rywalizacji na treningu – zawodnicy znają zasady i ograniczenia danych środków treningowych, więc będą rywalizować wobec tych zasad, a więc zgodnie z planem szkolenia, dzięki czemu wynik w danym środku treningowym zostanie osiągnięty w sposób, który sprzyja rozwojowi zawodników.

Artykuł powstał na bazie własnych doświadczeń, książki „Impopektis” autorstwa Prof. Tadeusza Hucińskiego i wielu przemyśleń. Celem artykułu nie jest narzucenie wizji autora, a jedynie zachęta do refleksji i próbowania w praktyce działań, które mogą pomóc w kształtowaniu motywacji młodych zawodników.

Adel Beśić

Trener Monitorujący PZPN

