

ŚCIŚLEJSZA WSPÓŁPRACA FEDERACJI Z KLUBAMI.
CHCEMY INSPIROWAĆ NASZYCH TRENERÓW

TRENER

NR 5/2021 (158) **Nº 5**



„PROAKTYWNIĘ,
Z INICJATYWĄ”

MAGAZYN POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ



✘ **MACIEJ STOLARCZYK:**
CHCEMY DAĆ KIBICOM
POWODY DO ZADOWOLENIA

EKSTRAKLASA I PZPN WSPÓLNIE
STAWIAJĄ NA ROZWÓJ SZKOLENIA

Asystent
Trenera
JEST Z DRUGIEJ STRONY

Nowy

PLAY
NEW



PLAY
NEW



FOOTBALL.

Łączy nas piłka



CHCEMY ZREFORMOWAĆ CAŁĄ POLSKĄ PIŁKĘ

System szkolenia nie dotyczy tylko trenowania i wychowywania młodzieży. System to zespół wzajemnie powiązanych elementów realizujących jako całość założone cele. Zniesienie ewidencji wyników i tabel w kategorii U6-U11 – to był nasz pierwszy krok. Teraz chcemy ujednoczyć rozgrywki dziecięce w całej Polsce, zmienić Centralną Ligę Juniorów. Celem jest również unifikacja pracy edukatorów, lepsza edukacja trenerów. Co się z tym wiąże? Będziemy mieli większy wpływ na szkolenie w całym kraju. Wszystkie te działania są bowiem ze sobą powiązane i wpisują się w nasz plan. Proaktywnie, z inicjatywą – to myśl przewodnia. Chcemy zreformować całą polską piłkę.

Powołaliśmy specjalną grupę roboczą, której celem jest wypracowanie działań na rzecz poprawy jakości szkolenia w klubach poprzez ujednoczenie i systematyzację szkolenia w Polsce. W pierwszej kolejności powstanie zunifikowany program szkolenia dla kategorii wiekowych skrzatów, żaków, orlików i młodzików. Opracowane materiały trafią do wszystkich trenerów i klubów w Polsce. Programem objęte zostaną kluby, które nie posiadają autorskiego programu szkolenia.

Duże zmiany czekają Szkołę Trenerów PZPN, w której zamierzamy wprowadzić pięć nowych kierunków: dyrektor sportowy, dyrektor akademii, trener przygotowania fizycznego, trener analityk i kurs skautingowy. Szerzej piszemy o tym na kolejnych stronach tego wydania „Trenera”. W naszym magazynie przeczytacie również m.in. o ścisłej współpracy federacji z klubami i uczelniami wyższymi, Akademią Wychowania Fizycznego. Potrzebna jest większa integracja środowiska. Zamierzamy razem kroczyć w jednym kierunku, by szkolenie wchodziło sukcesywnie na coraz wyższy poziom.

Chciałbym życzyć wszystkim trenerom, aby w nowym roku mieli wiele pasji do tego, co robią. Satysfakcji z wykonywanej pracy i z wychowanków, którzy będą osiągać sukcesy nie tylko lokalne, ale także międzynarodowe. Aby wyptywali na szersze wody, zaistnieli w młodzieżowych reprezentacjach Polski. Dużo zdrowia i wszystkiego dobrego!

Maciej Mateńko, Wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych



Laczy Nas Pilka.pl

SPIST TRESCI

„PROAKTYWNI, Z INICJATYWĄ”	6
EKSTRAKLASA I PZPN WSPÓLNIE STAWIAJĄ NA ROZWÓJ SZKOLENIA	10
ŚCIŚLEJSZA WSPÓŁPRACA FEDERACJI Z KLUBAMI. „CHCEMY INSPIROWAĆ NASZYCH TRENERÓW”	12
MACIEJ STOLARCZYK: CHCEMY DAĆ KIBICOM POWODY DO ZADOWOLENIA	14
ODKRYWAMY KARTY... PIOTR TWOREK	16
UEFA SHARE – O ROSNĄCYM ZNACZENIU PIŁKI KOBIECEJ W POLSCE	18
7 ELEMENTÓW, KTÓRE MUSI OPANOWAĆ DOBRY TRENER W PIŁCE MŁODZIEŻOWEJ	20
ROLA PYTAŃ W PROCESIE ROZWIJANIA INTELIGENCJI PIŁKARSKIEJ	22
TRENER MONITORUJĄCY – JAK GO ODBIERAĆ?	26
RELACJA Z UEFA COACH MENTOR PROGRAMME (2019/2021)	30
PAULINA KAWALEC: CORAZ WIĘCEJ DZIEWCZĄT UPRAWIA PIŁKĘ NOŻNĄ	36
EMILIA SZYMCZAK, CZYLI O PIŁKARKACH WYSZKOLONNYCH WŚRÓD CHŁOPCÓW	38
TRENERSKI TALENT ODKRYTY W DOMU DZIECKA	42
ZOSTALI AMBASADORAMI UNIEJOWSKIEJ AKADEMII FUTBOLU	46
PRACA Z DZIEĆMI? NAJWIĘKSZA ODPOWIEDZIALNOŚĆ!	47

Aby obejrzeć animacje i filmy należy kliknąć w kod QR



W PRZYPADKU WYDRUKOWANIA MAGAZynu MOŻNA RÓWNIEŻ

ŚCIAĞNĄĆ

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



URUCHOMIĆ

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



OGLĄDAĆ

wyjątkowe animacje i filmy



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



Dobrego piłkarskiego roku!

Oby rok 2022 przyniósł pomyślność, wiele pięknych chwil oraz spełnienie planów i marzeń, także tych piłkarskich!

Polski Związek Piłki Nożnej

Łaczy nas piłka



„PROAKTYWNIĘ, Z INICJATYWĄ”

Podjęte w ostatnim czasie w Polskim Związku Piłki Nożnej działania w obszarze szkolenia są etapem realizacji strategii rozwoju. Wizja, która przyświeca poszczególnym projektom, zakłada dynamiczny rozwój systemu szkolenia w obszarach metodologii, naboru i selekcji oraz optymalizację w strukturze współzawodnictwa (reforma rozgrywek najmłodszych, Centralnej Ligi Juniorów, kadr wojewódzkich) i edukacji trenerów.

Wszelkie aktywności będą realizowane zgodnie z myślą przewodnią „proaktywnie, z inicjatywą”. To wizja dynamicznych działań systemowych, a także sposobu gry drużyn, który jest gwarancją indywidualnego i zespołowego rozwoju.

Podmiotem procesu szkolenia jest zawodnik. Aby mieć realny wpływ na jego rozwój, należy zadbać o kilka obszarów, które pośrednio mają wpływ na stworzenie optymalnego, rozwojowego środowiska. Efektem prawidłowej struktury oraz codziennej realizacji zaplanowanych rozwiązań będzie zawodnik wysoko wykwalifikowany, „wyposażony” w umiejętności pozwalające mu podejmować rywalizację na najwyższym poziomie.

- Obszary rozwoju:
- Upowszechnianie.
 - Integrowanie środowiska.
 - Edukacja trenerów.
 - Edukacja specjalistów.
 - Rozwój zawodników.

UPOWSZECHNIANIE

Wyzwaniem stojącym przed wszystkimi środowiskami jest podniesienie poziomu szeroko rozumianej kultury fizycznej, w tym zwiększenie liczby ludzi, którzy regularnie uprawiają sport. Polski Związek Piłki Nożnej, realizując jedno z najważniejszych zadań, zakłada wiele projektów, które mają



realny wpływ na zwiększenie liczby trenujących piłkę nożną w zorganizowany i systematyczny sposób. Kolejnym z wyzwań jest stworzenie warunków do harmonijnego rozwoju i pozostania w podjętym trudzie uprawiania piłki nożnej.

Zniesienie ewidencji wyników i tabel w kategorii U6-U11

Brak ewidencji wyników i publikowania tabel będzie miał realny wpływ na stworzenie przyjaznego środowiska dla uczestnictwa w rywalizacji najmłodszych. Gra bez presji rodziców, trenerów, bez „obawy przed porażką” wprowadzi zdrowe zasady rywalizacji opartej na wartościach właściwych dla wymienionych kategorii wiekowych.

Ujednolicenie formuły rozgrywek w kategorii U6-U11

Na spotkaniu roboczym trenerów koordynatorów Wojewódzkich Związków Piłki Nożnej (16.11.) przekazano organizacyjne i merytoryczne wytyczne zunifikowanej formuły rozgrywek. Wykorzystano do tego wcześniejsze doświadczenia przedstawicieli Wojewódzkich Związków Piłki Nożnej.

Edukacja trenerów

Zaproponowano globalną metodologię szkoleniową opartą na bardziej przystępnej i interesującej grze dla najmłodszych. Edukacja trenerów podąża w kierunku umiejętnego tworzenia dostosowanego do potrzeb dziecka rozwojowego środowiska, które jest zorganizowane w odpowiedni sposób.

INTEGRACJA ŚRODOWISKA

Aby standardy pracy były możliwie najwyższe, a skuteczność procesu wysoka, bezwzględna jest integracja środowiska wokół zawodnika. Współpraca szkół, klubów, Wojewódzkich Związków Piłki Nożnej, Polskiego Związku Piłki Nożnej, mediów jest z założenia bardzo istotna.

Konferencja szkoleniowa Ekstraklasy, 1. ligi i PZPN

W dniach 25–26.10.2021 r. w Warszawie odbyła się konferencja szkoleniowa, na której obecni byli przedstawiciele klubów Ekstraklasy, 1. ligi i PZPN. Podczas prezentacji przedstawiono m.in. propozycje reformy CLJ (do konsultacji), harmonogramy akcji szkoleniowych reprezentacji juniorskich czy propozycje zasad komunikacji pomiędzy trenerami drużyn narodowych i klubów. Optymalizacja w zakresie komunikacji (m.in. współpraca w obszarze rejestracji obciążeń meczowych i treningowych) ma na celu jeszcze bardziej wnikliwą opiekę nad najzdolniejszymi zawodnikami w poszczególnych rocznikach.

Warsztaty szkoleniowe dla trenerów CLJ

W dniach 6.12., 7.12., 9.12. i 10.12.2021 r. w czterech miastach w Polsce odbyły się warsztaty szkoleniowe dla dyrektorów akademii oraz trenerów Centralnych Lig Juniorów. Przedstawiciele 80 zespołów rywalizujących na co dzień w najwyższych ligach juniorskich w Polsce mieli okazję spotkać się z trenerami juniorskich reprezentacji Polski, wysłuchać prelekcji dotyczących tendencji rozwojowych w światowej i europejskiej piłce młodzieżowej (wysoki poziom „proaktywności” i intensywności), a także odnieść się do proponowanych zmian w reformie CLJ.

Harmonogram warsztatów:

- 6.12. Poznań.
- 7.12. Warszawa.
- 9.12. Kraków.
- 10.12. Wrocław.

Centralna Liga Juniorów U18/U17/U15

HARMONOGRAM

11:30–12:00	Przyjazd i rejestracja zaproszonych gości/serwis kawowy
12:00–12:15	Oficjalne otwarcie spotkania
12:15–13:30	„Proaktywny trener, zawodnik, zespół” – współczesne trendy w szkoleniu na przykładach federacji i zespołów klubowych (trenerzy PZPN)
13:30–13:45	Pytania i odpowiedzi
13:45–14:30	Obiad
14:30–15:45	„Obrona wysoka. Zasady, wyzwania, korzyści” (trenerzy PZPN)
15:45–16:00	Pytania i odpowiedzi
16:00–17:00	Struktura rozgrywek, projekt zmian, wyzwania współzawodnictwa na poziomie CLJ (panel dyskusyjny)

Wśród zaproszonych gości byli m.in.: dyrektorzy i trenerzy zespołów występujących w CLJ U15, CLJ U17, CLJ U18 w danym makroregionie, trenerzy koordynatorzy Wojewódzkich ZPN, trenerzy kadr wojewódzkich, skauci makroregionalni w danym województwie (mężczyzn i kobiet), wojewódzki koordynator kształcenia i licencjonowania trenerów, trenerki i trenerzy reprezentacji kobiet.

EDUKACJA TRENERÓW Standaryzacja pracy na kursach trenerskich

Ujednolicenie kodowania środków treningowych na wszystkich poziomach kursów trenerskich w całej Polsce. Przekazanie propozycji opisu środków treningowych do wszystkich klubów:

- Przygotowanie prezentacji multimedialnej dotyczącej prawidłowego zapisu środków treningowych, następnie przesłanie do wszystkich Wojewódzkich ZPN-ów i trenerów praktykujących na wszystkich etapach współzawodnictwa. Dotyczy to również wszystkich wydarzeń szkoleniowych (konferencje, warsztaty itd.), gdzie będą prezentowane treści merytoryczne.
- Przekazanie jednakowych szablonów prezentacji multimedialnych do wszystkich województw.
- Ujednolicenie wszystkich prezentacji na kursie UEFA C – „wszyscy mówimy jednym głosem”.
- Przekazanie uczestnikom kursu UEFA C (styczeń 2022) skryptu, w którym znajdować się będą niezbędne treści oraz pozycje do samodzielnego uzupełniania (m.in. raport ze stażu, mikrogrupy, zadania domowe itd.) – dzięki temu we wszystkich województwach przekazywane treści będą takie same. Na końcu egzaminator będzie weryfikował wypełniony skrypt.

Ocena i podniesienie jakości pracy trenerów edukatorów

Cykliczne spotkania w makroregionach oparte będą nie tylko na przekazywaniu wiedzy, ale również na jej weryfikacji. Na pierwszych spotkaniach zostaną przekazane niezbędne narzędzia, m.in. arkusze oceny zajęć praktycznych. Następnie edukatorzy będą musieli wykazać się umiejętnością ich prawidłowego zastosowania. Na wszystkich możliwych spotkaniach z edukatorami będzie weryfikowana ich obecność i aktywność. Dodatkowo edukatorzy będą oceniani przez kursantów po każdym kursie. Działania te w dłuższej perspektywie pozwolą z jednej strony zaangażować edukatorów w proces edukacji na kursach trenerskich, z drugiej podniosą ich jakość. Edukatorzy będą mieli możliwość rozwoju własnego warsztatu na różnych akcjach szkoleniowych PZPN (zgrupowania selekcyjne kadr młodzieżowych, LAMO, ZAMO itd.).





Szkola Trenerów na kursach i konferencjach w całej Polsce

Na każdej konferencji organizowanej przez Wojewódzki ZPN, gdzie przyznawane będą punkty do przedłużenia licencji, znajdzie się panel PZPN-u „Łączy nas szkolenie”, gdzie wykładowcy Szkoły Trenerów oraz inni przedstawiciele federacji (np. trenerzy reprezentacji młodzieżowych) przedstawiają treści szkoleniowe zgodne z „myślą” PZPN. Organizator konferencji w swoim panelu – „wymiana myśli szkoleniowej”, będzie mógł zawrzeć własne pomysły na szkolenie (np. zagraniczni prelegenci itd.). To samo dotyczy działań na kursach trenerskich. Pracownicy Szkoły Trenerów za udział w konferencjach w panelu „Łączy nas szkolenie” nie będą pobierać wynagrodzenia.

Udostępnianie materiałów szkoleniowych dedykowanych dla poszczególnych poziomów uprawnień trenerskich

Bezpłatne przekazywanie materiałów szkoleniowych trenerom o odpowiednich kwalifikacjach, np. po zakończeniu sesji UEFA Pro, najciekawsze materiały z zajęć, odpowiednio „opakowane” zostają wysłane do wszystkich trenerów z licencją UEFA Pro w Polsce, którzy już zakończyli edukację trenerską na kursach. Ta sama zasada dotyczy szkoleniowców o niższych kwalifikacjach. Dzięki temu wszyscy trenerzy w Polsce na bieżąco będą mogli otrzymywać bezpłatne materiały zgodne z linią PZPN-u i najnowszymi trendami szkoleniowymi. Materiały zostaną rozdzielone na te dotyczące piłki amatorskiej i profesjonalnej.

Współpraca z akademiami wychowania fizycznego

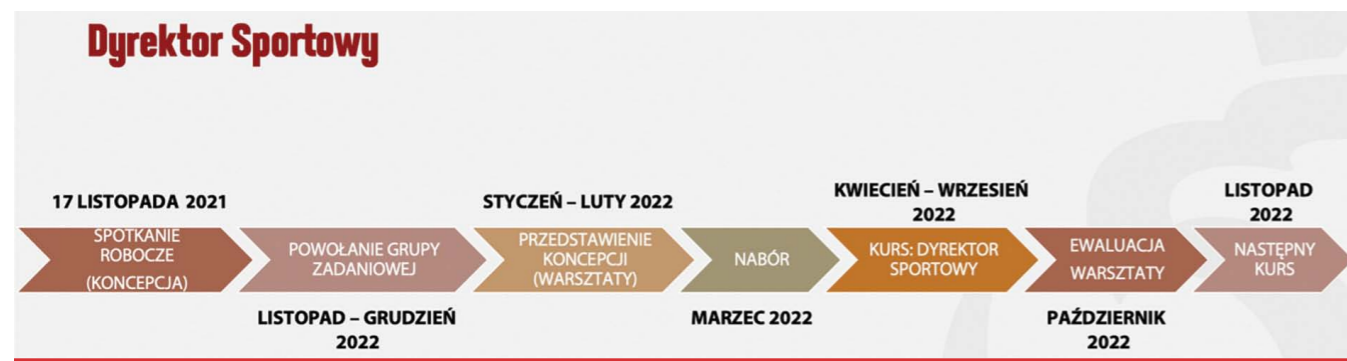
Umożliwiono przeprowadzanie kursów trenerskich UEFA C i UEFA B na specjalizacjach trenerskich na AWF-ach, przy współpracy z Wojewódzkimi Związkami Piłki Nożnej. Dzięki temu studenci w ramach zajęć na uczelni będą mogli nabywać uprawnienia trenerskie, zgodne z Konwencją UEFA. Przeprowadzenie takich kursów w obiektach uczelni będzie możliwe wyłącznie po akceptacji PZPN i Wojewódzkiego ZPN. Federacja przygotowuje specjalny harmonogram kursu dedykowanego do zajęć w tygodniu. Kursy będą hospitowane zgodnie z dotychczasowymi standardami.

EDUKACJA SPECJALISTÓW

Zaplanowano nowe kursy w Szkole Trenerów:

- Dyrektor Sportowy

Etap koncepcyjny:



Aktualności



mercyjnych w Polsce i Europie. **Planowane rozpoczęcie** – IV kwartał 2022 r.

- Trzyetapowy kurs skautingowy

Zaplanowano trzyetapowy kurs dla skautów. Pierwszy z nich – PZPN Skaut B – poprzedzony ogólnym wprowadzeniem, będzie kursem online. Kolejny możliwy krok w edukacji skautów to kurs PZPN Skaut A. Będzie organizowany w warunkach praktycznych podczas zgrupowań preselekcyjnych (m.in. Letnia i Zimowa Akademia Młodych Orłów), konsultacji selekcyjnych juniorskich reprezentacji Polski oraz innych projektów wspierających. Ostatni etap edukacji to kurs PZPN Skaut Pro, który będzie się odbywał w formule zajęć teoretycznych i praktycznych w Szkole Trenerów. Trwają prace koncepcyjne nad stworzeniem harmonogramów kursów, treścią kursów online, rozwiązaniami technologicznymi. Odbyły się spotkania z grupą roboczą skautów – twórców materiałów szkoleniowych oraz konsultacje z szeroko pojętym środowiskiem piłkarskim.

- Dział analiz i innowacji

Zadaniem działu analiz i innowacji jest analiza trendów rozwoju piłki nożnej w wielu obszarach, we wszystkich kategoriach wiekowych, analiza innowacyjnych przedsięwzięć i podmiotów na „rynku” szkoleniowym. Dział analiz tworzy grupa trenerów, analityków pracujących w zespołach reprezentacji narodowych, Szkoły Trenerów, zaproszonych gości, przedstawicieli wyższych uczelni oraz klubów.

Zadaniem działu analiz jest m.in. implementacja dostępnych narzędzi IT w procesie szkolenia (pierwsze spotkania: 17.11.), unifikowanie standardów pracy analityków, wymiana informacji z szefami działów analiz innych federacji.

ROZWÓJ ZAWODNIKÓW

- Powołanie grupy roboczej ds. programu szkolenia

Jej celem jest wypracowanie jednolitych treści szkoleniowych adekwatnych do poszczególnych kategorii wiekowych. Grupę tworzą najlepsi specjaliści szkolenia młodych zawodników z każdego województwa. Pierwsze spotkanie grupy odbyło się w dniach 18–19.11.2021 r.

- Projekt FUTURE

Projekt FUTURE obejmuje szczególną opieką i obserwacją zawodników, których wiek biologiczny nie odpowiada wiekowi

kalendrzowemu. Ze statystyk niemal wszystkich poziomów współzawodnictwa w kraju i w Europie wynika, że zawodnicy, którzy wcześniej osiągnęli dojrzałość biologiczną lub urodzeni są w pierwszych miesiącach każdego roku, stanowią zdecydowaną większość swoich zespołów. Tymczasem urodzeni w drugiej połowie roku lub późno dojrzewający mają realnie mniejszą szansę przy podobnym potencjale.

W kategoriach wiekowych U15 i U16 zaplanowano na kolejne lata dodatkowe akcje szkoleniowe dla zawodników późno dojrzewających. W wielu wiodących federacjach europejskich rozwiązania to jest stosowane już od kilku lat. Koncepcja i zasady realizacji zostały przedstawione klubom na konferencji szkoleniowej klubów Ekstraklasy, 1. ligi i PZPN w Warszawie.

- Reprezentacja Polski U18

Przywrócenie w strukturze reprezentacji Polski U18 (rocznik 2004) będzie uzupełnieniem procesu selekcji i monitoringu najzdolniejszych zawodników w tym przedziale wiekowym. Jest to jednocześnie rocznik, którego ze względu na pandemię COVID-19 dotknęły największe ograniczenia międzynarodowych rozgrywek (brak eliminacji ME U17, turniejów towarzyskich). Zawodnicy będą mieli zatem okazję do regularnego współzawodnictwa na poziomie europejskim, co zawsze jest ważnym elementem rozwojowym. Trenerzy reprezentacji będą mieli sposobność do bieżącego monitoringu młodych piłkarzy będących na neuralgicznym etapie „wchodzenia do piłki seniorskiej”.

- Optymalizacja funkcjonowania i współzawodnictwa kadr wojewódzkich

Trwają konsultacje ze środowiskiem Wojewódzkich Związków Piłki Nożnej, tak aby zoptymalizować strukturę współzawodnictwa oraz realizować podstawową misję kadr wojewódzkich – selekcję zawodników. Rozwojowa rywalizacja ma realny wpływ na edukację i świadomość trenerów („proaktywna” postawa zawodników, gra oparta o pozytywne ryzyko, co w konsekwencji gwarantuje rozwój indywidualny i właściwy proces selekcyjny).

- Standardy komunikacji na linii reprezentacja – klub

Ustalenie standardów i regularności komunikacji na poziomie trenerzy reprezentacji – trenerzy klubowi. Wymiana informacji pozwoli precyzyjnie rejestrować obciążenia meczowe i treningowe zawodników, diagnozować atuty i deficyty we wszystkich obszarach, co w konsekwencji pozwoli w zindywidualizowany sposób pracować nad ich rozwojem. Materiał został przedstawiony na konferencji trenerów Ekstraklasy i PZPN (25–26.10.2021 r.).

EKSTRAKLASA I PZPN WSPÓLNIE STAWIAJĄ NA ROZWÓJ SZKOLENIA

Ponad 140 osób z 36 klubów Ekstraklasy i 1. ligi wzięło udział w szkoleniu dla dyrektorów sportowych i trenerów akademii zorganizowanym przez Ekstraklasę SA we współpracy z Polskim Związkiem Piłki Nożnej.



Fot: 400mm.pl

Gościem specjalnym warsztatów w ramach projektu Esa_LAB18 był Erik Abidal, były reprezentant Francji i dyrektor techniczny FC Barcelona, obecnie współpracujący z LTT Sports. Poprowadził on otwartą dyskusję z uczestnikami dotyczącą roli dyrektora sportowego w klubie. Wśród zagranicznych prelegentów znaleźli się również Xavier Tamarit (trener pracujący m.in. w Southampton, Velez Sarsfield, Valencii CF, Estudiantes i Alaves) oraz Sebastian Zelichowski (dyrektor techniczny Herthy Berlin).

– Poszerzenie wiedzy naszych trenerów i osób odpowiadających za podnoszenie poziomu sportowego w klubach to jeden z ważnych projektów Ekstraklasy SA. To wydarzenie jest bezprecedensowe, jeśli chodzi o skalę i zainteresowanie. Dzięki ścisłej współpracy z PZPN zaprosiliśmy przedstawicieli wszystkich klubów z dwóch najwyższych poziomów rozgrywkowych. Do Warszawy przyjechali doświadczeni prelegenci mający szeroką wiedzę zarówno teoretyczną, jak i praktyczną. Jestem przekonany, że oprócz samego udziału w szkoleniu, wielką wartością będzie również możliwość

bezpośredniego dialogu między klubami i przedstawicielami federacji – podkreślił Marcin Animucki, prezes Ekstraklasy SA.

Pierwszy dzień szkolenia został podzielony na kilka bloków tematycznych. Xavier Tamarit mówił o filozofii długoletniego procesu treningowego, natomiast Sebastian Zelichowski o przykładach działania dyrektorów sportowych w niemieckich klubach. Swoje warsztaty poprowadzili również przedstawiciele LTT Sports, zajmującej się strategicznym doradztwem w zakresie szkolenia i organizacji klubów. Nie zabrakło również dyskusji dotyczącej szansy na rozwój polskich klubów, moderowanej przez Oliviera Jarosza z LTT Sports.

– Wszystko zaczyna się od dyrektora akademii. Musi mieć on ogólną strategię, którą wdrażają wszyscy pracownicy akademii. Bez tego klub nie będzie wychowywał młodych zawodników mogących zasilić pierwszą drużynę lub zostać wytransferowanymi do innych klubów. By wychować zawodnika, trzeba to robić stopniowo. Samo to, że mamy utalentowanych 12- i 13-latków nie wystarczy. Kluczowa jest tu rola trenera, który również musi zostać odpowiednio wyszkolony. Musi brać udział w kursach oraz stażach zagranicznych. We Francji kładzie się na to duży nacisk i podobnie powinno to działać w Polsce – dodał Eric Abidal.

To pierwsze tego typu wydarzenie po dłuższej przerwie spowodowanej pandemią koronawirusa. Ekstraklasa rozpoczęła cykl szkoleń w październiku 2019 roku, gdy do Warszawy przyjechali przedstawiciele Ajaxu Amsterdam. Podczas kolejnych spotkań gośćmi na stadionie Legii byli trenerzy i koordynatorzy akademii Anderlechtu oraz Athletiku Bilbao. Teraz spotkania wróciły w nowej, poszerzonej odsłonie. W najbliższych miesiącach odbywać się będą kolejne szkolenia z udziałem klubów Ekstraklasy i 1. Ligi. Pierwsze z nich zostanie zorganizowane jeszcze w trakcie obecnego sezonu.

Paweł Drazba, Łączy Nas Piłka



Fot: 400mm.pl



Łączy nas piłka

BIAŁE CZY CZERWONE?

PIŁKARSKIE PROPOZYCJE PREZENTÓW NA SKLEP.LACZYNASPIILKA.PL

ŚCIŚLEJSZA WSPÓŁPRACA FEDERACJI Z KLUBAMI.

„CHCEMY INSPIROWAĆ NASZYCH TRENERÓW”

W ramach warsztatów powiązanych z projektem Esa_LAB18 osoby odpowiadające za szkolenie w Polskim Związku Piłki Nożnej przeprowadziły dyskusję z przedstawicielami klubów PKO Ekstraklasy oraz Fortuna 1. ligi. To wstęp do jeszcze ściślejszej współpracy na linii federacja – kluby. – Bardzo motywujące jest, że trenerzy, z którymi się spotkaliśmy, są gotowi do wspólnego działania – mówi Marcin Dorna, p.o. dyrektora sportowego PZPN.

Przstawiciele federacji spotkali się z wystannikami klubów drugiego dnia szkolenia Esa_LAB18, które odbyło się w drugiej połowie października w obiektach Legii Warszawa. PZPN reprezentowali Maciej Materko (wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych), Sławomir Kopczewski (członek zarządu PZPN), Marcin Dorna (p.o. dyrektora sportowego PZPN) i Paweł Grycmann (dyrektor Szkoły Trenerów PZPN).

Wcześniej ze środowiskiem klubów spotkał się również prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej Cezary Kulesza. – Jestem zbudowany poziomem szkolenia i odzewem całego środowiska piłkarskiego. Od początku swojej kadencji podkreślam, jak ważna jest odpowiednia współpraca i poszerzanie wiedzy przez polskich trenerów oraz dyrektorów sportowych.

Szczególnie rola tych drugich jest często niedoceniana, a podnoszenie ich kompetencji bywało zaniedbywane. Najważniejsze, że możemy ze sobą współpracować i dyskutować, wymieniać się doświadczeniami. PZPN będzie mocno wspierał i angażował się w podobne inicjatywy – powiedział szef piłkarskiej federacji. Spotkanie z przedstawicielami wszystkich klubów z PKO Ekstraklasy i Fortuna 1. ligi było okazją do przeprowadzenia szerokiej debaty na temat szkolenia oraz wskazania kierunków rozwoju. Wszyscy zgadzali się co do tego, że wyłącznie ścisła współpraca może przynieść odpowiednie efekty w kolejnych latach.

– Szkolenie, które odbyliśmy wspólnie z klubami PKO Ekstraklasy oraz Fortuna 1. ligi, było dla nas bardzo ważne. Podczas

warsztatów mieliśmy możliwość wymienienia się informacjami ze szkoleniowcami, którzy prowadzą zawodników powołanych przez nas do młodzieżowych reprezentacji Polski. Jako dyrektor sportowy PZPN przedstawiłem harmonogram naszych planów szkoleniowych i meczów do końca roku, a także poinformowałem o planowanych terminach FIFA w przyszłym roku, które będą inne niż dotychczas. Musieliśmy na to przygotować trenerów, aby mieli świadomość kilku zmian w naszym kalendarzu – mówi Marcin Dorna.

Jednym z tematów poruszanych na spotkaniu była także współpraca z największymi akademiami w kraju oraz reorganizacja rozgrywek Centralnej Ligi Juniorów. – Takie szkolenia są niezwykle potrzebne. Naszym celem jest, by odbywały się cyklicznie. Planujemy spotykać się z trenerami zespołów z Centralnej Ligi Juniorów. Chcemy przedstawiać trendy panujące w europejskim futbolu, namawiać do otwartej gry. Temu ma też służyć reorganizacja rozgrywek CLJ – tłumaczy Maciej Materko, wiceprezes PZPN ds. szkoleniowych. Wtórnie mu Marcin Dorna. – Chcielibyśmy, by takie spotkania były regularnymi wydarzeniami, przeprowadzanymi zarówno w trakcie sezonu, jak i po zakończeniu zmagani ligowych. Wszystko po to, aby inspirować trenerów do „proaktywnej” gry będącej trendem w Europie, do podejmowania ryzyka oraz zwiększenia intensywności, co tak naprawdę ma przyczynić się do rozwijania zawodników – zaznacza p.o. dyrektora sportowego PZPN.

Od dłuższego czasu dyskusja o polskim futbolu toczy się również w zakresie szkolenia i licencjonowania trenerów. Podczas spotkania o planach poinformował Paweł Grycmann, dyrektor Szkoły Trenerów PZPN. – To były niezwykle owocne warsztaty, gdyż mogliśmy spotkać się z ludźmi, którzy pracują na co dzień w profesjonalnych akademiach, klubach. Na naszych kursach, które będą się wkrótce odbywały, planujemy wyraźnie rozdzielić i pokazać różnice między szkoleniem amatorskim, czyli grassroots, a szkoleniem profesjonalnym – tłumaczy. – Właśnie w tym drugim obszarze pojawiają się trenerzy od przygotowania motorycznego, analitycy czy również skauci. Zamierzamy przygotować kursy poprzez Szkołę Trenerów PZPN i wraz

z udziałem klubów PKO Ekstraklasy połączyć nasze siły. Szkolenia będą skierowane przede wszystkim do trenerów, którzy pracują w akademiach, gdyż powinny mieć one wykwalfikowanych specjalistów. My, jako Polski Związek Piłki Nożnej, powinniśmy zadbać, aby od strony merytorycznej takie szkolenie było na najwyższym poziomie. Mamy takie narzędzia, doświadczenia, znamy środowisko i wiemy, w jaki sposób to zrealizować – zapewnia Paweł Grycmann.

Kwestią, która mocno interesowała przedstawicieli klubów, jest współpraca na linii PZPN – kluby podczas zgrupowań młodzieżowych kadr narodowych. Również w tym zakresie udało się wypracować model działania. – Bardzo się z tego ciesze. Przed każdym zgrupowaniem będziemy otrzymywać z klubów informacje na temat danego zawodnika, czyli będziemy wiedzieli o jego obciążeniach meczowych, treningowych i ewentualnych kontuzjach. Tak samo będzie to działało w drugą stronę, czyli po zakończeniu naszych zgrupowań będziemy dostarczali informację klubom o reprezentantach – zapewnia Marcin Dorna.

Spotkanie nastawione było przede wszystkim na dialog. Kolejnym etapem będzie weryfikacja pomysłów, które zostały zaprezentowane środowisku piłkarskiemu. – Jako PZPN przedstawiliśmy klubom swoje propozycje zmian. Teraz czekamy na uwagi z ich strony, by móc je rozważyć podczas posiedzenia Komisji Technicznej PZPN. Konsultowaliśmy pomysły z klubami już wcześniej, więc w dużej mierze wychodziły one ze strony naszych rozmówców – zapewnia Maciej Materko. – Porozmawialiśmy również o tematach dotyczących skautingu i projekcie Future Pro. To bardzo ważny obszar. Jestem bardzo zadowolony, że mieliśmy możliwość interakcji ze wszystkimi szkoleniowcami. Mój adres e-mailowy został podany jako korespondencyjny i już odpisałem na kilka ciekawych pomysłów i spostrzeżeń. Bardzo motywujące jest, że trenerzy, z którymi się spotkaliśmy, są gotowi do współpracy – dodaje Marcin Dorna. – Pokazaliśmy, że możemy razem kroczyć w jednym kierunku, by szkolenie wchodziło sukcesywnie na coraz wyższy poziom – kończy Maciej Materko.

Emil Kopański. Łączy Nas Piłka



MACIEJ STOLARCZYK:

CHCEMY DAĆ KIBICOM POWODY DO ZADOWOLENIA



Reprezentacja Polski do lat 21 po listopadowych zwycięstwach z Niemcami i Łotwą wciąż liczy się w walce o bezpośredni awans do turnieju finałowego mistrzostw Europy. Biało-czerwoni po sześciu meczach mają na koncie trzynaście punktów i zajmują trzecie miejsce w grupie, z dwoma „oczkami” straty do Niemiec i Izraela. Na półmetku rywalizacji rozmawiamy z trenerem polskiej kadry Maciejem Stolarczykiem.

Za nami ponad połowa kwalifikacji do mistrzostw Europy UEFA EURO U21 2023. Jak oceni Pan ten etap walki o awans?

Każde kolejne zgrupowanie pokazywało nam nie tylko to, co robimy dobrze, ale przede wszystkim nad jakimi elementami musimy jeszcze pracować. Robimy pewien progres – we wrześniu zdobyliśmy trzy punkty, w październiku cztery, a w listopadzie sześć. Ten zespół już w dużym stopniu się ukształtował, uformował. Potrzeba na to było czasu. Jasne, popełniliśmy pewne błędy, ale to naturalne. Cieszy mnie bardzo reakcja drużyny. W listopadowych meczach zdobyliśmy komplet punktów głównie dzięki jakości i wartości tych zawodników.

Skoncentrowaliśmy się na konkretnym zadaniu, pewne założenia realizowaliśmy konsekwentnie w treningach. To przełożyło się na wydarzenia boiskowe. Chłopakom na pewno należą się duże słowa uznania. Rozegraliśmy dotąd sześć spotkań i liczymy się w walce o bezpośredni awans do mistrzostw Europy, to jest dla mnie najważniejsze. Kluczowe mecze nadejdą wiosną. W marcu zagramy wyjazdowe spotkanie z Izraelem i domowe z Węgrami, a w czerwcu zmierzmy się z San Marino i Niemcami. To będzie odpowiedź na pytanie, na co nas stać. Na razie trudno cokolwiek podsumowywać, jesteśmy przecież w środku kwalifikacji. Cieszy mnie na pewno, że ta grupa zawodników walczy o osiągnięcie celu z tak wielką determinacją.

Mnóstwo emocji wzbudziło zwłaszcza efektowne zwycięstwo z Niemcami. Można je potraktować jako „mecz założycielski” tej kadry?

Na pewno zwycięstwo z takim rywalem pozwala na podbudowanie pewności siebie. To z pewnością wartość dodana. Trzeba jednak pamiętać, że to tylko jeden mecz. Przyznaję się za niego trzy punkty, nie więcej. Potknęliśmy się wcześniej na teoretycznie słabszych przeciwnikach. Oczywiście bardzo nas cieszyło zwycięstwo, ale musimy cały czas zachowywać pokorę. Ten zespół posiada bardzo duże możliwości. Jest sporo rzeczy, nad którymi musimy jeszcze pracować, ale także jest wiele, które chcemy podtrzymać. Wiosną przyszłego roku zapowiada się bardzo emocjonująco. Nasz cel to awans do mistrzostw Europy.

Trzeba jednak przyznać, że był to triumf w kapitalnym stylu. Trudno było znaleźć tego dnia słabsze punkty pańskiego zespołu.

Zdawaliśmy sobie sprawę, jak wymagającym rywalem są Niemcy. Dlatego musieliśmy być uważni nawet mimo faktu, że grali w dziesiątkę. Pomimo osłabienia były fragmenty, w których zepchnęli nas do defensywy. Dzięki dobrej postawie Czarka Miszty oraz bloku defensywnego zakończyliśmy to spotkanie bez straty bramki. Jasne, pierwszy kwadrans ułożył ten mecz, ale jestem pełen podziwu dla rywala, który mimo niedowagi liczebnej, szukał przewagi, szczególnie w środku pola. Mają zresztą wielu klasowych zawodników, takich jak Schade, Thielmann czy Burkardt. To piłkarze, którzy potrafią zrobić różnicę. Jestem bardzo zadowolony, że nasi zawodnicy potrafili sobie z tym poradzić.

Tabela się spłaszyczyła, a to dla nas niezwykle istotne, by wciąż pozostawać w gronie zespołów walczących o bezpośredni awans do mistrzostw Europy. Taktyka i motywacja to jedno, ale zawodnicy pokazali dziś na boisku, że byli maksymalnie zdeterminowani, by wygrać. Rywal był zespołem z najwyższej półki, niemieccy piłkarze regularnie występują w Bundeslidze, mają olbrzymi potencjał i wartość. Tym większe słowa uznania należą się moim zawodnikom. Cieszy mnie ich mentalność, pokazali na boisku to, co potrafią. Słowa to jedno, ale kluczowe jest działanie. Oni pokazują boiskowy głód, chęć gry i zwyciężania. Dzięki swojej odwadze w boiskowych poczynaniach kreują sobie wiele sytuacji bramkowych. To przyniosło efekt w postaci dwóch wygranych w listopadowych spotkaniach.



Należy im też oddać, że potrafili zachować koncentrację w meczu z teoretycznie dużo słabszą Łotwą.

Jasne, po raz kolejny pokazali głód zwycięstwa. Po wygranej z tak wymagającym rywalem jak Niemcy, utrzymali poziom kreowania także w starciu z Łotwą. To jest trudne, bo często po takich meczach jak z Niemcami przychodzi moment rozluźnienia. W tym przypadku zawodnicy pokazali klasę i nie pozwolili sobie na żaden przestój.

Nasz zespół potrafił wziąć na barki odpowiedzialność związaną z tym spotkaniem i wywiązać się z zadania wyśmienicie. Wiedzieliśmy, że będzie to trudna potyczka, bo Łotysze tracili dotąd niewiele bramek. Zdawaliśmy sobie sprawę, że to trudna do sforsowania linia defensywna. Moi zawodnicy świetnie wykorzystali przestrzenie, które potrafili wykreować w sektorze centralnym. Dzięki temu stworzyliśmy sporo sytuacji, które zostały zamienione na bramki. Uważam, że to widowisko mogło się podobać. Padło kilka bramek, a drużyna pokazała spore możliwości w grze ofensywnej i dobrą skuteczność.

Duży wkład w postawę drużyny miała trójka zawodników, która ma już za sobą występy w kadrze seniorskiej.

Mamy swoje cele, lecz trzeba pamiętać, że jesteśmy za plecami pierwszej reprezentacji. Dzięki dobrej współpracy z selekcjonerem seniorskiej kadry, Paulo Souzą, mogliśmy skorzystać z tych zawodników. Nasz kapitan, Jakub Kamiński, był niezwykle ważną postacią w listopadowych spotkaniach. Podobnie było z Nicolą Zalewskim i Kacprem Kozłowskim. Bardzo się cieszę, że mieliśmy do dyspozycji całą trójkę przez pełne zgrupowanie. Piłkarze, którzy mają już na koncie debiut w pierwszej reprezentacji, wiedli prym na boisku.

Trudno jednak znaleźć po tych dwóch meczach w naszym zespole jakiegokolwiek słabe punkty, jeśli chodzi o personalia. Liderzy wyznaczyli poziom, do którego dorównali wszyscy pozostali zawodnicy. W obu listopadowych meczach potrafiliśmy kreować sporo sytuacji bramkowych, chłopaki nie wahali się wchodzić w pojedynki, tworząc tym samym przewagę nad rywalem. Poza boiskiem to także bardzo zgrana ekipa, która lubi ze sobą przebywać. Bardzo się cieszę, że na wszystkich stadionach w kraju jesteśmy tak ciepło przyjmowani. Publiczność w sile kilku tysięcy przychodzi na każdy nasz mecz. Zespół pokazuje coraz więcej argumentów i jakości. Liczę, że damy kibicom wiele powodów do zadowolenia.

Rozmawiał **Emil Kopański**. Łączy Nas Piłka

ODKRYWAMY KARTY... PIOTR TWOREK

Z dyplomem UEFA Pro ze Szkoły Trenerów PZPN w Białej Podlaskiej zawitał do Ekstraklasy. Tam sporo namieszał, w pozytywnym tego słowa znaczeniu, prowadząc Wartę Poznań, zespół beniaminka. Trener Piotr Tworek, bo o nim mowa, obronił pracę dyplomową w 2019 r., jej fragment dzisiaj Wam przytaczamy.



Fot. Cyfraspport

W futbolu, podobnie jak w naszym codziennym życiu, wszystko się zmienia, ewoluuje, wprowadzane są nowe technologie włącznie ze specjalistycznymi programami komputerowymi mogącymi dać błyskawiczne odpowiedzi na dziesiątki pytań, jakie również dawniej zadawał sobie menedżer. Ale odpowiedzi na te wątpliwości szukał sam na zasadzie prób i błędów. Aby osiągnąć sukces, trener – przywódca musi wspólnie z zawodnikami dążyć do realizacji wspólnych celów po ustaleniu właściwej strategii i zasad działania. Zadaniem każdego z piłkarzy jest ciągła nauka – szkolenie, aby zapewnić wkład w wynik meczu poprzez właściwy wybór w każdej sytuacji. Trening piłki nożnej umożliwia zawodnikom wszechstronny rozwój, nabywanie i doskonalenie nawyków i wiadomości, a także pozwala na rozwój osobowości. Poprzez współpracę, zaangażowanie oraz wykorzystanie nabytych umiejętności podczas rywalizacji każdy z zawodników powinien dążyć do mistrzostwa.

Zawód trenera jest zawodem twórczym i, jak mówił na konferencji szkoleniowej w Madrycie po MŚ 2010 Vicente del Bosque, tylko inteligentny człowiek mający wielokierunkową wiedzę może zostać trenerem wybitnym. „Sama wiedza o piłce nożnej dzisiaj już nie wystarcza, a przygotowanie mistrzowskiego zespołu wychodzi szeroko poza kanony czysto piłkarskie” – to z kolei słowa i filozofia trenera reprezentacji Belgii, Roberta Martineza. Praca trenera to dzisiaj zarządzanie czasem, przestrzenią i ludźmi. Warunkiem sprawnego zarządzania klubem sportowym jest powiązanie założonych celów z procesem optymalizacji dostępnych zasobów rzeczowych, kadrowych i niematerialnych.

Proces zarządzania klubem jest podporządkowany rachunkowi ekonomicznemu, co bezpośrednio przekłada się na przyjęcie menedżerskiego stylu kierowania firmą sportową jako otwartym systemem organizacyjnym. Koncepcja firmy sportowej opiera się na kierowaniu oraz strukturze organizacyjnej. W klubie sportowym struktura, podobnie jak w przedsiębiorstwie, pełni bardzo ważne funkcje. Jest motorem napędowym podejmowanych działań, reguluje i kształtuje ład wewnętrzny organizacji. Jej kształt jest najczęściej rezultatem jednoczesnego działania wielu zmiennych oraz sytuacyjnych, z których najważniejszymi są: cele organizacji, sposoby ich osiągania, jak również wewnętrzne i zewnętrzne uwarunkowania wpływające na realizację wcześniej wspomnianych celów.



Fot. Cyfraspport

DOŁĄCZ DO NAS!



LaczyNasPilka.pl

UEFA SHARE



O ROSNĄCYM ZNACZENIU PIŁKI KOBIECEJ W POLSCE

Motywnym przewodnim szkolenia UEFA Share, organizowanego przez Polski Związek Piłki Nożnej, które odbyło się w dniach 10–14 października 2021 r. w Sopocie, był rozwój piłki kobiecej na różnych etapach szkolenia. Temu zagadnieniu poświęcone zostały wszystkie panele tematyczne, warsztaty oraz rozmowy poszczególnych federacji. – Nasi goście nie spodziewali się, że tak dużo dzieje w Polsce, jeśli chodzi o szkolenie piłkarek – mówi nowy dyrektor Szkoły Trenerów PZPN oraz szef kształcenia i licencjonowania trenerów Paweł Grycmann.

Na czterodniowe szkolenie zjechali przedstawiciele federacji z pięciu państw. I to z nimi Polacy dzielili się swoimi spostrzeżeniami w zakresie piłki kobiecej. Pierwszy raz w roli dyrektora Szkoły Trenerów PZPN uczestniczył w takim wydarzeniu Paweł Grycmann. – Wcześniej miałem z kolei okazję brać udział w kilku konferencjach „Study Group Scheme”. Ich formuły są do siebie podobne – podkreśla Grycmann. – Uważam, że to był bardzo owocny i solidnie spożytkowany czas pod kątem tego, że mogliśmy się wymienić własnym doświadczeniem z pracy z młodymi i starszymi piłkarkami. Wartość dodaną stanowiła obecność federacji, które mają silne reprezentacje kobiece: Anglia,

Francja, Norwegia. Do tego dotoczyły mniejsze federacje – San Marino i Andora, które również przedstawiły kilka naprawdę ciekawych projektów. Jestem zbudowany tym, że jako Polska, w aspekcie rozwoju piłki kobiecej, absolutnie nie mamy się czego wstydzić, a wręcz przeciwnie, kilka realizowanych projektów stawia nas w absolutnej czołówce – dodaje.

Futbolowe know-how

Goście z Anglii, Francji, Norwegii, Andory oraz San Marino poznali wszystkie projekty PZPN związane z piłką kobiecą. – Zaczynając od samego dołu, to projekt „Playmakers”. „Turniej Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku”, dalej inicjatywy



selekcyjne – AMO, LAMO, ZAMO, JAMO, WAMO, projekt Talent Pro, aż po Centralne Ligi Juniorek. Selekcyjnerka polskiej kadry, Nina Patalon, dzieliła się wnioskami z pracy z naszymi drużynami narodowymi – wymienia Grycmann.

Jednak nie o samo pokazywanie inicjatyw podjętych przez Polski Związek Piłki Nożnej w kontekście piłkarek chodziło, lecz o wzajemne przekazanie sobie futbolowego know-how. – Stąd wiele zajęć w formie warsztatowej, podczas których pracowaliśmy nad różnymi zagadnieniami, tworząc grupy z przedstawicielami innych federacji – zaznacza dyrektor Szkoły Trenerów PZPN.

Kobieca piłka rośnie w siłę

UEFA na to wydarzenie oddelegowała trenera Jarmo Matikainena, szkoleniowca kobiecej reprezentacji Estonii oraz Dana Whymarka (koordynatora rozwoju piłki kobiecej). – Trener Matikainen był pod dużym wrażeniem tego, co zobaczył. Nie mieliśmy przed nimi żadnych tajemnic, odkryliśmy nasze karty, nie koloryzowaliśmy. Pojechaliśmy na trening playmakersów na boisku tartanowym, czyli w ich realnym środowisku, gdzie na co dzień odbywają się zajęcia z najmłodszymi dziewczynkami. Uczestniczyliśmy w treningu piłkarek AP Lotosu Gdańsk – zaznacza Grycmann.

Playmakers to projekt dedykowany młodym dziewczynkom. – W tym przypadku nie mówimy o treningu stricte piłkarskim, ale o zajęciach ruchowych, w które wplątamy elementy piłki nożnej. Takie zajęcia prowadzi osoby przez nas wyszkolone, są dedykowane dla nauczycielek etapu wczesnoszkolnego, przedszkolnego, które nie posiadają jeszcze uprawnień trenerskich – tłumaczy dyrektor Szkoły Trenerów PZPN.

Poruszony został także temat edukacji trenerskiej. Polski Związek Piłki Nożnej na swoich kursach kształci też trenerki. Pod tym względem jest w Polsce wyraźna tendencja wzrostowa. Oprócz Niny Patalon z licencją UEFA Pro, są dwie trenerki z licencją Elite Youth A. – Kobieca piłka bardzo się u nas rozwija – zaznacza Grycmann.

W poszczególnych panelach wypowiedzieli się m.in. zastępca dyrektora Szkoły Trenerów Piotr Grzelak, Nina Patalon, Weronika Mozejko (rzecznik prasowy AP Lechii Gdańsk), Grzegorz Żytkiewicz (trener-educator dzieci), trener Dariusz Drewniak czy Monika Grygorowicz. Obecni byli również nowi Dyrektorzy Departamentów: Grassroots – Przemysław Prętkiewicz oraz piłki kobiecej – Grzegorz Stefanowicz. – Dla wszystkich obecnych kluczowe było poszukiwanie nowych rozwiązań i ulepszanie dotychczasowych projektów, czego efektem ma być dalszy rozwój piłki kobiecej. Dzielenie się wiedzą, słuchanie innych na pewno w tym pomoże – kończy nasz rozmówca. **Piotr Wiśniewski, Łączy Nas Piłka**



TRENER RADZI

7 ELEMENTÓW, KTÓRE MUSI OPANOWAĆ DOBRY TRENER W PIŁCE MŁODZIEŻOWEJ

Zastanawialiście się kiedyś nad różnicami pomiędzy piłką seniorską a juniorską? Najczęściej w tym kontekście mówi się o samych zawodnikach, ale nie mniej istotna jest kwestia trenerów. Praca z dziećmi czy młodzieżą to zupełnie coś innego niż prowadzenie dorosłych piłkarzy. W zależności od tego, z jaką grupą pracują, szkoleniowcy mają przed sobą inne cele i zadania.

1. Organizacja

Wchodząc do jakiegokolwiek zawodu, należy pamiętać o dobrej organizacji swojej pracy. Podobnie jest w przypadku trenerów, którym bez odpowiedniej organizacji niezwykle trudno będzie przeprowadzić proces szkolenia wśród dzieci i młodzieży. Trener powinien zacząć od opracowania planu swojej pracy, wyznaczyć cele i dążyć do ich realizacji zgodnie z obraną drogą. Podobnie powinno to wyglądać również na murawie. Pojawienie się na treningu z odpowiednim wyprzedzeniem pozwoli zorganizować go w taki sposób, aby podczas trwania jednostki zachować chociażby odpowiednią intensywność.

2. Wzór do naśladowania

Trenerzy grup młodzieżowych, szczególnie w najmłodszych zespołach, często są postrzegani przez zawodników jako autorytety. Ile to już razy słyszeliśmy od rodziców: „Trenerze, proszę powiedzieć coś mojemu dziecku. Ono słucha tylko pana/pani”? Dzieci widzą w swoich szkoleniowcach kogoś naprawdę ważnego. Należy mieć tego świadomość i odpowiednio tym faktem „zarządzać”. Jako trenerzy powinniśmy świecić naszym podopiecznym przykładem – zarówno na boisku, jak i poza nim. Bądźmy wzorem do naśladowania i uczmy zawodników nie tylko odpowiedniego przyjęcia czy podania piłki, ale też ważnych życiowych wartości: szacunku, uczciwości i pracowitości.

3. Zaufanie

Dzieci i ich rodzice muszą darzyć trenera prowadzącego zaufaniem, które buduje się od samego początku pracy z daną grupą treningową. Trener nie może spóźniać się na zajęcia, być nieprzygotowanym do treningu czy nie angażować się w niego, ponieważ szybko zauważą to zarówno zawodnicy, jak i rodzice. Bardzo często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak dużo niuansów dostrzegają jedni i drudzy. Zaufanie buduje się powoli, a stracić można je w sekundę. Postępujemy odpowiedzialnie, a do tego sprawiedliwie oceniamy poczynania naszych podopiecznych. Jednym z największych błędów prowadzących do utraty zaufania w zespole jest faworyzowanie poszczególnych zawodników.



4. Pozytywna komunikacja

Podczas treningu z dziećmi i młodzieżą ważne jest umiejętne podejście do zawodników. Takie, które pozwoli zachęcić ich do danego środka treningowego czy gry. Trener powinien potrafić pozytywnie komunikować się ze swoimi podopiecznymi. W jego przekazie ważny jest uśmiech i pozytywna energia. To naprawdę niewiele, a pomoże zaciekawic, pobudzić i zmotywować do pracy zawodników.

Treść zadania powinna być przekazana w jasny dla wszystkich uczestników sposób. W tym celu należy pokazać właściwe wykonanie danego ćwiczenia wraz z objaśnieniem. Pamiętajmy też, że każdy z zawodników jest inny i inaczej odbiera komunikaty, dlatego należy zwrócić uwagę na indywidualne podejście do każdego.

5. Podstawowe zasady

Nauczanie zasad obowiązujących przed treningiem, w trakcie i po treningu to jedno z pierwszych zadań trenera. Zawodnicy muszą poznać swoje „prawa i obowiązki” już w inauguracyjnych zajęciach, a w kolejnych regularnie je sobie przypominać.

Stworzenie takiego regulaminu to dla zawodników nauka dyscypliny, a dla trenera udogodnienie w pracy. Zawodnicy znający zasady i przestrzegający ich nie pozwolą sobie na „wejście na głowę” szkoleniowca.

6. Świadomość

Każdy z trenerów grup młodzieżowych powinien być świadomy stojących przed nim celów. Celem nadrzędnym trenera dzieci i młodzieży nie jest zwycięstwo w danym meczu czy wygranie turnieju. Głównym celem szkolenia powinno być optymalne wyszkolenie zawodnika. To on jest w tym wszystkim najważniejszy. Trener powinien natomiast robić wszystko, aby jak najlepiej go rozwijać i zmaksymalizować jego szanse na osiągnięcie sukcesu, jakim będzie wejście na poziom profesjonalny.

7. Prozdrowotność

Tylko nieliczni spośród naszych podopiecznych zostaną w przyszłości zawodowymi piłkarzami. Część będzie z kolei grała rekreacyjnie w niższych ligach piłkarskich. Istotne jest, by prowadzący zajęcia dla dzieci i młodzieży trener pamiętał o zasadzie prozdrowotnej. Dla najmłodszych trening ma być zabawą – aktywną, która pomoże im przy okazji dbać o kondycję i sprawność fizyczną. Mówmy o tym naszym podopiecznym, uświadamiajmy ich. Zwracajmy im także uwagę na kwestię odpowiedniego odżywiania.

Dawid Sut
Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, mogący pochwalić się licencją UEFA A. W swojej trwającej od 2012 r. karierze szkoleniowej prowadził MKS Polonia Warszawa, LKS Orzeł Nieborów, UKS Soccer Kids Łowicz i MUKS Pelikan Łowicz.

ROLA PYTAŃ W PROCESIE ROZWIJANIA INTELIGENCJI PIŁKARSKIEJ

Gdybyśmy zapytali trenerów piłki nożnej o najważniejszy aspekt, który należy rozwijać podczas całego procesu szkolenia, większość zapewne odpowiedziałaby, że jest to inteligencja piłkarska i rozumienie gry. Te dwa sformułowania są ostatnio bardzo popularne, co pozytywnie wpływa na dobór środków treningowych, które coraz częściej opierają się na różnego rodzaju grach. W wielu przypadkach wciąż brakuje niestety drugiego bardzo ważnego elementu treningu, jakim jest coaching trenera, który polega między innymi na sposobie przekazywania i wydobywania wiedzy od zawodników.

Jako trener monitorujący Programu Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich często spotykam się z sytuacją, w której środki treningowe są kreatywne i z pewnością pomagają zawodnikom w rozwijaniu wymienionych we wstępie cech. Niestety w parze z doбором ćwiczeń nie idzie przeważnie sposób przekazywania informacji przez trenera. Oczywiście wszyscy trenerzy chcą, aby ich podopieczni wyciągnęli z treningu jak najwięcej. Aby zdobyli potrzebną im wiedzę z zakresu, nad którym aktualnie pracuje zespół. W tym miejscu warto jednak zadać sobie ważne pytanie:

Czy przekazywanie wiedzy poprzez przytaczanie punktów coachingowych wystarczy, aby zawodnicy zrozumieli, czego i po co się uczą?

Kiedy zadałem sobie to pytanie, uświadomiłem sobie, że sam najlepiej uczyłem się wtedy, kiedy coś mnie zainteresowało, a nie w sytuacjach, gdy jakiegoś materiału trzeba było nauczyć się na pamięć. Analizując dalej, doszedłem do wniosku, że ścieżka przyswajania wiedzy wygląda tak:
1. Skutecznie zapamiętamy coś, jeśli to rozumiemy.
2. Żeby coś zrozumieć, trzeba to przemyśleć.

3. Żeby coś przemyśleć, trzeba pobudzić umysł.
4. Żeby pobudzić umysł, należy postawić problem.

Problemem dla zawodnika będzie dobrze postawione pytanie. Jeśli nasz komunikat będzie opierał się na przekazaniu punktów coachingowych, to oczywiście zawodnicy dostaną wiedzę, a część z nich (być może nawet wszyscy) będą potrafili zapamiętać przekaz. Nie będą jednak zmuszeni do własnych przemyśleń, a co za tym idzie – wiedza ta nie będzie wiązała się z żadnym procesem jej przetwarzania w głowie. To może doprowadzić do sytuacji, w której zawodnicy poznają teorię i będą wiedzieli, nad czym trenują danego dnia, ale bardzo spowolniony zostanie proces wdrażania tego podczas gry właściwej, a przecież ostatecznie to jest właśnie celem treningu.

W kontekście rozumienia gry nie możemy zadowalać się nauką poprzez zapamiętywanie poleceń trenera. Inteligencja piłkarska jest niczym innym jak rozwiązywaniem problemów boiskowych. Rozwiązaniem problemu jest przeanalizowanie sytuacji, podjęcie decyzji i jej realizacja. Im wyższy poziom inteligencji piłkarskiej, tym bardziej optymalne rozwiązanie



znajdzie zawodnik, wykonując dodatkowo cały ten proces szybciej. Jak zatem chcemy wymagać od zawodnika rozwiązywania problemów boiskowych, jeśli sami im te rozwiązania podajemy?

Z pewnością każdy z nas, trenerów, na własnej skórze przekonał się o tym, że samodzielne rozwiązanie problemu zostaje w pamięci na dłużej. Napotykać sytuację podobną do tej, z którą już się w przeszłości mierzyliśmy, potrafimy zareagować szybciej aniżeli w przypadkach, kiedy rozwiązując problem, tylko słuchaliśmy cudzych rad czy poleceń i ślepo je wykonywaliśmy.

Co to znaczy, że pytanie musi być dobrze postawione? Na pytanie składa się jego przedmiot oraz poziom otwartości i szczegółowości. Im bardziej otwarte i szczegółowe pytanie, tym jest ono trudniejsze. I odwrotnie: im bardziej pytanie jest zamknięte, sugestywne, tym prostsze będzie dla zawodników.

Przykłady? Proszę bardzo. Jeżeli tematem będzie technika podania piłki wewnętrzną częścią stopy, to można zadać przykładowe pytania:

- a) Czy w meczu podajemy piłkę częściej wewnętrzną czy zewnętrzną częścią stopy?
- b) Którą częścią stopy najczęściej podajemy piłkę w meczu?

Na powyższym przykładzie doskonale widać różnicę pomiędzy pytaniem otwartym a zamkniętym. Dla nas jako trenerów, może się wydawać, że ta różnica jest niewielka – wszak odpowiedź znamy bardzo dobrze. Jednak musimy pamiętać, że zawodnicy, szczególnie ci najmłodsi, do których skierowane jest pytanie, niekoniecznie będą znali na nie odpowiedź. W związku z tym w pytaniu pierwszym dajemy im wybór. Zawodnik – w tym przypadku dziecko – wie, jakie są możliwości i może podjąć próbę zgadywania. W ten sposób dajemy im odpowiedź, którą świadomie bądź nie, zamieniamy w sugestię. Należy zastanowić się, co może być dla zawodnika sugestywne, a także co mógłby zrobić zadający pytanie, aby nakierować odpowiadającego na poprawną odpowiedź. Po chwili zastanowienia można dojść do wniosku, że są to dwie rzeczy:

1. Kolejność sugerowanych odpowiedzi.
2. Ton głosu przy przedstawianiu jednej i drugiej możliwości.

Myślę, że każdy z nas chcąc zadać pytanie, często jako pierwszą możliwość podświadomie podaje poprawną odpowiedź. Kiedy z kolei jesteśmy o coś pytani i nie znamy odpowiedzi, a mamy jakiś wybór, to najczęściej wybierzemy pierwszą z możliwych opcji. Ewentualnie zwrócimy uwagę,

czy zadający pytanie sam nam czegoś nie sugeruje poprzez sposób przedstawiania możliwych wyborów.

Z zawodnikami jest bardzo podobnie, więc jeśli ja umieściłem wewnętrzną część stopy jako pierwszą możliwość i dodatkowo ją zaakcentowałem, wymówiłem ją wolniej i dokładniej niż drugą opcję, to zapewne wszyscy moi podopieczni wybiorą tę opcję jako odpowiedź. Gdybym zamienił kolejność i sposób akcentowania, to prawdopodobnie duża część zawodników, idąc za moją sugestią, odruchowo wybrałaby złą odpowiedź (czyli zewnętrzną część stopy). Sprawdzając to na grupach, z którymi pracowałem, mogę stwierdzić, że zależność ta działała nawet w przypadku zawodników, którzy w teorii znali poprawną odpowiedź na to pytanie. Problemem w tego typu pytaniach jest właśnie ta możliwość „strzelania” przez zawodnika i jego działanie odruchowe. Niby więc stawiamy przed nim problem, ale nie zmuszamy go do szukania odpowiedzi, a jedynie zachęcamy do wyboru jednej z nich.

Czy to oznacza, że takie pytania są bez sensu? Oczywiście, że nie, ale należy zastanowić się, czy będą one wartościowe dla zawodników. Pamiętajmy, żeby, pracując z siedmiolatkami, zacząć od prostych rzeczy i z czasem, powoli przechodzić do tych trudniejszych. Jeśli zaczniemy bombardować najmłodszych zawodników trudnymi pytaniami i każdego będziemy musieli korygować, to zamiast budować wśród dzieci pewność siebie i świadomość, że coś im wychodzi, sprawimy, że będą wracać do domu z przeświadczeniem, że nic nie umieją. To może doprowadzić do sytuacji, w której zawodnicy przestaną odpowiadać na kolejne pytania, bojąc się, że odpowiedzą źle. Obciążenie psychiczne wywołane pytaniami może im się ponadto kojarzyć z lekcjami w szkole i w konsekwencji mogą tracić zapał do przychodzenia na treningi. Na początkowym etapie szkolenia pytania powinny być więc na tyle proste, żeby dawać zawodnikom pozytywny bodziec.

Kończąc ten wątek, warto pamiętać też o tym, aby pytania te pobudzały wyobraźnię zawodników i zachęcały dzieci do wykonania jakiejś czynności. W jaki sposób to zrobić?





Zadając bardzo proste pytania z wykorzystaniem ich idoli. Przykładowo, jeśli chcemy w danym treningu skupić się na prowadzeniu piłki i zaznaczyć przy okazji, że wykorzystujemy do tego zewnętrzne podbicie, można zrobić to za pomocą sekwencji pytań:

- *Który zawodnik świetnie prowadzi piłkę?*

- *Ten zawodnik (tu wykorzystujemy nazwisko, które wybrali zawodnicy) jest tak dobry, bo prowadzi piłkę szybko czy wolno?*

Jeśli zawodnicy stwierdzili, że szybko, zadajemy pytanie szczegółowe, używając pokazu.

- *Czy jest szybki, bo prowadzi piłkę w taki sposób (pokaz prowadzenia piłki dowolną częścią stopy)? Czy może w taki sposób (pokaz szybkiego prowadzenia zewnętrznym podbiciem)?*

W ten sposób za pomocą sugestii pokazujemy zawodnikom różnicę w prowadzeniu piłki różnymi częściami stopy i ustalamy, że dziś chcemy wszyscy prowadzić ją tak, jak wskazany przez nich zawodnik.

Pamiętacie nasze pytania dotyczące techniki podania piłki?
a) *Czy w meczu podajemy piłkę częściej wewnętrzną czy zewnętrzną częścią stopy?*
b) *Którą częścią stopy najczęściej podajemy piłkę w meczu?*

Pytanie „b” różni się od pytania „a” tym, że mimo iż jest bardzo proste, to zawodnicy muszą sami znaleźć na nie odpowiedź. W związku z tym, że nie mają podanych możliwości, muszą choćby przez chwilę się nad tym zastanowić. Muszą ustalić, w jaki sposób podają piłkę najczęściej, a następnie to nazwać. W tym momencie, nawet jeśli odpowiedź jest łatwa, to nie będzie ona mechaniczna. Będzie wymagała zaangażowania umysłowego i jest większe prawdopodobieństwo, że nawet przy błędnej odpowiedzi nasi podopieczni bardziej skupią się podczas korygowania i naprowadzania ich na poprawną odpowiedź.

Chciałbym podkreślić, że nie ma złotej reguły mówiącej o rodzaju stosowanych pytań. To trener, znając swoich zawodników, musi umieć dostosować poziom otwartości i szczegółowości zadawanego pytania. Ktoś, kto pracuje z grupą zaawansowanych młodzików, będzie zadawał inne pytania niż trener pracujący z grupą początkującą, typu skrzat czy żak.

Wróćmy teraz do inteligencji piłkarskiej i rozumienia gry. Oczywiście im bardziej chcemy mówić o kształtowaniu tych cech, tym częściej powinniśmy stosować pytania otwarte. Chcąc nauczyć zawodnika podejmowania odpowiedniej decyzji dotyczącej sytuacji meczowej, możemy zrobić to za pomocą przekształcenia punktu coachingowego w pytanie.

Jeśli np. punkty coachingowe brzmią:

- *Faworyzuj podania umożliwiające minięcie linii pressingu przeciwnika.*
- *Otwieraj linię podania pomiędzy formacjami przeciwnika.*

Można je przekształcić w następujące pytania:

- *Jakich podań powinieneś szukać, aby dać drużynie większą korzyść?*
- *Gdzie się ustawisz, żeby podanie do ciebie dało drużynie większą korzyść?*

Do przekształcania punktów coachingowych w pytania najprościej wykorzystać jedno z trzech pytań ogólnych, których stosowanie jest bardzo łatwe w każdej sytuacji. Pierwszym z nich jest pytanie „JAK?”.

- *Jak chcesz osiągnąć cel?*
- *Jak chcesz zdobyć punkt, zgubić rywala, odebrać mu piłkę, minąć przeciwnika?*

Stosując pytanie „jak?”, zmuszamy zawodnika do przemyślenia planu działania. Siła tego pytania polega na bezpośrednim postawieniu zawodnika bądź zespołu w tej konkretnej sytuacji. Nie pytamy, jak zrobiłby to zawodnik „X”, tylko jak TY byś to zrobił, żeby osiągnąć swój efekt. Zadając to pytanie, warto dać zawodnikowi czas, nie oczekiwać na odpowiedź, tylko wznowić ćwiczenie i zobaczyć, czy wprowadzi on jakieś zmiany w swojej grze, czy próbuje nowych rozwiązań. Jeśli nie, to w czasie kolejnej przerwy warto rozwinąć wątek, precyzując bardziej pytania.

Kolejnym ogólnym pytaniem jest pytanie „KIEDY?”.

- *Kiedy lepiej prowadzić, a kiedy podać piłkę?*
- *Kiedy trzeba dać dłuższą, a kiedy krótszą linię podania?*
- *Kiedy lepiej zmienić stronę?*

Pytanie „kiedy?”, w odróżnieniu od poprzedniego pytania („jak?”), nie jest aż tak zindywidualizowane. Bardziej zależy nam na znalezieniu zasad dotyczących danej sytuacji niż postawieniu zawodnika w centrum uwagi. Odpowiedź jest bardziej zamknięta, ściśle przypisana do sytuacji, a nie do charakterystyki zawodnika i jego inwencji twórczej. O ile w pytaniu „jak chcesz osiągnąć cel?”, o tyle może być wiele

Trener radzi

składowych, z których zawodnik wybiera to, co w tym przypadku będzie współgrało z jego cechami, o tyle pytanie „kiedy lepiej zmienić stronę?” jest bardziej sprecyzowane i dotyczy tylko zmiany strony, bez względu na to, który zawodnik będzie przy piłce. Na tym przykładzie jeden zawodnik dysponuje lepszym uderzeniem piłki i potrafi wykonać długie, precyzyjne podanie. Być może na pytanie „jak?” on odpowie przerzuceniem piłki z jednej strony na drugą. Inny zawodnik, który nie dysponuje takim podaniem, wykorzysta podanie skośne do tyłu lub do przodu, aby zmienić stronę sekwencją podań po ziemi. Bez względu jednak na umiejętności obu zawodników, każdy z nich na pytanie „kiedy?” odpowie zgodnie z tym, jakie zasady dla tego elementu taktycznego wprowadził trener.

Następne ogólne pytanie brzmi „GDZIE?”.

- *Gdzie otworzysz linię podania?*
- *Gdzie lepiej podać?*

Pytanie „gdzie?” jest niejako hybrydą pytania zindywidualizowanego „JAK?” oraz pytania skonkretyzowanego „KIEDY?”. Dzieje się tak dlatego, że tu również łatwo postawić zawodnika w centrum uwagi, gdzie może podjąć jedną z wielu decyzji, ale równie łatwo sprecyzować rozwiązania, aby były zgodne z wizją trenera. Przykładowo na pytanie „gdzie otworzysz linię podania?” zawodnik może odpowiedzieć w sposób zamknięty:

- *Tam, gdzie jest miejsce.*
- *Między zawodnikami drużyny przeciwnej.*
- *Między formacjami drużyny przeciwnej.*

Takich miejsc może być dużo i mogą one być sprecyzowane przez trenera, ale zawodnik musi podjąć decyzję na podstawie ustawienia partnera z piłką, przeciwników oraz partnerów bez piłki. Tak aby zająć dobre miejsce, a nie np. podwoić pozycję któregoś z kolegów z zespołu.

Bez względu na rodzaj zastosowanego pytania, po udzieleniu odpowiedzi stosuje się pytanie „DLACZEGO?”, które jest asem w rękawie trenera chcącego zmusić zawodnika do myślenia. Jeśli chcemy mieć pewność, że dany zawodnik na pewno rozumie postawiony przed nim problem, należy po każdej jego odpowiedzi zadać to pytanie. Dzięki niemu zawodnik musi znaleźć wytłumaczenie swojego poglądu. Nie wystarczy rzucić prostego hasła, ale trzeba przemyśleć sens własnej odpowiedzi.

Pytanie „dlaczego?” możemy wykorzystać do wzmocnienia pozytywnego lub negatywnego w trakcie ćwiczenia, kiedy jeden zespół doskonale zrealizował założenia, a drugi stracił punkt/bramkę:

- *Dlaczego udało wam się zdobyć punkt?*
- *Dlaczego straciliście punkt?*

Oczywiście lepszym rozwiązaniem jest stosowanie wzmocnienia pozytywnego, ale sądzę, że w tym drugim przypadku również nie ma nic złego. Zawodnik zrobił coś złe i on o tym wie, my pomagamy mu się nad tym zastanowić i odnaleźć rozwiązanie. Jest to o wiele lepszy sposób na korygowanie błędów niż stwierdzenie w stylu „za wolno podjąłeś decyzję i straciłeś piłkę”.

Największym problemem w kwestii zadawania pytań podczas treningu jest bez wątpienia czas. Niestety często czas oczekiwania na odpowiedź jest bardzo długi i to zniechęca trenerów do tej metody komunikacji. Inni stosują pytania, ale sami na nie odpowiadają, widząc, że zawodnicy nie mają pomysłu lub trzecia próba odpowiedzi kończy się niepowodzeniem. Należy zdać sobie sprawę z tego, że jeśli trener sam odpowiada na zadane pytanie to tak, jakby



go nie zadał. Często winą za taki stan rzeczy obarczamy zawodników, ale błąd leży po naszej stronie i również należy zastanowić się, dlaczego tak się dzieje. Może zadałem zbyt ogólne pytanie? Może zbyt trudne dla moich zawodników? Musimy pamiętać, że proces szkolenia obejmuje kilkanaście lat nauki i tak jak w treningu zaczynamy nauczać najprostszych rzeczy, następnie przechodząc do coraz bardziej skomplikowanych elementów i konceptów, tak i w stosowaniu pytań powinniśmy zacząć od tych najprostszych. Przyjdzie czas na pytania otwarte i wtedy nie trzeba będzie długo czekać na odpowiedź.

Jeśli jednak pracujemy z zawodnikami, którzy naprawdę mają problemy, żeby wypowiedzieć dwa – trzy słowa, to może warto te bardziej rozbudowane pytania zadać w szatni przed treningiem, omawiając temat zajęć? Na treningu wystarczy wówczas krótkie przypomnienie, a podczas podsumowania zajęć rozwinięcie tematu bardziej obszernymi pytaniami? Ten, kto chce, znajdzie sposób. Ten, kto nie chce, znajdzie powód.

Na koniec chciałbym zaznaczyć, że pytania mają taką samą wartość na każdym etapie szkolenia i mają swoje zastosowanie również w pracy z seniorami. Oczywiście, jak we wszystkim, należy zachować zdrowy rozsądek. Celem tego artykułu nie jest stwierdzenie, że cały trening i komunikacja z zawodnikami powinna opierać się na pytaniach, a jedynie przedstawić ich wartość i skłonić do przemyśleń. Po przeczytaniu tego tekstu każdy może mieć własne spostrzeżenia i znaleźć inne pytania, które z powodzeniem wykorzysta w swojej pracy.

Adel Beśić

Trener monitorujący w Programie Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich, mogący pochwalić się licencją UEFA A. W swojej trwającej od 2011 r. karierze szkoleniowej prowadził zespoły w AP Legia Warszawa, UKS Varsovia oraz Escola Varsovia

TRENER MONITORUJĄCY – JAK GO ODBIERAĆ?



Program Certyfikacji PZPN dla szkółek piłkarskich wprowadził do rzeczywistości treningu dzieci i młodzieży pojęcie monitoringu. Nowe doświadczenie, jakim jest spotkanie podczas zajęć trenera monitorującego, może budzić spory stres u trenerów prowadzących oraz osób odpowiedzialnych za funkcjonowanie i organizację klubu. Czy słusznie?

Zacznijmy od wyjaśnienia, kim w ogóle jest trener monitorujący. Zgodnie z regulaminem programu jest to osoba reprezentująca PZPN w zakresie realizacji Programu Certyfikacji, będąca trenerem licencjonowanym z licencją trenerską na poziomie nie niższym niż UEFA A. Osoba ta jest uprawniona do sprawdzania zgodności autorskiego programu szkoleniowego szkółki piłkarskiej (lub jej oddziału) ubiegającej się o nadanie certyfikatu PZPN pod kątem zgodności z kryteriami Programu Certyfikacji. Ponadto trener monitorujący uprawniony jest do weryfikowania raportów innych osób monitorujących i osobistego wykonywania wizyt monitorujących.

Wraz z rozwojem Programu Certyfikacji ewoluje również rola trenera monitorującego. Należy w tym miejscu podkreślić, że nie ogranicza się on jedynie do monitorowania procesu treningowego i organizacji szkółki zgodnie z przyjętym regulaminem i wymaganiami. Jego zadaniem jest także edukacja i pomoc trenerom w osiągnięciu wyższego poziomu szkoleniowo-organizacyjnego. Program Certyfikacji w swoim założeniu służy poprawie jakości szkolenia w Polsce. Trenerzy monitorujący są więc osobami, które wypełniają wspomniane założenia projektu, weryfikując wymagane obszary, wskazując ewentualne deficyty i proponując możliwe rozwiązania.

Kluczowe jest dążenie do poprawy jakości pracy oraz rozszerzenia oferty kierowanej do dzieci i ich rodziców. To właśnie tutaj należy szukać podstaw założeń monitoringu w Programie Certyfikacji.

Monitoring jakości pracy nie jest niczym nowym. Wiele firm i instytucji dokonuje go regularnie. Taka kontrola polega na przeprowadzeniu jak najbardziej miarodajnej obserwacji sposobu obsługi w różnych placówkach handlowych i instytucjach. Celem jest ocena faktycznego poziomu procesu i jakości. Korzyści z tego płynące pozwalają na dokonywanie najbardziej koniecznych usprawnień, a co za tym idzie – podniesienie wyników jakości pracy. Bliski takiej postaci monitoringu jest – znany trenerom posiadającym uprawnienia pedagogiczne, którzy są pracownikami szkół na różnych poziomach kształcenia – nadzór pedagogiczny. Kontrole dyrektora, ocena pracy nauczyciela czy też wizyty kuratorskie są powszechne i cykliczne. W przypadku stwierdzenia ewentualnych nieprawidłowości przygotowuje się plany naprawcze i dokonuje ewaluacji.

Zdecydowana większość trenerów mogła spotkać się z pewną odmianą monitoringu swojej pracy podczas kursów trenerskich. Często to właśnie tam po raz pierwszy spotykamy się z obserwacją i uwagami dotyczącymi naszych działań w zakresie

planowania i prowadzenia zajęć. Trenerzy edukatorzy, podobnie jak monitorujący, w trakcie kursów nie tylko przekazują wiedzę, ale wymagają jej również w praktycznym zastosowaniu. Oprócz roli sprawdzającej pełnią również rolę edukacyjną, wykorzystując w tym celu swoją wiedzę i doświadczenie.

Funkcja trenera monitorującego nie jest w strukturach PZPN niczym nowym – była obecna w projektach OSSM, AMO czy Mobilnej AMO. Dwa pierwsze cykle Programu Certyfikacji i kilka lat doświadczeń pozwoliło na wypracowanie pewnego standardu pracy, który nie ogranicza trenera monitorującego wyłącznie do roli osoby przeprowadzającej kontrolę oraz dokonującej obserwacji i oceny. Oczywiście podstawą są weryfikacja zgodności dokumentacji z prowadzonymi zajęciami, ich zbieżność z programem szkolenia, a także sposób prowadzenia treningu, jednak nie mniej istotna jest edukacja i zebranie „feedbacku” od wszystkich uczestników. Trenerzy pracujący przy monitoringu mają wieloletnie doświadczenie oraz zasób wiedzy pozwalające na rzetelną obserwację i pomoc w rozumieniu celów organizacji i realizacji treningu. Co więcej, opinia osoby obiektywnej bardzo często pozwala na dostrzeżenie nowych elementów, a potencjalnie również na wyjście z rutyny.

Trener monitorujący odwiedzający oddział szkółki w pierwszej kolejności zapoznaje się z jej dokumentacją (plan, harmonogram, kadra szkoleniowa, konspekty) oraz ich zgodność z programem szkolenia i regulaminem certyfikacji. Pozwala to na odpowiednie przygotowanie się do obserwacji wybranych treningów. W czasie wizyty weryfikowana jest zgodność zajęć z zamieszczoną dokumentacją. Kolejnym krokiem jest ocena przygotowania i organizacji treningu oraz ocena jego realizacji według przyjętego arkusza oceny. W arkuszu zawarte są treści powiązane z wyżej wymienionymi obszarami oraz filarami szkolenia dzieci i młodzieży. Ponieważ postrzeganie wielu sytuacji związanych z prowadzeniem zajęć może być zupełnie odmienne, ważna jest rozmowa

z trenerem po zakończeniu zajęć. Jest to najważniejszy moment wizyty. To właśnie ta rozmowa nastawiona na omówienie, edukację i feedback powoduje, że rola trenera nie ogranicza się jedynie do samej weryfikacji i oceny.

Edukacja jest w tym przypadku wymianą spostrzeżeń i szukaniem rozwiązań, którego celem jest zmiana nieefektywnych zachowań stosownie do rekomendowanych zasad i celów. W rozmowie z trenerem monitorującym omówiony zostanie program szkolenia, dobór środków treningowych, organizacja i zgodność prowadzenia zajęć z zachowaniem: intensywności, szczegółowości, kreatywności oraz indywidualizacji. Trenerzy poddawani ocenie powinni pamiętać, że celem rozmowy nie jest tylko wykazywanie deficytów wiedzy i błędów, lecz przedstawienie rozwiązań pomagających w optymalny sposób pokonać przeszkody w wyżej wymienionych obszarach. W podsumowaniu zajęć z trenerem prowadzącym często padają pytania: „Czy zajęcia zostały w pełni zrealizowane?”, „Czy trener jest zadowolony z treningu?”.

Podstawą rozmowy jest również konspekt, zawarte w nim tematy i cele zajęć, ich realizacja oraz umiejscowienie w programie szkolenia. Powoduje to budowanie świadomości potrzeby planowej pracy. Podczas każdej jednostki treningowej pojawiają się różne sytuacje, a każdy z trenerów ma inne spojrzenie i wizję. Dlatego podkreślić należy jeszcze raz, że sugestie ze strony trenera monitorującego nigdy nie wynikają z jego złych intencji, ale dają możliwość bardziej efektywnej realizacji środków treningowych. Podobnie jest przy omawianiu obszaru organizacji zajęć, gdzie uwagi mają pomóc trenerowi w codziennej pracy. Obserwacja zajęć z perspektywy trybun daje pełniejszy obraz niż ten, który ma przed oczami trener prowadzący zajęcia. Umiejętność krytycznego spojrzenia na swoją pracę i przyjęcie ewentualnych uwag jest z punktu widzenia nowoczesnego treningu bardzo cenną cechą pozwalającą na rozwój i poprawę warsztatu trenerskiego.



W obszarze operacyjnym ocena jest ograniczona do zgodności z regulaminem. Podczas wizyty uwaga zwracana jest na ewentualne niezgodności w funkcjonowaniu szkółki, natomiast nie są przekazywane gotowe rozwiązania niedociągnięć w tym obszarze. To w gestii administratorów szkółki leży znajomość regulaminu i zapoznanie z nim wszystkich trenerów oraz wypracowanie odpowiednich rozwiązań organizacyjnych.

Trener monitorujący przeprowadza również często rozmowy z rodzicami i zawodnikami w celu zdiagnozowania ich potrzeb pod kątem ewentualnych zmian podczas ewaluacji Programu Certyfikacji. Cenny w tym przypadku również jest feedback samych trenerów i koordynatorów, których uwagi i zgłaszane trudności są później analizowane w celu usprawnienia komunikacji, systemu informatycznego czy realizacji programu szkolenia w projekcie.

Na koniec warto zwrócić uwagę, jakie trudności mogą wystąpić podczas wizyty trenera monitorującego. Należy tu oddzielić i odrzucić wszystkie zachowania związane z celowym działaniem szkółek bądź trenerów w działaniach niezgodnych z regulaminem. W takich przypadkach nie należy oczekiwać pobłażania i zrozumienia. Ważną rzeczą natomiast jest umiejętność zapanowania nad emocjami. Czasami dodatkowy stres u szkoleniowca prowadzącego zajęcia może wywoływać i pogłębiać na przykład inna niż zakładana frekwencja, błędny dobór środków treningowych, a nawet pogoda niesprzyjająca ich realizacji. Trener w swojej samoocenie czuje wtedy, że nie był to jego dzień. Emocje, które temu towarzyszą, mogą powodować zablokowanie się na ewentualną współpracę i uwagi. Dobrą praktyką jest w takim przypadku przyjęcie ewentualnej wskazówki, a następnie pozostawianie sobie czasu na jej analizę i wyciągnięcie właściwego wniosku. Taka umiejętność refleksji to jedna z najcenniejszych cech, jakie powinien mieć każdy trener.

Drugim często spotykanym problemem jest dysonans informacyjny w przypadku różnego rodzaju zbliżonych do siebie sytuacji. Chodzi o sytuacje, w których trener prowadzący kieruje się informacjami z kursu, szkolenia, filmu lub wskazówek innych trenerów, a trener monitorujący zwraca uwagę na występujące nieprawidłowości. W tym przypadku należy pamiętać zawsze o kontekstowym podejściu do każdego zajęcia i każdego środka treningowego. Trzeba wziąć pod uwagę, czy np. poziom zawodników, warunki, cele w obserwowanych zajęciach nie są nieco inne. W tym miejscu musimy podkreślić, że praca trenera nie jest pracą wyłącznie odtwórczą, dlatego zawsze musimy brać pod uwagę występujące zmienne i próbować się do nich dostosować.

Monitoring przynosi wiele korzyści, pozwala ukazać i usunąć deficyty w obszarze operacyjnym, którego spełnienie jest niezbędne do pozyskania środków finansowych w ramach programu. Poprzez odwiedzin i obserwację codziennej pracy trenera łatwiej jest zdiagnozować ewentualne trudności. Bezpośredni feedback oraz rozmowa edukacyjna sprzyjają poprawie jakości i efektywności szkolenia. Budowanie świadomości trenerów sprawia, że otrzymują oni często nowe narzędzia i potrafią je samodzielnie wykorzystać do systematycznej poprawy swojej pracy. Rolą monitoringu poprzez rozmowę jest również dopingowanie i motywacja do wytrwałej realizacji założonych w programie zasad. Dzięki zebranych informacjom podczas wizyty możliwe jest wyznaczenie strategii oraz dopasowanie Programu Certyfikacji do potrzeb szkółek, oczekiwań rodziców i zawodników.

Jak więc widzimy, wizyta trenera monitorującego może przynieść wiele korzyści dla trenera oraz szkółki, jeśli tylko sami zainteresowani będą otwarci na uwagi i proponowane wskazówki.

Rafał Cepko



CAŁY FUTBOL W JEDNYM MIEJSCU

OGLĄDAJ NA:

[LACZYNASPIŁKA.PL/BIBLIOTEKA](https://laczynaspilka.pl/biblioteka)

Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej 1974, Polska - Włochy, 2 : 1

WIDEO ORYGINALNE KOMENTARZE ZDJĘCIA STATYSTYKI



RELACJA Z UEFA COACH MENTOR PROGRAMME (2019/2021)

W sierpniu 2019 r. dział techniczny piłki nożnej kobiet przy DSiRN zaproponował mi możliwość wzięcia udziału w programie mentorskim UEFA Mentor Coach. Po złożeniu wszystkich dokumentów i formularza aplikacyjnego zostałam zakwalifikowana przez UEFA do udziału w edycji 2019/2021.

1. Cele programu:

- głównym celem programu jest zwiększenie liczby wykwalifikowanych kobiet trenerek, jak również wzrost liczby trenerek w klubach piłkarskich i w kadrach narodowych;
- rozwój obiecujących trenerek – pokazanie im, co należy zrobić, by odnieść sukces na wysokim poziomie;
- udzielanie wskazówek i pomoc w rozwiązywaniu problemów poprzez mentoring trenerów z większym doświadczeniem, pracujących na wysokim poziomie;
- pomoc mniej doświadczonym trenerkom w rozwoju umiejętności, które będą potrzebne w przyszłości;
- współpraca na linii mentor – mentee – dzielenie się doświadczeniami, szansa na konstruktywny feedback ze strony mentora, wsparcie w dążeniu do bycia lepszym trenerem;
- możliwość wymiany doświadczeń z mentorami – pomoc w rozwoju przyszłych pokoleń trenerek.

2. Schemat współpracy w programie:

Czas trwania projektu: 18 miesięcy (od października 2019 r. do kwietnia 2021 r., przedłużony ze względu na COVID-19 do grudnia 2021 r.).

3. Schemat współpracy mentor-podopieczny:

- spotkanie z mentorem w siedzibie UEFA Nyon (Szwajcaria);
- mój pobyt na zgrupowaniu reprezentacji Francji – obserwacja pracy trenerki Corinne Diacre (marzec 2020);
- pobyt trenerki w Polsce i obserwacja pracy podopiecznej w klubie UKS SMS Łódź (sierpień 2021);
- ciągły kontakt z mentorem (Skype, WhatsApp, telefon, Microsoft Teams itp.).

Program oficjalnie rozpoczął się w październiku 2019 r. Początek programu to dwudniowe szkolenie w siedzibie głównej UEFA w Nyon (Szwajcaria) z udziałem wszystkich mentorów i ich podopiecznych. Szkolenie dotyczyło przygotowania do



Fot. 1. Mentorzy ze swoimi podopiecznymi (siedziba UEFA, Nyon, Szwajcaria)

roli zarówno mentora, jak i podopiecznej. Była to również pierwsza możliwość spotkania twarzą w twarz z mentorem. W moim przypadku jest to trenerka reprezentacji Francji – Corinne Diacre.

Odbyliśmy warsztaty szkoleniowe prowadzone przez kobietę, która służyła 35 lat w Królewskich Norweskich Siłach Lotniczych, posiadającą stopień majora, dyplom zarządzania i mentoringu, sędzią piłkarską, posiadającą kwalifikacje trenerskie z piłki nożnej i piłki ręcznej, wykładawcą.

Celem warsztatów było zapoznanie się ze wszystkimi uczestnikami programu, przedstawienie każdego uczestnika z osobna (indywidualne wystąpienia w języku angielskim) i ustalenie zasad współpracy z mentorem w trakcie trwania programu.

W moim przypadku mentorką jest Corinne Diacre, trenerka reprezentacji Francji. W przeszłości była zawodniczką, przez 19 lat grała w jednym klubie ASJ Soyaux w Division 1 (najwyższy poziom we Francji), rozegrała 121 meczów w reprezentacji Francji, pełniła w kadrze funkcję kapitana, najczęściej występowała na pozycji środkowej obrończyni. W latach 2007–2013 była asystentką trenera w reprezentacji Francji. W 2014 r. została pierwszą kobietą-trenerką w męskiej zawodowej lidze w Clermont Foot (Ligue 1). Od 2017 r. pełni funkcję pierwszego trenera reprezentacji Francji.



Fot. 2. Pierwsze spotkanie z mentorką Corinne Diacre (październik 2019, Nyon, Szwajcaria)

Pierwsze spotkanie z trenerką było dla mnie ogromnym przeżyciem, możliwość rozmowy i wymiany opinii na tematy związane z piłką nożną z tak utytułowaną osobą jest bezcenne. Kadra Francji to jest absolutny top światowy, jeśli chodzi o piłkę nożną kobiet. Nie wiem, jak wyglądał dobór mentorów do podopiecznych, ale ja chyba lepiej trafić nie mogłam.

W czasie trwania programu udało mi się zrealizować jedną wizytę we Francji, jestem bardzo wdzięczna, gdyż później pandemia bardzo krzyżowała możliwości spotkań mentora i podopiecznego. W dniach 6–11 marca 2020 r. obserwowałam pracę mentorki z kadrą podczas turnieju międzynarodowego z udziałem drużyn: Kanady, Brazylii, Holandii i Francji.



Fot. 3. Marzena Salamon i Corinne Diacre (marzec 2020, Francja)



Fot. 4. Szatnia reprezentacji Francji



Fot. 5. Francja vs Holandia (turniej międzynarodowy, marzec 2020)



Fot. 6. Reprezentacja Francji zdobywa 1. miejsce w turnieju (marzec, 2020)

Były to bardzo owocne 6 dni, pełne wrażeń, nauki, obserwacji, rozmów z członkami sztabu szkoleniowego, wymiany poglądów. W tym czasie sama zostałam członkiem sztabu, miałam możliwość zobaczyć wszystko „od kuchni”. Byłam w szatni z całym zespołem i brałam udział we wszystkich odprawach przedmeczowych, analizach i w czasie przerw w meczach. Oczywiście wszystko było w języku francuskim, którego nie znam, lecz zawsze ktoś ze sztabu tłumaczył mi wszystko na język angielski. Bardzo dużo czasu poświęcała mi również sama mentorka, z którą chodziłam nawet na konferencje prasowe. W trakcie rozgrywanych meczów cały czas byłam w pobliżu Corinne i obserwowałam jej pracę. Oglądanie z bliska takich zawodniczek, jak: Le Sommer, Renard, Gauvin, Majri, Katoto czyli gwiazd Olympique Lyon i PSG również było dla mnie nauką. Świadomość wykonywanego zawodu piłkarki, podejście do meczów, przygotowanie, koncentracja, to wszystko było na najwyższym poziomie.

WIZYTA CORINNE DIACRE W ŁODZI

W dniach 18–22 sierpnia 2021 r. miałam okazję gościć mentorkę w moim klubie: UKS SMS Łódź. Corinne w tym czasie obserwowała głównie moją pracę z zespołem wraz z meczem mistrzowskim (2. kolejka 1. ligi kobiet: UKS SMS vs ROW Rybnik /wynik 3:2/) i miała również okazję obserwować treningi naszej ekstrakligowej drużyny.



Fot. 7. Wizytacja Corinne Diacre u trenerki Marzeny Salamon (sierpień 2021, Łódź)

Wizyta mentorki w Łodzi była dla mnie bardzo ważnym punktem w programie. Możliwość obserwacji przez Corinne mojego środowiska pracy, bazy szkoleniowej, poziomu prowadzonego zespołu i przede wszystkim mojej pracy na treningach była kluczowa w wyciąganiu wniosków i dalszego mojego rozwoju jako trenerki. Muszę przyznać, że każda minuta spędzona z mentorką to był szybki kurs doskonalenia zawodowego, pełny zrozumienia, porad, wniosków, pytań i odpowiedzi. Oprócz zdobytej wiedzy, wymiany doświadczeń i poglądów podczas wizyty Corinne dostawałam również pozytywny zastrzyk motywacji do działania, aby szkolić jak najlepiej przyszłe pokolenia polskich piłkarek.



Fot. 8. UKS SMS Łódź – 1 liga kobiet (sierpień 2021, Łódź)

Na podsumowanie udziału w programie jeszcze nie pora, lecz uważam, że projekt UEFA to świetna inicjatywa prowadząca do rozwoju nie tylko trenerek, lecz także całej piłki kobiecej w Europie.

Marzena Salamon
Trenerka UEFA A UKS SMS Łódź

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH UKS SMS Łódź – 1. LIGA KOBIEC

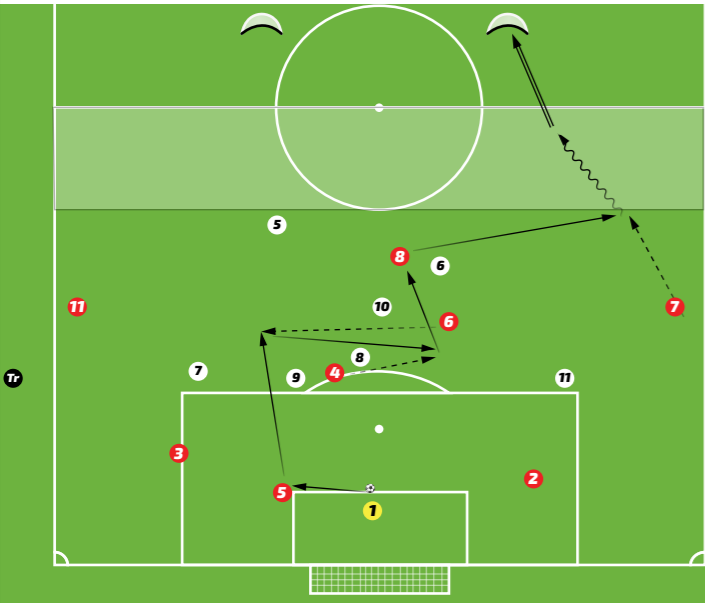
TEMAT:	Otwarcie gry w systemie 1-3-5-2
CELE:	Technika/działania indywidualne: pozycja otwarta, przyjęcie kierunkowe, wzrok przez ramię, podanie o jedną linię wyżej Motoryka: szybkość Działanie grupowe, zespołowe: otwarcie gry Mentalność/wiedza: model otwarcia w systemie 1-3-5-2 (różne rozwiązania)
CZAS:	80 min
LICZBA ZAWODNICZEK:	22
TRENER:	Marzena Salamon, Sebastian Papis

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>CZĘŚĆ WSTĘPNA</p>	<p>Kombinacja podań w ustawieniu jak na grafice. Początkowo odejście od tyczki i przyjęcie kierunkowe. W drugiej fazie dodajemy podanie wsteczne. Ćwiczenie odbywa się w dwóch grupach.</p> <p>Punkty coachingowe: pozycja otwarta, przyjęcie kierunkowe nogą dalszą, mocne podanie po podłożu, szybkość działań</p>	12 min (4 x 3 + 1 min przerwy)
<p>CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>Otwarcie gry – rozwiązanie nr 1 (1-3-5-2)</p>	<p>Zadaniem zespołu jest otwarcie gry od bramkarza do jednego z zawodników na pozycjach 3/4/5/2/6 ze szczególnym uwzględnieniem pozycji otwartej i ciągłego skanowania przestrzeni. Po wymianie podań następuje uderzenie do jednej z dwóch małych bramek. Ćwiczenie odbywa się w obu kierunkach jednocześnie (patrz grafika).</p> <p>Punkty coachingowe: pozycja otwarta, przyjęcie kierunkowe, ruch po podaniu, jakość i siła podań.</p>	8 min

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

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>Otwarcie gry – rozwiązanie nr 2 (1-3-5-2)</p>	<p>Rozwiązanie nr 1 – zawodnik nr 5 schodzi w przestrzeń pola karnego, następuje rotacja na pozycjach 4/6/8.</p> <p>Zadaniem dla zespołu jest otwarcie gry od bramkarza do jednego z zawodników na pozycjach 3/4/5/2/6, ze szczególnym uwzględnieniem pozycji otwartej i ciągłego skanowania przestrzeni. Po wymianie podań następuje uderzenie do jednej z dwóch małych bramek.</p> <p>Ćwiczenie odbywa się w obu kierunkach jednocześnie (patrz grafika).</p> <p>Punkty coachingowe: pozycja otwarta, przyjęcie kierunkowe, ruch po podaniu, jakość i siła podań.</p>	8 min
<p>Gra Br + 5 = 5 z akcentem otwarcia gry</p>	<p>Rozwiązanie nr 2 – otwarcie do zawodnika nr 2 lub 3 i rotacja na pozycjach 5/4/6.</p> <p>Zadaniem zawodników w fazie otwarcia gry jest wymiana podań i oddanie uderzenia do jednej z czterech bramek. Zadaniem zespołu przeciwnego jest odbiór i jak najszybsze oddanie uderzenia do bramki.</p> <p>Punkty coachingowe: pozycja otwarta i kontrola przestrzeni, zachowanie po stracie piłki – doskok i próba odbioru.</p>	18 min (2 x 9 min)

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

TREŚĆ, ORGANIZACJA ZAJĘĆ, GRAFIKA	OPIS/UWAGI	CZAS
<p>Gra Br + 8 = 7 z akcentem otwarcia gry (1-3-5-2)</p> 	<p>Zadaniem zespołu jest otwarcie gry, wymiana podań w przewadze liczebnej i wprowadzenie piłki do wyznaczonej strefy i oddanie strzały do jednej z dwóch bramek.</p> <p>Zadaniem przeciwnika jest odbiór i przejścia do działań w ataku szybkim.</p> <p>Punkty coachingowe: pozycja otwarta, kontrola przestrzeni, podania jedną linię dalej</p>	20 min
<p>CZĘŚĆ KOŃCOWA</p>	<p>Rolowanie grup mięśniowych nóg (wszystkie partie) oraz pleców</p>	8 min

Zawodniczki

☒Dobroń Julia	☒Lulkowska Pola	☒Orłowska Wiktoria	☒Szubert Weronika	☒Domin Oliwia	☒Kolis Julia
☒Onoszko Urszula	☒Dąbrowska Magdalena	☒Gała Oliwia	☒Niedzielska Amelia	☒Czuj Patrycja	☒Gruca Małgorzata
☒Bałdyga Oliwia	☒Maciejko Klaudia	☒Rohn Natalia	☒Sikora Inez	☒Majtczak Amelia	☒Wroniarska Julia
☒Banach Patrycja	☒Czołnowska Karolina	☒Kietczewska Klaudia	☒Warelis Emilia		

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

PIŁKA DLA WSZYSTKICH!

JESTEŚMY WSZĘDZIE TAM, GDZIE PIŁKA NOŻNA. TAKA Z PASJI. GRASZ LUB ROBISZ COŚ ZWIĄZANEGO Z FUTBOLEM? OBSERWUJ NAS!

JESTEŚMY NA



PIŁKA DLA WSZYSTKICH

PAULINA KAWALEC:

CORAZ WIĘCEJ DZIEWCZĄT UPRAWIA PIŁKĘ NOŻNĄ



– Zainteresowanie piłką nożną wśród dziewczyn jest duże, podobnie jest z umiejętnościami. Nie jest tak, że dziewczyny przychodzą na boisko po prostu sobie pokopać – mówi trenerka reprezentacji Polski U15 kobiet, Paulina Kawalec, z którą porozmawialiśmy o rozwoju naszej najmłodszej kadry, ostatnich zgrupowaniach oraz potencjalnych meczach towarzyskich.



Co słychać w naszej najmłodszej reprezentacji?

Dzieje się bardzo dużo. Właśnie skończyliśmy cykl czterech zgrupowań selekcyjnych w makroregionach. Każde zgrupowanie trwało 4 dni, podczas których obserwowaliśmy około 100 zawodniczek.

Wśród tej setki są jakieś perelki?

Z pewnością, chociaż głównie są to zawodniczki, które były nam już wcześniej znane i monitorowane przez skautów. Pojawily się również nowe piłkarki, które w trakcie zgrupowań zaprezentowały wysoki poziom swoich umiejętności piłkarskich.

Nad czym pracowaliście na tych zgrupowaniach?

Celem zgrupowań selekcyjnych jest ocena potencjału powołanych zawodniczek, jak również zapoznanie ich z nowym systemem gry 1-3-5-2. Przekazaliśmy zawodniczkom podstawy systemu i zasady funkcjonowania w reprezentacji. W trakcie zgrupowań koncentrowaliśmy się na detalach indywidualnych, precyzji wykonania, taktyce indywidualnej. To jest kluczowe w każdym wieku. Aspekt mentalny odgrywa istotną rolę, nad czym również pracowaliśmy.

Co czeka kadrę U15 w najbliższej przyszłości?

Zostanie wyselekcjonowana grupa piłkarek, które będą w szerokiej kadrze. W okresie jesiennym rozegramy mecze międzypaństwowe, w których te zawodniczki dostaną szansę sprawdzenia się w rywalizacji z drużynami z Europy.

Reprezentację do lat 15 objęła Pani 2 lata temu. Co udało się przez ten czas wypracować i co zmieniło się w świecie kobiecej piłki?

Największą zmianą jest liczba uprawiających piłkę nożną zawodniczek. Jest ich coraz więcej. Co do tego, co udało

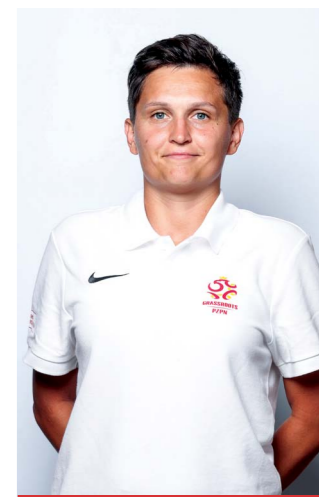
się wypracować, trzeba zaznaczyć, że z powodu pandemii prawie rok trwała przerwa od jakichkolwiek działań z zawodniczkami. Pracowaliśmy jednak nad nowym formatem selekcji zawodniczek tylko rocznika wiodącego (2006), co ma pomóc starszej reprezentacji w przygotowaniach do kwalifikacji WU17. Musieliśmy także opracować wspólnie z pozostałymi selekcionerami oraz koordynatorem szkolenia model gry i zasady szkolenia dla każdej kategorii wiekowej, więc zadań i pracy było naprawdę dużo.

Sytuacja zmusiła nas do zatrzymania się, co nam nie pomogło. Odkąd zniesiono obostrzenia pandemiczne bardzo intensywnie wykorzystujemy ten czas na obserwacje, zgrupowania, spotkania z zawodniczkami, trenerami. W lipcu odbyła się Letnia Akademia Młodych Orłów (roczniki 2007 i 2008) i zgrupowania Talent Pro (2005 i 2006) oraz GK Pro (2004, 2005 i 2006). Kolejne miesiące były również bardzo pracowite dla młodzieżowych reprezentacji Polski.

Jakiś czas temu sama wybrałam się na rozgrywki kadr wojewódzkich. Mówiąc szczerze, niektóre zawodniczki mają naprawdę ogromny potencjał.

Od 2012 roku liczba grających piłkarek wzrosła z 3000 do 26.000, najliczniejszą grupą nadal pozostaje kategoria do lat 15, co także przekłada się na selekcję i potencjał zawodniczek. Jednak naszym celem poza oceną potencjału jest także przeszukiwanie każdego miejsca w Polsce, gdzie grają zawodniczki, mamy już nawet nowy pomysł dotyczący skautingu. Muszę przyznać, że najważniejsze jest, żeby docierać i szukać tam, gdzie nikogo jeszcze nie było. Rozgrywki kadr wojewódzkich to już w zasadzie grupa piłkarek po wstępnej selekcji.

Rozmawiała **Aneta Galek**



EMILIA SZYMCZAK, CZYLI O PIŁKARKACH WYSZKOLONYCH WŚRÓD CHŁOPCÓW

Pod koniec kwietnia jako jedna z 43 najbardziej utalentowanych zawodniczek z roczników 2004–2006 wzięła udział w zgrupowaniu Talent Pro. Niektóre z jej koleżanek już grają i strzelają w Ekstralidze, tymczasem ona do końca sezonu 2020/21 wciąż występowała w lidze trampkarzy. Chtopięcej lidze. Historia Emilii Szymczak to nie tylko opowieść o dużym piłkarskim talencie. To także pretekst, aby przyrzeć się zjawisku gry dziewcząt w rozgrywkach dla chłopców.

Temat zawodniczek, które na co dzień w swoich klubach trenują i grają z chłopakami, bywa jednym z powodów, dla których takie dziewczęta trudniej jest dostrzec skautom, a także trenerom kadr wojewódzkich czy młodzieżowych reprezentacji kraju, przez co ich kariery nie nabierają takiego rozpędu, jakiego by mogły. W przeszłości zdarzało się już, że zawodniczki dawały się poznać dopiero po przejściu do żeńskiego zespołu. I choć są to pojedyncze przypadki, to w procesie poszukiwania potencjalnych reprezentantek Polski nie można ich bagatelizować.

Rozwój kobiecej piłki, napędzany coraz większymi nakładami finansowymi i zasobami ludzkimi ze strony Polskiego Związku Piłki Nożnej, przekłada się na cały proces szkolenia, w tym także na skauting. Od września 2019 roku każdy makroregion ma swojego skauta dedykowanego piłce dziewcząt i kobiet. Oprócz nich za identyfikację talentów odpowiadają trenerzy Mobilnej Akademii Młodych Orłów odwiedzający każdy powiat i przyglądający się z bliska dziewczynkom nawet z najmniejszych miejscowości i wsi. Tym z zespołów chtopięcych również. Dzięki podejmowanemu w ten sposób działaniom ryzyko przeoczenia talentu jest minimalizowane.

To niezwykle istotne w kontekście dziewczynek marzących o profesjonalnej karierze. Do tego grona z pewnością zalicza się bohaterka niniejszego tekstu – Emilia Szymczak. Mimo że

do niedawna występowała ona w rozgrywkach chtopięcych, już jako 12-latką otrzymała powołanie na Letnią Akademię Młodych Orłów 2018. Od tego czasu na zgrupowaniach AMO była cztero-, a na Talent Pro dwukrotnie. Od października 2018 roku regularnie uczestniczy też w meczach kadry wojewódzkiej.

W przypadku Emilii ciężko jednak mówić o tym, że ktoś odkrył jej talent. – Tutaj wszystko rozwijało się płynnie. To nie było tak, że ktoś nagle dowiedział się o Emilce. Od samego początku wyróżniała się nawet w rywalizacji z chłopcami – opowiada Szymon Adamczyk, trener rocznika 2006



Anna Płóśka

MUKS Żaki Szczecin. Tego, w którym w ostatnim sezonie występowała Szymczak.

Emilia była jego podopieczną od 2015 roku. Miała 9 lat, kiedy opuściła Hanzę – klub ze swojego rodzinnego Goleniowa, oddalonego o około 20 kilometrów od szczecińskiego Prawobrzeża, gdzie swoją siedzibę mają Żaki. – W Hanzie Emka trafiła na świetnych trenerów: Mariusza Kurasa i Łukasza Żebrowskiego. Obaj potrafią doskonale wpyływać na osobowość młodych zawodników – mówi Adamczyk. – Kiedyś ich drużyna przyjechała do nas na turniej. Utkwiło mi w pamięci, że po przegraniu jednego z meczów Emilia leżała na ziemi i waliła w nią pięściami. Widać było wtedy jej szaloną ambicję.

Wkrótce pan Szymon sam został trenerem Emilii. Dziewczynka, już wtedy świadoma swojego piłkarskiego potencjału, razem z rodzicami poszukiwała w bezpośredniej okolicy miejsca zamieszkania klubu, w barwach którego mogłaby rywalizować z najlepszymi.

Gdzie jak gdzie, ale akurat w Szczecinie już od kilku lat prężnie działa klub dedykowany dziewczętom. Emilia nie trafiła jednak do Olimpi, a o przypuszczalnych powodach takiego obrotu spraw w ten sposób opowiada jej trener:

– Na to, że Emilia trafiła do nas, a nie jakiejś dziewczęcej drużyny, złożyło się kilka elementów. Pierwszy jest taki, że z Goleniowa do nas jest stosunkowo blisko. Jesteśmy na wjeździe do Szczecina i dzieli nas kilkanaście minut drogi. Druga kwestia to fakt, że wcześniej nierzadko spotykaliśmy się na turniejach, więc Emilia miała okazję zobaczyć, jaką jesteśmy drużyną i na jakich zasadach funkcjonujemy. Nie bez znaczenia było także to, że oprócz niej przeszło do nas w tamtym czasie również dwóch chłopców z jej ówczesnego zespołu.



To właśnie wymieniona przez Adamczyka na pierwszym miejscu logistyka oraz związana z nią wygoda są najczęstszymi powodami, dla których młode piłkarki trafiają do zespołów chtopięcych. – To bardziej komfortowe niż przeprowadzka czy regularne dojazdy po kilkudziesięć kilometrów na treningi. Najczęściej jest tak, że dopóki zawodniczka nie zdecyduje się na zmianę szkoły, dopóty uczęszcza na zajęcia do najbliższego klubu, gdzie często nie ma oddzielnej drużyny dziewcząt – potwierdza tę tezę Paulina Kawalec, selekcjonerka reprezentacji Polski do lat 15.

Każda zawodniczka gotowa do zmiany otoczenia powinna otrzymać wsparcie trenera klubowego, dla którego rozwój podopiecznych ma być nadrzędnym celem szkoleniowym. Emilia miała szczęście, trafiając na swojej drodze na odpowiednich ludzi, którzy pomogli wytypować jej na szersze wody. W Szczecinie i okolicach na długo przed jej pierwszym powołaniem na Letnią AMO na temat Szymczak krążyły „miejsce legendy”. – O! To zespół, w którym gra ta dziewczynka – zwykli mawiać o Żakach trenerzy i zawodnicy innych drużyn. Podczas turniejów chłopcy, nawet jeśli z początku patrzyli na Emilię z przymrużeniem oka, po kilku minutach rywalizacji nabierali do niej respektu.

Tak oto roznosiła się wieść o talencie Szymczak. To przykład tak zwanego skautingu szeptanego. A co, jeśli przepływ informacji nie jest tak płynny? W jaki sposób dotrzeć do zawodniczek ukrytych w chtopięcych drużynach?

– Mamy kontakt z trenerami klubowymi i jeśli pokaże się u nich jakaś utalentowana dziewczyna, to najczęściej otrzymujemy stosowny sygnał. Dużą rolę w tym procesie odgrywa też Mobilna AMO. Jej trenerzy zbierają pierwsze informacje. Ale i tak w dalszym ciągu te zawodniczki mogą się gdzieś ukrywać – mówią zgodnie skauci Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Na szczęście wspomniana współpraca z trenerami z drużyn chtopięcych wygląda coraz lepiej. Każdy z nich może ponadto poinformować PZPN o kobiecym talencie, wysyłając stosowną informację pod adres skauting@pzpn.pl.



Kiedy już dana zawodniczka znajdzie się w orbicie zainteresowań skautów, może być brana pod uwagę przy powołaniach na zgrupowania Akademii Młodych Orłów (w kategoriach wiekowych U13 i U14), Talent Pro (U15, U16 i U17), a także młodzieżowych reprezentacji Polski (U15, U17 i U19). Emilce do kompletu brakuje tego ostatniego. Gdyby nie pandemia, premierowe zgrupowanie kadry być może byłoby już za nią.

Opowiadając o Szymczak, nasi rozmówcy nie stronią od komentarzy.

– Moim zdaniem to osobowość stworzona do sportu. Cechują ją wielka ambicja i determinacja. Wystarczy jej coś podpowiedzieć, a ona bardzo świadomie wykorzystuje każdą wskazówkę. Na treningach nie traci czasu. Jeśli nawet mamy chwilę przerwy, ona wciąż jest w ruchu: podskakuje lub przestępuje z nogi na nogę, co później przekłada się na mecze. Cały czas chce piłkę, jest stale pod grą. A przy tym jest bardzo dojrzała w tym, co robi na boisku. Nie zauważymy u niej niepotrzebnych ruchów pod publiczność, każde jej zagranie jest wykonywane z myślą o drużynie – charakteryzuje Emilię Szymon Adamczyk. Momentalnie zwraca też uwagę na prawdopodobną przyczynę takiego, a nie innego podejścia 15-latk: – Ema ma siostrę, która także funkcjonowała w sporcie. To ona mogła stanowić dla niej wzór do naśladowania.

– Emilia to zawodniczka o bardzo wysokich umiejętnościach. Inteligentna i kreatywna, rządzi w środku pola. Ma wiele „narzędzi”, które w przyszłości mogą jej pomóc grać na wysokim poziomie. To od niej na boisku zależeć będzie bardzo wiele. W jakim zespole by nie grała, to właśnie na niej najczęściej będzie się operował gra. Potrafi, również pod presją, podejmować trafne decyzje na boisku. Dokładnie takich piłkarek szukamy – to już opinia Pauliny Kawalec, która przez wybuch pandemii nie miała okazji powołać Szymczak na zgrupowanie selekcyjne swojej reprezentacji.

Talent czysto piłkarski potężony z mentalnością zwycięzcy i pracowitością. Brzmi, jakby marzenia o zawodowym graniu były na wyciągnięcie ręki. Ale Emilia musi pamiętać, że historia zna przypadki „wonderkidów”, którzy przepadli, zanim zdążyli cokolwiek w futbolu osiągnąć. Niemniej jednak w zgodnej opinii fachowców dziewczyna jest na dobrej drodze. – Wszystko przed nią. Ma dużo atutów, aby stać się piłkarką. Czekają na nią jednak wiele pracy, wciąż musi się wiele nauczyć – słyszymy od związkowych skautów.

Zdaniem ekspertów Emilia spore rezerwy ma przede wszystkim w zakresie zdolności motorycznych. Z kolei duża





odpowiedzialność w poczynaniach boiskowych powoduje, że często jest zbyt mało odważna w grze. Szczególnie że posiada bardzo dobre uderzenie piłki z obu nóg, drybling oraz wyczucie tempa.

Kilkuletnia rywalizacja z chłopakami musiała odcisnąć swe piętno na Emilii. Szybsze dojrzewanie dziewcząt daje im pewną przewagę na samym początku tej rywalizacji, jednak z biegiem czasu to chłopcy stają się zdecydowanie mocniejsi fizycznie. Zawodniczki muszą wówczas szukać rozwiązań, które pozwolą im w dalszym ciągu funkcjonować w tym środowisku.

– Uważam, że gra w chłopięcym zespole jest bardzo dobrym rozwiązaniem. Sama w ten sposób zaczynałam i myślę, że to mi dużo dało. Od samego początku jest to

forma rywalizacji. Dziewczynka chce pokazać, że nie jest gorsza od chłopaków, dla nich to też ważna kwestia. Jedno napędza drugie. To największa korzyść. Później przekłada to się na jakość gry po wejściu do piłki żeńskiej. Zawodniczki z przeszłością w drużynach chłopięcych mają w sobie więcej determinacji i szybciej podejmują decyzje – uważa Kawalec, która bez trudu jest w stanie ocenić, czy dana dziewczynka wywodzi się z zespołu typowo dla dziewcząt, czy dla chłopców. Zaznacza przy tym, że te różnice widoczne są wyłącznie na boisku. Poza nim zawodniczki te zachowują się tak samo jak ich rówieśniczki.

Grając z chłopakami, Emilia wypracowała w sobie umiejętność szybkiej gry. Potrafi też stworzyć sobie przewagę dzięki odpowiedniemu ustawieniu, a technika pozwala jej uciekać od presji rywala.



Zwykle dziewczęta grają z chłopcami o dwa lata od siebie młodszymi. Szymczak mogłaby więc występować w rozgrywkach dla chłopców z rocznika 2008, ale nigdy z tej furty nie korzystała. Grając z rówieśnikami, nie odpuszcza. Olbrzymia determinacja przekłada się na boiskową agresję, co w przeszłości wzbudzało gniew rodziców jej rywali. Emilia nigdy nie grała jednak nieczysto czy brutalnie. Dla niej po prostu nie ma straconych piłek.

– Dziewczyny wywodzące się z drużyn chłopięcych są silne, charakterne, nie cofają nogi. Kiedy później przyjeżdżają na zgrupowanie dziewcząt, są nie do zdarcia – zauważają skauci. – Do pewnego momentu to jest dla nich dobre. Kiedy mają po 12–13 lat, to ważniejsze jest, aby miały blisko na zajęciach. Żeby po nich znalazły jeszcze czas na naukę i rozrywkę.

Skauci odpowiedzialni w PZPN za piłkę dziewczęcą i kobiecą wskazują również na negatywne aspekty wynikające ze wspólnej gry z chłopakami: – Jeśli trener wystawia szybko dojrzewającą 13-letnią dziewczynę, która jest zdecydowanie wyższa nawet od swoich rówieśników, w meczach przeciwko o dwa lata młodszym chłopcom, to ona tam nie ma konkurencji. Jest zwyczajnie zbyt silna. To w żaden sposób nie jest rozwijające. A później straconego czasu i pewnych braków już nie nadrobi. Innym negatywnym zjawiskiem jest sytuacja, w której dysproporcje pod względem fizyczności zaczynają być zbyt duże w drugą stronę. Zawodniczka, w obawie przed kontaktem, może wówczas unikać pojedynków i zamiast pościgać się czy spróbować przedryblować przeciwnika, odda piłkę partnerowi.

W pewnym wieku różnica w przygotowaniu fizycznym robi się zbyt wielka. Warto wtedy zmienić otoczenie i rozejrzeć się za zespołem żeńskim. Każdy przypadek należy traktować indywidualnie, ponieważ jedna zawodniczka w wieku 13 lat może swobodnie grać z rówieśnikami, kolejną trzeba będzie przenieść do kategorii o rok czy dwa lata młodszej, a dla jeszcze innej optymalne byłoby jednak znalezienie drużyny dziewczęcej.

Przepisy Polskiego Związku Piłki Nożnej zezwalają na grę dziewcząt z chłopcami o dwa lata młodszymi do momentu, w którym są one młodszymi U13. W rozgrywkach prowadzonych przez Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej, za zgodą organu prowadzącego rozgrywki, dopuszcza się ponadto zastosowanie tej zasady dla trampkarek U14 i U15. Dla zobrazowania: w trwającym sezonie 2020/21 dziewczęta

z rocznika 2006 mogą występować w rozgrywkach chłopców urodzonych w latach 2006–2008.

Dla Emilii Szymczak zakończony w czerwcu sezon był zatem ostatnim w drużynie chłopaków. Co ciekawe, nasza bohaterka już jakiś czas temu myślała o przejściu do żeńskiego klubu. – Ema miała w pewnym momencie rozterki. Około dwa lata temu poczuła, że fizycznie ta rywalizacja staje się dla niej coraz bardziej wymagająca – zdradza Szymon Adamczyk. – Pokryto się to z naszym udziałem w turnieju w Czaplinku, gdzie wśród zaproszonych gości znalazł się ówczesny selekcjoner reprezentacji Polski, Mitoz Stepiński. Powiedział mi wtedy, że w przypadku Emilki najlepsze będzie, jeśli jak najdłużej zostanie ona w drużynie chłopięcej, dzięki czemu zyska przewagę, kiedy już na stałe zacznie grać z dziewczętami. Trener zaznaczył, że należy przy tym budować świadomość jej kolegów z drużyny. Że muszą jej bronić w trudnych sytuacjach. Stać za nią i nie pozwalać, by czuła się odsuwana albo niechciana. Ale z tym nigdy nie mieliśmy problemów. Emilka jest kontaktowa i zawsze była traktowana jako pełnoprawna zawodniczka drużyny.

– Po spotkaniu z trenerem Stepińskim często rozmawiałem z Emilją. Doszliśmy do wniosku, że skoro jak równy z równym rywalizuje z chłopcami na poziomie ligi wojewódzkiej, to czego ma się później obawiać, idąc grać z dziewczętami? – kontynuuje Adamczyk.

Cierpliwość i ciężka praca przynoszą efekty. Do Żaków od dłuższego czasu sływało coraz więcej zapytań o Emilię. Przy podejmowaniu decyzji o swojej przyszłości 15-latką mogła liczyć na wsparcie swojego szkoleniowca, który w maju mówił nam tak: – Chcemy, żeby Emilia trafiła w ręce dobrych trenerów, do klubu, który dzięki swojej koncepcji pracy pozwoli na naturalny, dalszy rozwój umiejętności zawodniczki. Cieszę, że mama Emilii nam zaufała. Wiem, że często jest tak, że kiedy do rodzica dzwoni przedstawiciel większego, bardziej znanego klubu, to ten gotowy jest od razu wystać tam swoje dziecko, nie biorąc pod uwagę wielu aspektów. Muszę więc pochwalić mamę Emki, bo zawsze prosiła o radę, niczego nie ukrywała. Nie czuła się kompetentna, aby podejmować decyzję o zmianie klubu. Świadczy to także o dużym zaufaniu do prezesa, pana Grzegorza Bartosza, który bardzo mocno pomaga Emilii. Ta zawsze liczyła na naszą pomoc. I teraz też postaramy się jej pomóc w wyborze nowego, żeńskiego już klubu.



TRENERSKI TALENT ODKRYTY W DOMU DZIECKA



Kiedy w wieku 12 lat trafiasz do domu dziecka, w którym musisz zatroszczyć się nie tylko o siebie, ale też o młodszego brata, dorosłość dopada cię właściwie z dnia na dzień.

Zderzenie z nią w tak młodym wieku nigdy nie jest łatwe, dlatego nie każdy sobie z tym radzi. Jedni idą na skróty, uciekając przed problemami w alkohol czy narkotyki, podczas gdy inni całkowicie oddają się swojej pasji. Tak jak Łukasz Tomczyk, przedstawiciel nowej fali polskich trenerów piłkarskich. Od listopada członek sztabu pierwszoligowej Resovii.

Jego życie od samego początku nie było ustane różami. Bez przerwy stawało przed nim wyzwania. Ale Łukasz nigdy się nie załamywał. Nie mógł. Człowiek odpowiedzialny za Mateusza, swojego o sześć lat młodszego brata. Przez długi czas był dla niego bardziej ojcem niż bratem. Odkreślenie tej relacji trwało latami, ale się udało. Podobnie jak zawodowe życie 32-latk.

Kiedy planowaliśmy ten tekst Tomczyk prowadził jeszcze jedną z najmłodszych ekip klasy okręgowej, z którą walczył o awans do czwartej ligi. Wykładał też teorię i metodykę piłki nożnej na uczelni, a poza tym wszystkim, razem z innymi trenerami młodego pokolenia, rozwijał projekt treningu indywidualnego. I wciąż czuł głód, który nie po-

zwał mu się zatrzymać. Czuje go też dzisiaj, po osobistym awansie z szóstego na drugi poziom rozgrywkowy w kraju.

Pytani o osobę będącą inspiracją do rozpoczęcia piłkarskich treningów bohaterowie naszych materiałów najczęściej wskazują na swoich ojców i starszych braci, rzadziej też na matki. Tomczyk, choćby chciał, nie może tego zrobić. Jego tata nie uznał ojcostwa i tak naprawdę nigdy go nie było. Mamy, mającej problemy alkoholowe, też nie. Byli za to brat (ale – jak już wiecie – młodszy) oraz babcia.

– Mieszkał u niej. Pewnego dnia, gdy miałem 12 lat, babcia dostała zawału serca, a my, nie mając nikogo więcej, wylądowaliśmy najpierw w pogotowiu opiekuńczym,



kłobuckiego Znicza. Nie miał nawet 20 lat, gdy pod jego skrzydła trafił późniejszy reprezentant Polski w kategorii do lat 16, grający dzisiaj w pierwszoligowej Skrze Częstochowa Oskar Krzyżak. Na dzisiaj to najbardziej znany obok Kacpra Trelowskiego zawodnik, którego 32-latek miał okazję prowadzić.

Z Trelowskim, bramkarzem mającym za sobą kilka meczów w Ekstraklasie, Łukasz spotkał się jednak nie w Zniczu, lecz w APN-ie Częstochowa, czyli ówczesnej akademii Rakowa, do której trener, w dużej mierze dzięki przypadkowi, trafił nieco wcześniej. Któregoś dnia Tomczyk załatwił w siedzibie największego częstochowskiego klubu formalności związane z transferem swojego młodszego brata, również grającego wówczas w piłkę. Sprawy się przeciągały i zrobiło się na tyle późno, że Łukasz nie miał jak wrócić do domu. Pouciekały mu autobusy (którymi swoją drogą przez permanentny brak pieniędzy najczęściej jeździł na gape), wobec czego był już nastawiony na łapanie stopa. Wtedy los się do niego uśmiechnął.

– Trafiłem na pana Krzysztofa Kołaczyka, ówczesnego prezesa Rakowa, który zaproponował, że podwiezie mnie do ośrodka. Powiedziałem mu, że jestem bratem Mateusza i jednocześnie trenerem grup młodzieżowych w Zniczu. Zaciekawita go moja historia, od razu zaproponował mi staż. Wkrótce pracowałem już w dwóch klubach – opowiada Tomczyk. – Kiedyś w lidze młodzików doszło do meczu, w którym byłem trenerem obu zespołów jednocześnie. Znicz przegrał wtedy wysoko, co bardzo mocno przeżył Oskar Krzyżak. Zaproponowałem wtedy, aby go przenieść do Rakowa. Kilka lat później zagrał dziewięć meczów w juniorskiej reprezentacji kraju, pojechał na obóz z pierwszą drużyną Czerwononiebieskich, trenował u Marka Papszuna, a teraz gra w pierwszej lidze. Myślę więc, że się oplotało.

Praca trenerska całkowicie pochłonęła Łukasza. Otwierały się przed nim coraz nowsze możliwości. Ruszył w piłkarską podróż po Europie, zaliczając staże m.in. w Atletico Madryt, Borussia Dortmund, Wolfsburgu, PSV Eindhoven oraz Ajaksie Amsterdam. 32-latek nie chce oceniać, w którym z nich nauczył się najwięcej.

– To są kompleksowe doświadczenia. Najważniejsze, że jestem konsekwentny w nauce. Każdego dnia staram się dowiedzieć czegoś nowego. Codziennie przez co najmniej godzinę czytam o futbolu w ujęciu szkoleniowym, zaznaczam najistotniejsze fragmenty i próbuję rozwijać swoje pomysły na trening. Czerpię inspirację od innych trenerów, ale też z Twittera, gdzie nie brakuje fachowych analiz. Rozmawiam ze znajomymi pracującymi na poziomie centralnym. A będąc w Rakowie, mogłem podglądać warsztat trenerów Brzęczka i Papszuna – mówi Tomczyk.

To właśnie aktualny trener Rakowa inspiruje Łukasza. W historii obu szkoleniowców bez trudu można znaleźć wspólny mianownik.

– Trener Papszun w przeszłości prowadził drużyny w niższych ligach i wie, z czym to się je. Przeszedł długą drogę, ma dużo pokory, dotknął prawie każdego aspektu pracy w klubie, dzięki czemu ma świadomość, jak powinien wyglądać zespół na boisku, a jak wszystko inne wokół niego. Ja też bardzo wiele nauczyłem się w Klasie A. Na tym poziomie zderzasz się z wieloma rzeczami, musisz mieć szerokie kompetencje – zaznacza Tomczyk, nawiązując do swojej pracy w seniorach Victorii Częstochowa.

a następnie w domu dziecka w Kłobucku. Kolejne lata to była dla nas szkoła życia – wspomina po latach, już na chłodno i bez emocji w głosie.

Los go nie oszczędzał, a trudności się piętrzyły. Gdyby w którymś momencie zabrakło mu celu lub determinacji, z dużym prawdopodobieństwem mógłby źle skończyć. Alkohol i inne używki były na wyciągnięcie ręki, stanowiąc pozornie łatwą odskocznicę od szarej rzeczywistości. Ale Łukasz uciekał przed nią gdzie indziej.

Na boisko.

– Od małego grałem w piłkę w częstochowskich drużynach: Victorii, Ajaksie czy Beniaminku. Później, już jako senior, miałem epizody w niższych ligach: w Stradomiu Częstochowa i Zniczu Kłobuck. W międzyczasie, dzięki mojemu wychowawcy – panu Andrzejowi Ujmie, rozpocząłem pracę trenerską. Jako dom dziecka często wystawialiśmy drużynę w różnych turniejach. Z biegiem czasu pan Andrzej zaczął angażować mnie jako swojego asystenta przy zespołach piłki nożnej i unihokeja. Pozwolił mi też na prowadzenie zajęć z trudną młodzieżą. To on jako pierwszy dostrzegł we mnie naturalne cechy przywódcze.

Niedługo potem Tomczyk otrzymał ofertę prowadzenia dziecięcej drużyny klubu, w którym sam grał, czyli



Łukasz pracował w klubie przy ulicy Krakowskiej przez trzy sezony. Był taki czas, gdy łączył obowiązki z tym związane z funkcją koordynatora grup w kategoriach od U10 do U15 w Akademii Wisły Kraków, do której dołączył po odejściu z Rakowa. Z rocznikiem 2006 częstochowskiego klubu zdążył jeszcze wywalczyć 5. miejsce w XVIII edycji turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” organizowanego przez PZPN. Dwóch członków tamtej ekipy jeździło później na zgrupowania Akademii Młodych Orłów. Jeden – Łukasz Kabaj – był kapitanem reprezentacji Polski do lat 16 podczas listopadowego dwumeczu ze Słowenią.

Cztery miesiące temu Tomczyk zrezygnował z posady w Wiśle. Jeździł po tysiąc kilometrów tygodniowo, aby dojść do wniosku, że chce poświęcić się trenowaniu, nie koordynowaniu.

Początki w Victorii były – a jakże – trudne. Tomczyk ochoczo zabrat się za robienie porządków. A wprawę miał w tym niemałą. Wcześniej przez kilka lat sprzątał w swoim życiu osobistym.

W domu dziecka przebywał jeszcze po ukończeniu pełnoletności. Pozwalały na to przepisy stanowiące o prawie do mieszkania w ośrodku przez cały okres uczęszczania do szkoły, w której naukę rozpoczęto się przed 18. urodzinami. Łukasz ten warunek spełniał, a dodatkowo pracownicy placówki bardzo chcieli pomóc Tomczykowi na starcie nowego życia.

– My z Mateuszem poza sobą nie mieliśmy nikogo. Nie było czego się złapać, dokąd wracać. Mieszkanie po mamie było zadłużone, początkowo nie było w nim nawet prądu. Ale i tak wprowadziłem się tam. Pierwsze noce były fatalne, dopiero z biegiem czasu stopniowo je remontowałem i sptałem.

W owym mieszkaniu po mamie i częstochowskiej Victorii można doszukać się pewnej analogii. Po trudnych początkach, krok po kroku udawało się je odbudowywać i wychodzić z nimi na prostą. W mieszkaniu nie było prądu, w klubie problem stanowiło ogrzewanie. Zimą stałym elementem szatni były farelki.

Victoria cały czas rozwija się jako klub. Powstaje nowe sztuczne boisko, niedługo pojawi się nowe oświetlenie, szatnie i pomieszczenia socjalne wyglądają coraz lepiej. Duża w tym zasługa Łukasza, który na początku listopada otrzymał ofertę dołączenia do sztabu Resovii.

– Jestem trenerem, który sporo wymaga od działaczy i nie boi się o tym mówić. Czasami muszę wskazać, czego nam brakuje – twierdzi Tomczyk i jednocześnie chwali swoich byłych przełożonych z Victorii. – Oni ciężko pracują na to, żeby przygotować klub organizacyjnie na czwartą ligę. A ta jest na Śląsku bardzo mocna. Są tu drużyny z historią i rozbudowanymi sztabami szkoleniowymi. Sportowo ekipa jest już gotowa na rywalizację z nimi, co potwierdzają sparingi, w których wypadaliśmy (kiedy Tomczyk był jeszcze



Bohaterowie z boiska

trenerem drużyny z Częstochowy – przyp. red.) dobrze. Warto powalczyć o to, aby znaleźć się w ich gronie. To byłby kolejny bodziec dla zawodników i magnes dla innych zdolnych graczy z regionu – przekonywał jeszcze przed zmianą pracodawcy.

W poprzednim sezonie ówczesni podopieczni Tomczyka awansowali do ligi okręgowej, w tym są w czubie tabeli i walczą o kolejną promocję. A to wszystko w dużej mierze za sprawą zawodników, którzy wciąż uczą się w liceach. W składzie częstochowian aż roi się od nastolatków. Z trzema starszymi, bardziej doświadczonymi piłkarzami tworzą oni wyjątkową w skali całego kraju ekipę.

– Tworząc ten zespół, inspirowałem się angielskim Brentford. To klub działający na zasadzie szukania „szepczących talentów”. Anglicy starają się wycisnąć maksimum z zawodników odrzuconych przez większe kluby i my robiliśmy podobnie. Victoria jest z założenia przystanią dla tych zawodników, którzy zostali odrzucony przez Raków, Skrę i inne duże akademie z regionu. To przystań. Dobrze zorganizowana, będąca w stanie w mądry sposób wycisnąć ich potencjał mimo mniejszej liczby treningów – w ten sposób Tomczyk opisuje swój były klub.

Ekipy z niższych lig, takie jak Victoria, rozwijają się także dzięki temu, że pojawiają się w nich młodzi, oddani pracy trenerzy-pasjonaci. Rynek się zmienia, czuć na nim powiew świeżości. Coraz bardziej dostępna jest technologia, którą szkoleniowcy chętnie wykorzystują w codziennej pracy. Ewoluuje również podejście trenerów do innych aspektów gry i treningu. Łukasz jest tego najlepszym przykładem.

– My chcieliśmy być kompletni w każdej fazie gry, dominować nad przeciwnikiem. Uważam przy tym, że można to robić zarówno z piłką, jak i bez niej. Czasami musisz być pragmatyczny. Ale wciąż możesz panować nad meczem. Główne założenia mojej filozofii to energetyczna gra do przodu, tworzenie sytuacji, utrzymywanie się przy piłce, dużo wymienności i kreatywności, a także intensywna praca w defensywie. Taktykę zawsze dobieierałem i dobieierałem pod umiejętności, potencjał i nawyki zawodników, którymi dysponuję. Za każdym razem staram się adaptować do rzeczywistości – charakteryzuje swoje podejście do prowadzenia drużyny Tomczyk.

Byli podopieczni Łukasza to bardzo młodzi chłopcy. Mimo że w przeszłości zostali negatywnie zweryfikowani przez większe akademie, to wciąż mają prawo marzyć o profesjonalnej karierze. To właśnie dlatego trener zwracał szczególną uwagę na ich rozwój indywidualny. Każdemu z podopiecznych poświęcał czas, rozmawiając z nimi na osobności i przygotowując dla nich indywidualne analizy. Przed treningiem zawsze wybierał jednego lub dwóch, na których danego dnia się skupiał. Urodzeni w 2001 r. i później mogli liczyć na min. 2 dodatkowe jednostki treningowe w ciągu miesiąca. Zawodnicy na tym korzystali, a przy okazji „im każdy z nich jest lepiej rozwinięty, tym drużyna silniejsza”.

Indywidualizacja procesu szkoleniowego to hasło towarzyszące Tomczykowi od dawna. Kilka lat temu dołączył do grupy zaprzyjaźnionych trenerów rozwijających wówczas projekt Deductor, którego podstawowym założeniem jest praca nad rozwojem jednostki. Deductor w środowisku jest już powszechnie znany, a jego współzałożyciele pracują na poziomie centralnym. Dawid Szwagra i Łukasz Włodarek są asystentami Marka Papszuna w Rakowie, a brat tego drugiego – Tomasz – pełni podobną funkcję w sztabie Rafała Góraka w GKS-ie Katowice.



W listopadzie dołączył do nich Łukasz.

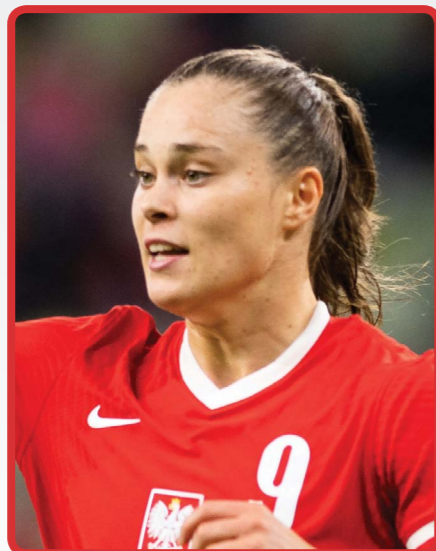
Tym samym udało mu się zrealizować kolejny cel. To nie było tak, że za wszelką cenę dążył do tego, aby jak najszybciej porzucić klasę okręgową. Nie. Tomczyk zawsze skupia się na tym, co tu i teraz. – Jestem dość mocno zajęty człowiekiem. Ostatnio zrezygnowałem z kilku rzeczy, ponieważ nie chcę się rozdrabniać. Wpłynęło to negatywnie na finanse, ale teraz czuję, że jestem skupiony na kwestiach, z którymi wiąże przyszłość. Wyrabiam sobie nawyki i kompetencje. Nie gonię za pieniędzmi, lecz za pasją, i wiem, że kiedyś to się opłaci. To naprawdę trudne, jeśli chcesz na amatorskim poziomie pracować zawodowo. Ale przy pomocy odpowiednich osób, takich jak mój asystent Łukasz Juchnik, da się. Efektywna praca zawsze się obroni – mówi niedługo przed tym, jak zgłosiła się do niego Resovia.

Wróćmy jednak jeszcze do Victorii. Dla byłych podopiecznych Tomczyka ważna jest możliwość gry z seniorami. W jednym z jesiennych spotkań Regionalnego Pucharu Polski pełny mecz zaliczył 15-latek. Tacy jak on nadal liczą na zainteresowanie klubów z wyższych lig.

– Chłopcy na pewno mogą się w Victorii rozwijać. Mieliśmy zresztą taki przypadek zawodnika wytransferowanego do Skry, gdy ta grała jeszcze w drugiej lidze i prowadził ją Marek Gotębiewski. Graliśmy sparing z ich drugim składem, w którym mimo porażki 1:4 pozytywnie zaprezentował się Mateusz Pasiuk. Na tyle, że zaraz po meczu trener Gotębiewski powiedział mi, że chciałby zaprosić go do siebie na testy. To działa na wyobraźnię pozostałych chłopaków. Podobnie jak poprawiany z roku na rok wynik sportowy – podkreśla 32-letni trener.

Choć w realizacji jego celów nie brakuje przeszkód, to w życiu Tomczyka nigdy nie było momentu, w którym stwierdziłby, że nie chce pracować w futbolu. – Jako młody chłopak żyłem w nieświadomości. Nie znałem siebie, a przeszłość mną szarpała. Miałem takie momenty, że wydawało mi się, że może po prostu się nie nadaję. Nie miałem przeszłości piłkarskiej ani kontaktów, stąd start był trudny. Koniec końców zawsze wierzyłem w to, że jak wypracuję odpowiednie kompetencje, to one mnie obronią – mówi. – Zaczęłem wykorzystywać w pracy swoją przeszłość, aby wpajać podopiecznym odpowiednie wartości. Zdarzały się znaki zapytania, ale jak mawiał sir Alex Ferguson, najważniejsze, żebyś w poniedziałek zawsze miał gaz. I ja ten gaz mam.




**AGATA
TARCZYŃSKA**

**EWA
PAJOR**

**EUZEBIUSZ
SMOLAREK**

ZOSTALI AMBASADORAMI UNIEJOWSKIEJ AKADEMII FUTBOLU

Reprezentantki Polski w piłce nożnej Ewa Pajor i Agata Tarczyńska wspólnie z byłym reprezentantem Euzebiuszem Smolarkiem zostali ambasadorami Uniejowskiej Akademii Futbolu. – Naszym celem jest wychowanie dziewczynek i chłopców, którzy w przyszłości będą grać na najwyższym poziomie – powiedziała Ewa Pajor.

Działająca od 2012 r. Uniejowska Akademia Futbolu zyskała trzech wyjątkowych ambasadorów, którymi zostali Ewa Pajor, Agata Tarczyńska i Euzebiusz Smolarek. – Uniejów zawsze stawia na ludzi prezentujących bardzo wysoką jakość. Stąd też pomysł na zaproszenie do współpracy tak utytułowanych sportowców jak Ewa Pajor, Agata Tarczyńska i Euzebiusz Smolarek – powiedział główny koordynator akademii Piotr Kozłowski.

Ofensywne trio czeka w Uniejowie mnóstwo pracy. – Naszym celem jest wychowanie dziewczynek i chłopców, którzy w przyszłości będą grać na najwyższym poziomie – powiedziała Ewa Pajor. Reprezentantka Polski dodała, że w Uniejowie są znakomite warunki, aby w przyszłości powstało tutaj coś wielkiego.

W akademii na równych zasadach mają trenować zarówno chłopcy, jak i dziewczynki, którzy do swojej dyspozycji będą mieli m.in kompleks boisk im. Włodzimierza Smolarka,

halę sportową, Instytut Zdrowia Człowieka oraz baseny wchodzące w skład kompleksu Termy Uniejów.

– Musimy zachęcić dzieciaki do tego, aby zaczęły żyć piłką nożną. Jako mała dziewczynka nie wyobrażałam sobie dnia bez piłki, bez obejrzanego meczu. Musimy sprawić, żeby piłka to było coś, co daje im frajdę każdego dnia – powiedziała na konferencji prasowej Agata Tarczyńska.

Oprócz wychowywania przyszłych mistrzów celem akademii jest również poprawa ogólnej kondycji dzieci i zachęcenie ich do aktywności sportowej. – Będziemy starać się, aby dzieci rozwijały się nie tylko w kontekście piłki, ale generalnie, aby poprawiać ich ogólny rozwój – dodała Tarczyńska.

W podobny sposób wypowiedział się Euzebiusz Smolarek. – Najważniejsze, żeby dzieci nie siedziały przy komputerze czy telefonie. W akademii nie każdy musi być profesjonalnym piłkarzem, ale praca w drużynie i na boisku może pomóc dziecku w przyszłości.

PRACA Z DZIEĆMI? NAJWIĘKSZA ODPOWIEDZIALNOŚĆ!

Nie raz spotykałem się z pytaniem, dlaczego całe trenerskie życie poświęciłem piłce dziecięco-młodzieżowej, zamiast zająć się szkoleniem seniorów. W teorii wiele przemawia za piłką seniorską. Prestiż, pieniądze są nieporównywalnie większe niż w przypadku pracy z młodymi zawodnikami, ale...

No właśnie, ale. Nie ujmując nic z ambicji trenerom pracującym z dorosłymi piłkarzami, w mojej ocenie, praca z dziećmi jest o wiele bardziej odpowiedzialna, a przez to o wiele bardziej ambitna.

Pracując z seniorami, możesz 5 razy spaść z ligi, przegrać 10 spotkań z rzędu, a to i tak często nie rzutuje na życie trenera czy zawodników. Ok, trener straci pracę, ale zaraz znajdzie kolejny klub, z którym może w końcu „odpał” i będzie noszony na rękach, pozostawiając za sobą w zapomnieniu poprzednie, nieudane próby.

Zawodnik też za dużo nie straci. Nawet gdy klub spadnie z ligi, to i tak najlepsi zaraz znajdują nowego pracodawcę, z którym często odnoszą sukcesy.

Zupełnie inaczej wygląda sytuacja, gdy pracujemy z dziećmi. Tu w przeciwieństwie do piłki seniorskiej nie ma drugiej, a tym bardziej trzeciej czy czwartej szansy.

Jeżeli trener zaniedba „złoty wiek” w ontogenezie dziecka, czyli czas, gdy najskuteczniej możemy rozwijać elementy wpływające na rozwój chociażby „skarbu ruchowego” młodego człowieka, jeżeli szkoleniowiec zaniedba z powodu braku wiedzy czy braku planu szkolenia okresy sensoryczne, czyli okienka pozwalające skutecznie rozwijać elementy motoryczne podopiecznych, jeżeli trener nie ukształtuje w dziecku odpowiednich nawyków i podstaw w zakresie techniczno-taktycznego, a także nie zbuduje odpowiedniej bazy mentalnej, wiedzy i świadomości, z olbrzymim prawdopodobieństwem można stwierdzić, że jego podopieczny będzie stracony dla profesjonalnej piłki.

Tu nie ma drugiej szansy. Dlatego też z dziećmi i młodzieżą pracować powinni najlepsi trenerzy, a już na pewno najbardziej świadomi, którzy zdają sobie sprawę z faktu, że drugiego podejścia do danego rocznika/zawodnika już nie będzie.

Praca z dziećmi to największa odpowiedzialność, bo nie tylko pracujemy na rzecz maksymalnego wykorzystania potencjału piłkarskiego naszych podopiecznych, ale także, a może przede wszystkim na rzecz wychowania młodego człowieka, dla którego często trener jest największym autorytetem.

Nie możemy zapomnieć, że tak, jak budujemy i rozwijamy u dziecka zdolności motoryczne, techniczne, rozwijamy rozumienie gry poprzez stwarzanie właściwych warunków do podejmowania indywidualnych decyzji, budujemy psychikę dziecka.

To z kolei oznacza, że pracując z najmłodszymi piłkarzami, musimy posiadać wiedzę m.in. z zakresu psychologii, ale przede wszystkim musimy pamiętać, że nasza postawa, mimika, gesty, nie mówiąc już o formie przekazu na linii trener – zawodnik, muszą oddziaływać pozytywnie i inspirować na dziecko.

Trener przygotowany do zajęć, emanujący pasją i zawsze mający czas dla swoich zawodników to autorytet, który buduje w dziecku przekonanie, że tak trzeba. Że robiąc więcej, niż od nas wymagają, można wiele osiągnąć.

To wszystko oczywiście nie są łatwe tematy, wyzwania piętrzących się przed trenerem dzieci i młodzieży jest co niemiara, a profitów materialnych z tytułu szkolenia często jak na lekarstwo, ale efekt naszej pracy w postaci wychowania dobrego i zaradnego człowieka, a nieraz także dobrego piłkarza jest nieprzeliczalny ani na medale, ani na pieniądze.

Dlatego warto pracować z młodymi piłkarzami, ale tylko wtedy, gdy jest się ambitnym i cierpliwym trenerem.

Michał Libich

Koordynator Szkolenia Dzieci i Młodzieży PZPN

